



1600 KCAL

# DIETA

## EKSPRESOWA

7-DNIOWA DIETA

4

POSIŁKI  
DZIENNE

 simplyfit



## Dzień 1

### ► Śniadanie (416kcal)

Serek wiejski z pomidorkami i bazylią (416 kcal)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Bazylią, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Serek wiejski, lekki - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

Do serka dodać pokrojone pomidorki, bazylię, sól i pieprz. Wierzch posypać pestkami. Zjeść z pieczywem i rukolą.

### ► II śniadanie (237kcal)

Koktajl truskawkowy na kefirze (237 kcal)

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)
- Wiórki kokosowe - 2 łyżki (12g)



Sposób przygotowania:

Zmiksować razem kefir i truskawki. Posypać wiórkami kokosowymi.

### ► Obiad (549kcal)

Gnocchi po włosku z mozzarellą (549 kcal)

1 porcja



- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (250g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)
- Gnocchi - 1 porcja (150g)



### Sposób przygotowania:

W rondelku rozgrzać oliwę i podsmażyć cebulę z czosnkiem. Dodać pomidory z puszki i całość podduścić i zblendować. Dodać oregano, pieprz i sól. Gnocchi ugotować, dodać do sosu i wymieszać. Z wierzchu posypać mozzarellą.

## ► Kolacja (412kcal)

Wysokobiałkowe kanapki z szynką i mozzarellą (412 kcal)

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2 plastry (30g)
- Ser mozzarella light - 4 plastry (80g)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)



### Sposób przygotowania:

Chleb posmarować masłem, ułożyć sałatę, ser i szynkę. Dodać paprykę i szczypiorek.



## Dzień 2

### ► Śniadanie (394kcal)

Kanapka z szynką i papryką (394 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Szynka z piersi kurczaka - 4 plastry (60g)
- Kiełki słonecznika - 1 łyżka (8g)



Sposób przygotowania:

Posmarować pieczywo masłem. Szynkę, paprykę i kiełki ułożyć na kanapce.

### ► II śniadanie (245kcal)

Jogurt z wiśniami i czekoladą (245 kcal)

1 porcja

- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Wiśnie bez pestek, mrożone - 2 garście (130g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120g)
- Siemię lniane - 1 łyżka (10g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z erytrole. Czekoladę zetrzeć na drobne wiórki. Jogurt podawać udekorowany wiśniami i czekoladą. Posypać siemieniem lnianym.

### ► Obiad (565kcal)

Makaron ryżowy z krewetkami (565 kcal)

1 porcja



- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron ryżowy - 1 i 3/4 garści (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Warzywa na patelnię, mieszanka - 1/2 opakowania (200g)
- Krewetki, surowe - 1 i 2/3 szklanki (150g)



### Sposób przygotowania:

Makaron przygotować według instrukcji podanej na opakowaniu. Na rozgrzanej patelni z oliwą z oliwek podsmażyć drobno posiekany czosnek. Dodać mieszankę warzyw na patelnię i podsmażyć, aż warzywa lekko zmiękną. Odsunąć warzywa, dodać krewetki, przyprawy i smażyć całość kilka minut. Dodać ugotowany makaron i dusić na małym ogniu 2-3 minuty.

## ► Kolacja (407kcal)

### Sałatka z kabanosów (407 kcal)

1 porcja

- Miód pszczele - 1/5 łyżki (5g)
- Ocet balsamiczny - 1/2 łyżki (3ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1 łyżka (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kabanosy z kurczaka - 2 sztuki (90g)
- Sałata zielona, liście - 7 liści (35g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)
- Kiełki słonecznika - 2 łyżki (16g)



### Sposób przygotowania:

Sałatę opłukać, wysuszyć i porwać. Pomidorki pokroić na połówki, oliwki w plasterki. Suszone pomidory pokroić w paski, a kabanosy na kawałki (ok. 2 cm). Natkę pietruszki posiekać. Dokładnie połączyć ze sobą składniki sosu (miód, ocet, oliwa, pieprz i sól). Składniki wraz z rukolą i kiełkami przełożyć do miski, posypać pestkami i połączyć przygotowanym sosem.

**Dzień 3****► Śniadanie (399kcal)****Smoothie bowl bananowo-truskawkowy (399 kcal)****1 porcja**

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Otręby pszenne - 1/2 łyżki (2g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)

**Sposób przygotowania:**

Jogurt skyr zblendować z bananem. Przełożyć do miseczki. Dodać rozmrożone truskawki, posypać otrębami i pokruszonymi orzechami.

**► II śniadanie (249kcal)****Kanapka z serkiem koperkowym i łososiem (249 kcal)****1 porcja**

- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 łyżka (25g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)

**Sposób przygotowania:**

Serek wymieszać z koperkiem. Posmarować nim chleb. Na tak przygotowane pieczywo położyć plastry ryby i sałaty. Doprawić pieprzem. Zjeść z papryką.

**► Obiad (568kcal)****Makaron z pesto i kurczakiem (568 kcal)****1 porcja**



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Makaron, penne - 1 szklanka (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sos pesto, zielony - 1 i 1/4 łyżki (25g)



### Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Kurczaka pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem i oregano. Podsmażyć na oliwie. Wyłożyć przygotowane składniki na talerz, wymieszać z pesto. Podawać z pomidorami koktajlowymi, a wierzch posypać pestkami i posiekaną pietruszką.

## ► Kolacja (413kcal)

### Grzanki z tofu i papryką (413 kcal)

1 porcja

- Ser sojowy, tofu - 4 i 1/2 plastra (90g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Kromki chleba skropić oliwą, położyć tofu, umytą, posiekaną paprykę. Całość posypać przyprawami. Zapiekać w piekarniku przez około 10 minut w 180 stopniach.

**Dzień 4****► Śniadanie (403kcal)****Kanapka z białym serem i suszonymi pomidorami (403 kcal)****1 porcja**

- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy chudy - 2 plastry (60g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczewo posmarować masłem, położyć ser, na wierzch wyłożyć pokrojone suszone pomidory i posypać posiekaną pietruszką.

**► II śniadanie (257kcal)****Proteinowy mus czekoladowy z serka wiejskiego z malinami (257 kcal)****1 porcja**

- Kakao 16%, proszek - 2 łyżki (20g)
- Maliny, mrożone - 2 garście (120g)
- Serek wiejski, lekki - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Erytrol - 3 łyżeczki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Maliny pozostawić do dekoracji. Pozostałe składniki zmiksować na gładką masę. Gotowy krem przelać do miseczek i wyłożyć maliny,

**► Obiad (531kcal)****Kasza po meksykańsku (531 kcal)****1 porcja**



- Sos meksykański, słoik Łowicz - 1/3 opakowania (170g)
- Kasza bulgur - 1/2 woreczka (50g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 3/4 szklanki (130g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)



### Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W rondelku podgrzać sos. Następnie do sosu dodać kaszę i fasolę. Całość wymieszać. Dodać poszarpaną mozzarellę.

## ► Kolacja (403kcal)

### Omlet ze szpinakiem i fetą (403 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/3 kostki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)



### Sposób przygotowania:

Ser pokroić w kostkę. Szpinak umyć i osuszyć. Do miseczki wbić jajka, dodać oregano, bazylię, sól, pieprz i roztrzepać dokładnie widelcem. Na patelni rozgrzać oliwę, wlać jajka i smażyć omleta z obu stron, aż jajka się zetną. Gotowy omlet przełożyć na talerz i na połowce wyłożyć pokrojony ser, liście szpinaku i złożyć go na pół.

**Dzień 5****► Śniadanie (409kcal)**

Nocna owsianka z gruszką, cynamonem i orzechami (409 kcal)

1 porcja

- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane wsypać do zamykanego pojemnika i zalać mlekiem. Odstawić do lodówki, najlepiej na całą noc. Następnego dnia obrać gruszkę, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Gruszkę wyłożyć na owsiankę, posypać cynamonem i pokruszonymi orzechami.

**► II śniadanie (223kcal)**

Sałatka z pomidorów, szpinaku i serka wiejskiego (223 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (70g)
- Serek wiejski, lekki - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Pokroić pomidora, posiekać liście szpinaku. Warzywa wymieszać z serkiem wiejskim, przyprawami i posiekaną natką pietruszki. Podawać z pieczywem.

**► Obiad (565kcal)**

Jajka sadzone z ryżem i warzywami (565 kcal)

1 porcja



- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Warzywa na patelnię, mieszanka - 1/2 opakowania (200g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Ryż ugotować według instrukcji podanej na opakowaniu. Na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy przygotować warzywa na ciepło, dodać pod koniec przyprawy. Gdy warzywa się podsmażą, wbić obok jajko i smażyć do jego ścięcia. Całość posypać pestkami dyni. Podawać z ryżem.

## ► Kolacja (395kcal)

### Tortilla z twarogiem i rzodkiewką (395 kcal)

1 porcja

- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, chudy - 4 i 1/3 plastra (130g)



### Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać z jogurtem, oliwą, solą, pieprzem, pokrojoną rzodkiewką i posiekany szczypiorkiem. Przygotowany twarożek ułożyć na tortilli i zawinąć.

**Dzień 6****► Śniadanie (386kcal)**

Tost po włosku (386 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (120g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)
- Sos pesto - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb podpiec w tosterze lub na suchej patelni. Posmarować kromki sosem pesto, położyć na nich plasterki mozzarelli, pomidora i oliwek.

\* Zamiast tosta, można przygotować kanapkę, wówczas pominąć podpiekanie pieczywa.

**► II śniadanie (244kcal)**

Wafle ryżowe z twarogiem i owocami (244 kcal)

1 porcja

- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 plastry (60g)
- Wafle ryżowe - 3 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wafle posmarować twarogiem i nałożyć rozmrożone owoce. Polać miodem.

**► Obiad (587kcal)**

Ekspresowy bowl z kuskusem i łososiem wędzonym (587 kcal)

1 porcja



- Kasza kuskus - 1/3 szklanki (70g)
- Łosoś, wędzony - 1 opakowanie (100g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (70g)
- Sałata zielona, liście - 10 liści (50g)
- Kiełki słonecznika - 2 łyżki (16g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sezam, nasiona - 1 łyżeczka (5g)



### Sposób przygotowania:

Kuskus przygotować według instrukcji podanej na opakowaniu. Łososia podzielić na kawałki. Ogórka pokroić w plastry. W miseczce wymieszać składniki sosu: sok z cytryny, sos sojowy, oliwa z oliwek, czosnek i pieprz, W misce ułożyć przygotowany kuskus, kawałki łososia, plasterki ogórka, porwaną sałatę, kiełki, całość polać sosem i posypać sezamem.

## ► Kolacja (405kcal)

### Sałatka z jajkiem, porem i fasolą (405 kcal)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 2/3 szklanki (110g)
- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Kiełki słonecznika - 1 łyżka (8g)



### Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo i pokroić w kostkę. Dodać czerwoną fasolę, pokrojonego pora i ogórka, kiełki, jogurt, posiekaną pietruszkę i doprawić do smaku przyprawami. Podawać z pieczywem.

**Dzień 7****► Śniadanie (424kcal)****Omlet z tuńczykiem (424 kcal)****1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Otręby pszenne - 2 łyżki (8g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 łyżka (25g)

**Sposób przygotowania:**

Jajka roztrzepać z otrębami, dodać oregano, sól, Rozgrzać oliwę, wylać masę i podgrzewać do ścięcia. Wyłożyć omlet na talerz. Posmarować go serem, wyłożyć tuńczyka, rukolę i pomidorki. Omlet zjeść z kromką pieczywa.

**► II śniadanie (219kcal)****Koktajl z kiwi z otrębami na maślanke (219 kcal)****1 porcja**

- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Maślanka - 1 szklanka (250ml)
- Otręby pszenne - 3 łyżki (12g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Kiwi obrać i pokroić na mniejsze kawałki, zmiksować razem z maślanką, miodem i otrębami.

**► Obiad (582kcal)****Spaghetti z tuńczykiem i oliwkami (582 kcal)****1 porcja**



- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1 łyżka (20g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (180g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 3 i 2/3 łyżki (110g)
- Ser mozzarella light - 2 plastry (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



### Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Ser mozzarella zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Oliwki odsączyć z zalewy i pokroić w plasterki. Cebulę pokroić w kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę. Na patelni rozgrzać oliwę i zeszklić cebulę. Następnie dodać czosnek oraz tuńczyka odsączonego i chwilę podsmażyć. Dodać pomidory, mozzarellę. Wsypać zioła i pokrojone w plasterki oliwki. Gotować na średnim ogniu około 10 minut. Przyprawić do smaku. Wymieszać z ugotowanym al dente makaronem.

## ► Kolacja (377kcal)

### Wrap z pesto i mozzarellą (377 kcal)

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)
- Sos pesto, zielony - 1 łyżka (20g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)



### Sposób przygotowania:

Tortillę posmarować pesto. Ułożyć pokrojoną mozzarellę i warzywa, zawinąć.



## Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



### Produkty zbożowe

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| Chleb żytni razowy      | 630g (18 kromek)     |
| Kasza bulgur            | 50g (1/2 woreczka)   |
| Kasza kuskus            | 70g (1/3 szklanki)   |
| Makaron, penne          | 70g (1 szklanka)     |
| Makaron ryżowy          | 70g (1 i 3/4 garści) |
| Makaron spaghetti       | 70g (1/2 garści)     |
| Otręby pszenne          | 22g (5 i 1/2 łyżki)  |
| Płatki owsiane          | 40g (4 łyżki)        |
| Ryż biały               | 50g (1/4 szklanki)   |
| Tortilla pełnoziarnista | 120g (2 sztuki)      |
| Wafle ryżowe            | 30g (3 sztuki)       |



### Warzywa

|   |                         |
|---|-------------------------|
| Cebula  | 90g (3/4 sztuki)        |
| Czosnek   | 15g (3 ząbki)           |
| Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą | 240g (1 i 1/3 szklanki) |
| Kiełki słonecznika                                    | 48g (6 łyżek)           |
| Koper, świeży   | 4g (1 łyżeczka)         |
| Ogórek  | 120g (2/3 sztuki)       |
| Oliwki czarne, bez pestki                             | 60g (3 łyżki)           |
| Papryka czerwona                                      | 240g (1 sztuka)         |
| Pietruszka, liście                                    | 21g (3 i 1/2 łyżeczki)  |
| Pomidor   | 190g (1 sztuka)         |
| Pomidor koktajlowy                                    | 320g (16 sztuk)         |
| Pomidory suszone w oleju                              | 28g (4 plastry)         |
| Pomidory w puszcze                                    | 430g (1 i 3/4 szklanki) |
| Por   | 50g (1/3 sztuki)        |
| Rukola  | 80g (4 garście)         |
| Rzodkiewka  | 45g (3 sztuki)          |
| Sałata zielona, liście                                | 115g (23 liście)        |
| Szcypiorek  | 15g (3 łyżki)           |
| Szpinak   | 125g (5 garści)         |



### Mleko i produkty mleczne

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| Jogurt naturalny - Skyr       | 150g (1 opakowanie)    |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 200g (10 łyżek)        |
| Kefir, 2% tłuszczu            | 250ml (1 szklanka)     |
| Maślanka naturalna            | 250ml (1 szklanka)     |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu  | 150ml (2/3 szklanki)   |
| Ser mozzarella light          | 360g (18 plastrów)     |
| Ser twarogowy, chudy          | 250g (8 i 1/3 plastra) |
| Ser typu "Feta"               | 70g (1/3 kostki)       |
| Serek śmietankowy, naturalny  | 50g (2 łyżki)          |
| Serek wiejski, lekki          | 450g (22 i 1/2 łyżki)  |



### Mięso i jaja

|                                    |                   |
|------------------------------------|-------------------|
| Jaja kurze, całe                   | 408g (8 sztuk)    |
| Kabanosy z kurczaka                | 90g (2 sztuki)    |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 100g (1/2 sztuki) |
| Szynka z piersi kurczaka           | 90g (6 plastrów)  |



### Oleje i tłuszcze

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Masło ekstra   | 30g (3 plastry)      |
| Oliwa z oliwek | 85ml (8 i 1/2 łyżki) |



### Cukier, słodczyce i przekąski

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| Czekolada gorzka   | 10g (1 kostka)   |
| Erytrol            | 20g (4 łyżeczki) |
| Kakao 16%, proszek | 20g (2 łyżki)    |
| Miód pszczeli      | 27g (1 łyżka)    |



### Ryby i owoce morza

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| Krewetki, surowe        | 150g (1 i 2/3 szklanki)   |
| Łosoś, wędzony          | 150g (1 i 1/2 opakowania) |
| Tuńczyk w sosie własnym | 170g (5 i 2/3 łyżki)      |

**Owoce, orzechy i nasiona**

|                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| Banan                        | 120g (1 sztuka)         |
| Dynia, pestki, łuskane       | 30g (3 łyżki)           |
| Gruszka                      | 130g (1 sztuka)         |
| Kiwi                         | 75g (1 sztuka)          |
| Maliny, mrożone              | 170g (2 i 3/4 garści)   |
| Nasiona słonecznika, łuskane | 15g (1 i 1/2 łyżki)     |
| Orzechy włoskie              | 35g (1 i 1/4 garści)    |
| Sezam, nasiona               | 5g (1 łyżeczka)         |
| Siemię lniane                | 10g (1 łyżka)           |
| Truskawki, mrożone           | 250g (1 i 2/3 szklanki) |
| Wiórki kokosowe              | 12g (2 łyżki)           |
| Wiśnie bez pestek, mrożone   | 130g (2 garście)        |

**Napoje**

|               |               |
|---------------|---------------|
| Sok z cytryny | 6ml (1 łyżka) |
|---------------|---------------|

**Przyprawy**

|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| Bazylija, suszona        | 4g (4 łyżeczki)     |
| Cynamon, mielony         | 4g (1 łyżeczka)     |
| Czosnek, granulowany     | 2g (2/3 łyżeczki)   |
| Majeranek, suszony       | 1g (1/3 łyżeczki)   |
| Ocet balsamiczny         | 3ml (1/2 łyżki)     |
| Oregano, suszone         | 9g (3 łyżeczki)     |
| Papryka chili, w proszku | 1g (1/4 łyżeczki)   |
| Papryka, w proszku       | 2g (1/2 łyżeczki)   |
| Pieprz czarny            | 10g (10 szczypt)    |
| Rozmaryn, suszony        | 1g (1/3 łyżeczki)   |
| Sos pesto, zielony       | 65g (3 i 1/4 łyżki) |
| Sos sojowy               | 10g (2 łyżeczki)    |
| Sól biała                | 10g (10 szczypt)    |

**Produkty vege/vegan**

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Ser sojowy, tofu | 90g (4 i 1/2 plastra) |
|------------------|-----------------------|

**Dania gotowe**

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Gnocchi                       | 150g (1 porcja)       |
| Sos meksykański, słoik Łowicz | 170g (1/3 opakowania) |

Warzywa na patelnię, mieszanka

400g (1 opakowanie)

| Dzień 1                                      | Dzień 2                       | Dzień 3                               | Dzień 4   | Dzień 5   | Dzień 6  | Dzień 7                               |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|---|---|--|---------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                             | <b>Śniadanie</b>              | <b>Śniadanie</b>                      | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>                                | <b>Śniadanie</b>                               | <b>Śniadanie</b>                      |
| Serek wiejski z pomidorkami i bazylią        | Kanapka z szynką i papryką    | Smoothie bowl bananowo-truskawkowy    | Kanapka z białym serem i suszonymi pomidorami           | Nocna owsianka z gruszką, cynamonem i orzechami | Tost po włosku                                 | Omlet z tuńczykiem                    |
| <b>II śniadanie</b>                          | <b>II śniadanie</b>           | <b>II śniadanie</b>                   | <b>II śniadanie</b>                                     | <b>II śniadanie</b>                             | <b>II śniadanie</b>                            | <b>II śniadanie</b>                   |
| Koktajl truskawkowy na kefirze               | Jogurt z wiśniami i czekoladą | Kanapka z serem koperkowym i łososiem | Proteinowy mus czekoladowy z sera wiejskiego z malinami | Salatka z pomidorów, szpinaku i sera wiejskiego | Wafle ryżowe z twarogiem i owocami             | Koktajl z kiwi z otrębami na maślanie |
| <b>Obiad</b>                                 | <b>Obiad</b>                  | <b>Obiad</b>                          | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>                                    | <b>Obiad</b>                                   | <b>Obiad</b>                          |
| Gnocchi po włosku z mozzarellą               | Makaron ryżowy z krewetkami   | Makaron z pesto i kurczakiem          | Kasza po meksykańsku                                    | Jajka sadzone z ryżem i warzywami               | Ekspresowy bowl z kuskusem i łososiem wędzonym | Spaghetti z tuńczykiem i oliwkami     |
| <b>Kolacja</b>                               | <b>Kolacja</b>                | <b>Kolacja</b>                        | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>                                  | <b>Kolacja</b>                                 | <b>Kolacja</b>                        |
| Wysokobiałkowe kanapki z szynką i mozzarellą | Salatka z kabanosów           | Grzanki z tofu i papryką              | Omlet ze szpinakiem i fetą                              | Tortilla z twarogiem i rzodkiewką               | Salatka z jajkiem, porem i fasolą              | Wrap z pesto i mozzarellą             |