



2000 KCAL

# DIETA

## EKSPRESOWA

7-DNIOWA DIETA

4

POSIŁKI  
DZIENNE

 simplyfit

**Dzień 1****► Śniadanie (521kcal)****Omlet z tuńczykiem (521 kcal)****1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Otręby pszenne - 1 łyżka (4g)
- Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80g)
- 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 i 1/3 łyżki (35g)

**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 (302kcal)****Koktajl truskawkowy na kefirze (302 kcal)****1 porcja**

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Truskawki, mrożone - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Wiórki kokosowe - 3 łyżki (18g)

**Sposób przygotowania:**

Zmiksować razem kefir i truskawki. Posypać wiórkami kokosowymi.

**► Obiad (684kcal)****Gnocchi po włosku z mozzarellą (684 kcal)****1 porcja**



- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (250g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)
- Gnocchi - 1 i 1/3 porcji (200g)



### 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 (508kcal)

### Sałatka z jajkiem, porem i fasolą (508 kcal)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- 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 - 2 kromki (70g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kiełki słonecznika - 2 łyżki (16g)



### 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 2

### ► Śniadanie (481kcal)

Kanapka z szynką i papryką (481 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 4 kromki (140g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Szynka z piersi kurczaka - 4 plastry (60g)
- Kiełki słonecznika - 2 łyżki (16g)



Sposób przygotowania:

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

### ► II śniadanie (305kcal)

Jogurt z wiśniami i czekoladą (305 kcal)

1 porcja

- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Wiśnie bez pestek, mrożone - 2 i 1/3 garści (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 8 łyżek (160g)
- Siemię lniane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- 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 (685kcal)

Makaron ryżowy z krewetkami (685 kcal)

1 porcja



- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron ryżowy - 2 i 1/4 garści (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Warzywa na patelnię, mieszanka - 1/2 opakowania (220g)
- Krewetki, surowe - 2 i 1/4 szklanki (200g)



### 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 (507kcal)

### Sałatka z kabanosów (507 kcal)

1 porcja

- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (10g)
- Ocet balsamiczny - 1/2 łyżki (3ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2 łyżki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- 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 (491kcal)****Smoothie bowl bananowo-truskawkowy (491 kcal)**

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1 garść (30g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Otręby pszenne - 1 łyżka (4g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Truskawki, mrożone - 1 i 1/4 szklanki (200g)
- 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 (317kcal)****Kanapka z serem koperkowym i łososiem (317 kcal)**

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 3/4 łyżki (20g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

**► Obiad (707kcal)****Makaron z pesto i kurczakiem (707 kcal)**

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Pomidor koktajlowy - 7 sztuk (140g)
- Makaron, penne - 1 i 1/4 szklanki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- 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 1/2 łyżki (30g)



### 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 (507kcal)

### Grzanki z tofu i papryką (507 kcal)

1 porcja

- Ser sojowy, tofu - 9 plastrów (180g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- 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 (498kcal)****Kanapka z białym serem i suszonymi pomidorami (498 kcal)****1 porcja**

- Chleb żytni razowy - 4 kromki (140g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy chudy - 2 plastry (60g)
- Pomidory suszone w oleju - 3 plastry (21g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

**► II śniadanie (316kcal)****Proteinowy mus czekoladowy z serka wiejskiego z malinami (316 kcal)****1 porcja**

- Kakao 16%, proszek - 3 łyżki (30g)
- Maliny, mrożone - 2 i 1/2 garści (150g)
- 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 (685kcal)****Kasza po meksykańsku (685 kcal)****1 porcja**





- Sos meksykański, słoik Łowicz - 1/2 opakowania (250g)
- Kasza bulgur - 3/4 woreczka (80g)
- 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 (496kcal)

### Omlet ze szpinakiem i fetą (496 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (153g)
- 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 (80g)
- 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 (510kcal)

Nocna owsianka z gruszką, cynamonem i orzechami (510 kcal)

1 porcja

- Płatki owsiane - 6 łyżek (60g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



#### 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 (300kcal)

Sałatka z pomidorów, szpinaku i sera wiejskiego (300 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 - 2 kromki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



#### Sposób przygotowania:

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

### ► Obiad (697kcal)

Jajka sadzone z ryżem i warzywami (697 kcal)

1 porcja



- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- 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 - 1/3 szklanki (80g)
- 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 podsmaża, wbić obok jajko i smażyć do jego ścięcia. Całość posypać pestkami dyni. Podawać z ryżem.

## ► Kolacja (477kcal)

### Tortilla z twarogiem i rzodkiewką (477 kcal)

1 porcja

- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ser twarogowy, chudy - 4 i 2/3 plastra (140g)



### Sposób przygotowania:

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

**Dzień 6****► Śniadanie (491kcal)**

Tost po włosku (491 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Oliwki czarne, bez pestki - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (120g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)
- Sos pesto - 1 i 1/2 łyżki (30g)

**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 (316kcal)**

Wafle ryżowe z twarogiem i owocami (316 kcal)

1 porcja

- Maliny, mrożone - 1 i 1/3 garści (80g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Wafle ryżowe - 4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Wafle posmarować twarogiem i nałożyć rozmrożone owoce. Polać miodem.

**► Obiad (707kcal)**

Ekspresowy bowl z kuskusem i łososiem wędzonym (707 kcal)

1 porcja



- Kasza kuskus - 1/2 szklanki (90g)
- Łosoś, wędzony - 1 opakowanie (100g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (70g)
- Sałata zielona, liście - 10 liści (50g)
- Kielki słonecznika - 2 łyżki (16g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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, kielki, całość polać sosem i posypać sezamem.

## ► Kolacja (478kcal)

Wysokobiałkowe kanapki z szynką i mozzarellą (478 kcal)

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Szynka z piersi kurczaka - 4 plastry (60g)
- 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 7****► Śniadanie (507kcal)**

Serek wiejski z pomidorkami i bazylią (507 kcal)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Pomidor koktajlowy - 7 sztuk (140g)
- Bazyliia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Rukola - 3 garście (60g)
- Serek wiejski, lekki - 7 i 1/2 łyżki (150g)

**Sposób przygotowania:**

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

**► II śniadanie (297kcal)**

Koktajl z kiwi z otrębami na maślanke (297 kcal)

1 porcja

- Kiwi - 2 sztuki (150g)
- Maślanka - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Otręby pszenne - 4 łyżki (16g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

**► Obiad (695kcal)**

Spaghetti z tuńczykiem i oliwkami (695 kcal)

1 porcja



- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2 łyżki (40g)
- 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 łyżka (10ml)



### 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 (490kcal)

### Wrap z pesto i mozzarellą (490 kcal)

1 porcja

- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)
- Sos pesto, zielony - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- 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	875g (25 kromki)
Kasza bulgur	80g (3/4 woreczka)
Kasza kuskus	90g (1/2 szklanki)
Makaron, penne	90g (1 i 1/4 szklanki)
Makaron ryżowy	90g (2 i 1/4 garści)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Otręby pszenne	24g (6 łyżek)
Płatki owsiane	60g (6 łyżek)
Ryż biały	80g (1/3 szklanki)
Tortilla pełnoziarnista	120g (2 sztuki)
Wafle ryżowe	40g (4 sztuki)



### Warzywa

Cebula	120g (1 i 1/4 sztuki)
Czosnek	15g (3 ząbki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	240g (1 i 1/3 szklanki)
Kiełki słonecznika	64g (8 łyżek)
Koper, świeży	2g (1/2 łyżeczki)
Ogórek	150g (3/4 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	150g (7 i 1/2 łyżki)
Papryka czerwona	250g (1 sztuka)
Pietruszka, liście	24g (4 łyżeczki)
Pomidor	190g (1 sztuka)
Pomidor koktajlowy	420g (21 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	35g (5 plasterów)
Pomidory w puszcze	430g (1 i 3/4 szklanki)
Por	70g (1/2 sztuki)
Rukola	100g (5 garści)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Salata zielona, liście	125g (25 liście)
Szczypiorek	15g (3 łyżki)
Szpinak	150g (6 garści)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	300g (15 łyżek)
Kefir, 2% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
Maślanka naturalna	300ml (1 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200ml (3/4 szklanki)
Ser mozzarella light	360g (18 plasterów)
Ser twarogowy, chudy	280g (9 i 1/3 plastera)
Ser typu "Feta"	80g (1/3 kostki)
Serek śmietankowy, naturalny	55g (2 i 1/4 łyżki)
Serek wiejski, lekki	450g (22 i 1/2 łyżki)



### Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	459g (9 sztuk)
Kabanosy z kurczaka	90g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Szynka z piersi kurczaka	120g (8 plasterów)



### Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	35g (3 i 1/2 plastera)
Oliwa z oliwek	105ml (10 i 1/2 łyżki)



### Cukier, słodczyce i przekąski

Czekolada gorzka	10g (1 kostka)
Erytrol	20g (4 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	30g (3 łyżki)
Miód pszczeli	32g (1 i 1/4 łyżki)



### Ryby i owoce morza

Krewetki, surowe	200g (2 i 1/4 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	35g (3 i 1/2 łyżki)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Kiwi	150g (2 sztuki)
Maliny, mrożone	230g (3 i 3/4 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	25g (2 i 1/2 łyżki)
Orzechy włoskie	45g (1 i 1/2 garści)
Sezam, nasiona	5g (1 łyżeczka)
Siemię lniane	15g (1 i 1/2 łyżki)
Truskawki, mrożone	380g (2 i 1/3 szklanki)
Wiórki kokosowe	18g (3 łyżki)
Wiśnie bez pestek, mrożone	150g (2 i 1/3 garści)

**Napoje**

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

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	4g (4 łyżeczki)
Cynamon, mielony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
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	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	10g (10 szczypt)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Sos pesto, zielony	105g (5 i 1/4 łyżki)
Sos sojowy	10g (2 łyżeczki)
Sól biała	10g (10 szczypt)

**Produkty vege/vegan**

Ser sojowy, tofu	180g (9 plastrów)
------------------	-------------------

**Dania gotowe**

Gnocchi	200g (1 i 1/3 porcji)
Sos meksykański, słoik Łowicz	250g (1/2 opakowania)
Warzywa na patelnię, mieszanka	420g (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>
Omlet z tuńczykiem	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	Serek wiejski z pomidorkami i bazylią
<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 serka wiejskiego z malinami	Salatka z pomidorów, szpinaku i serka 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>
Salatka z jajkiem, porem i fasolą	Salatka z kabanosów	Grzanki z tofu i papryką	Omlet ze szpinakiem i fetą	Tortilla z twarogiem i rzodkiewką	Wysokobiałkowe kanapki z szynką i mozzarellą	Wrap z pesto i mozzarellą