



2200 KCAL

DIETA

EKSPRESOWA

7-DNIOWA DIETA

4

POSIŁKI
DZIENNE

 simplyfit

**Dzień 1****► Śniadanie (533kcal)****Omlet z tuńczykiem (533 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 2/3 łyżki (40g)

**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 (349kcal)**Koktajl truskawkowy na kefirze (349 kcal)****1 porcja**

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Truskawki, mrożone - 1 i 1/4 szklanki (200g)
- Wiórki kokosowe - 4 łyżki (24g)

**Sposób przygotowania:**

Zmiksować razem kefir i truskawki. Posypać wiórkami kokosowymi.

► Obiad (769kcal)**Gnocchi po włosku z mozzarellą (769 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 2/3 porcji (250g)



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 (570kcal)

Sałatka z jajkiem, porem i fasolą (570 kcal)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- 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 - 3 sztuki (153g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- 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 2

► Śniadanie (556kcal)

Kanapka z szynką i papryką (556 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 4 kromki (140g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- 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 (331kcal)

Jogurt z wiśniami i czekoladą (331 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 - 2 łyżki (20g)
- 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 (745kcal)

Makaron ryżowy z krewetkami (745 kcal)

1 porcja



- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron ryżowy - 2 i 1/4 garści (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Warzywa na patelnię, mieszanka - 2/3 opakowania (250g)
- 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 (551kcal)

Sałatka z kabanosów (551 kcal)

1 porcja

- Miód pszczele - 3/4 łyżki (20g)
- 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 - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- 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 (551kcal)**

Smoothie bowl bananowo-truskawkowy (551 kcal)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Banan - 2 sztuki (240g)
- Otręby pszenne - 2 łyżki (8g)
- 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 (329kcal)

Kanapka z serem koperkowym i łososiem (329 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- 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 - 1/2 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 (780kcal)

Makaron z pesto i kurczakiem (780 kcal)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (140g)
- Pomidor koktajlowy - 7 sztuk (140g)
- Makaron, penne - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- 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 (552kcal)

Grzanki z tofu i papryką (552 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 łyżka (10ml)
- 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 (554kcal)****Kanapka z białym serem i suszonymi pomidorami (554 kcal)****1 porcja**

- Chleb żytni razowy - 4 kromki (140g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Pomidory suszone w oleju - 3 plastry (21g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**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 (753kcal)**Kasza po meksykańsku (753 kcal)****1 porcja**



- Sos meksykański, słoik Łowicz - 1/2 opakowania (250g)
- Kasza bulgur - 1 woreczek (100g)
- 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 (539kcal)

Omlet ze szpinakiem i fetą (539 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" - 1/2 kostki (100g)
- 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 (536kcal)**

Nocna owsianka z gruszką, cynamonem i orzechami (536 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 - 1 szklanka (250ml)

**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 (324kcal)

Sałatka z pomidorów, szpinaku i serka wiejskiego (324 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (70g)
- Serek wiejski, lekki - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- 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 serkiem wiejskim, przyprawami, pestkami i posiekaną natką pietruszki. Podawać z pieczywem.

► Obiad (794kcal)

Jajka sadzone z ryżem i warzywami (794 kcal)

1 porcja



- Jaja kurze całe - 3 sztuki (153g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Warzywa na patelnię, mieszanka - 1/3 opakowania (170g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- 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 (557kcal)

Wysokobiałkowe kanapki z szynką i mozzarellą (557 kcal)

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- 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 6****► Śniadanie (546kcal)**

Tost po włosku (546 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Oliwki czarne, bez pestki - 4 łyżki (80g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (120g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)
- Sos pesto - 2 łyżki (40g)

**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 (342kcal)

Wafle ryżowe z twarogiem i owocami (342 kcal)

1 porcja

- Maliny, mrożone - 1 i 1/3 garści (80g)
- Miód pszczeli - 3/4 łyżki (20g)
- 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 (778kcal)

Ekspresowy bowl z kuskusem i łososiem wędzonym (778 kcal)

1 porcja



- Kasza kuskus - 2/3 szklanki (100g)
- 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 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 - 2 łyżeczki (10g)



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 (566kcal)

Tortilla z twarogiem i rzodkiewką (566 kcal)

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 2 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, chudy - 3 plastry (90g)



Sposób przygotowania:

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

**Dzień 7****► Śniadanie (565kcal)****Serek wiejski z pomidorkami i bazylią (565 kcal)**

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 3 łyżki (30g)
- 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 (329kcal)**Koktajl z kiwi z otrębami na maślance (329 kcal)**

1 porcja

- Kiwi - 2 sztuki (150g)
- Maślanka - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Otręby pszenne - 4 łyżki (16g)
- Miód pszczeli - 3/4 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Obiad (767kcal)**Spaghetti z tuńczykiem i oliwkami (767 kcal)**

1 porcja



- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 2/3 garści (100g)
- 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 (547kcal)

Wrap z pesto i mozzarellą (547 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)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Tortillę posmarować pesto. Ułożyć pokrojoną mozzarellę, pestki 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	910g (26 kromki)
Kasza bulgur	100g (1 woreczek)
Kasza kuskus	100g (2/3 szklanki)
Makaron, penne	100g (1 i 1/3 szklanki)
Makaron ryżowy	90g (2 i 1/4 garści)
Makaron spaghetti	100g (2/3 garści)
Otręby pszenne	28g (7 łyżek)
Płatki owsiane	60g (6 łyżek)
Ryż biały	100g (1/2 szklanki)
Tortilla pełnoziarnista	180g (3 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)
Kielki słonecznika	56g (7 łyżek)
Koper, świeży	2g (1/2 łyżeczki)
Ogórek	150g (3/4 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	160g (8 łyżek)
Papryka czerwona	250g (1 sztuka)
Pietruszka, liście	24g (4 łyżeczki)
Pomidor	190g (1 sztuka)
Pomidor koktajlowy	460g (23 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	35g (5 plasterów)
Pomidory w puszcze	430g (1 i 3/4 szklanki)
Por	50g (1/3 sztuki)
Rukola	120g (6 garści)
Rzodkiewka	45g (3 sztuki)
Sałata zielona, liście	125g (25 liście)
Szczypiorek	15g (3 łyżki)
Szpinak	125g (5 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	250ml (1 szklanka)
Ser mozzarella light	360g (18 plasterów)
Ser twarogowy, chudy	250g (8 i 1/3 plastra)
Ser typu "Feta"	100g (1/2 kostki)
Serek śmietankowy, naturalny	65g (2 i 2/3 łyżki)
Serek wiejski, lekki	450g (22 i 1/2 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	561g (11 sztuk)
Kabanosy z kurczaka	90g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	140g (2/3 sztuki)
Szynka z piersi kurczaka	120g (8 plasterów)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	50g (5 plasterów)
Oliwa z oliwek	110ml (11 łyżek)



Cukier, słodczyce i przekąski

Czekolada gorzka	10g (1 kostka)
Erytrol	20g (4 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	30g (3 łyżki)
Miód pszczeli	60g (2 i 1/3 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	240g (2 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	55g (5 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	35g (1 i 1/4 garści)
Sezam, nasiona	10g (2 łyżeczki)
Siemię lniane	20g (2 łyżki)
Truskawki, mrożone	400g (2 i 1/2 szklanki)
Wiórki kokosowe	24g (4 łyżki)
Wiśnie bez pestek, mrożone	150g (2 i 1/3 garści)

**Napoje**

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

**Przyprawy**

Bazyliia, 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	115g (5 i 3/4 łyżki)
Sos sojowy	10g (2 łyżeczki)
Sól biała	10g (10 szczypt)

**Produkty vege/vegan**

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

**Dania gotowe**

Gnocchi	250g (1 i 2/3 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
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
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
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
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
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Salatka z jajkiem, porem i fasolą	Salatka z kabanosów	Grzanki z tofu i papryką	Omlet ze szpinakiem i fetą	Wysokobiałkowe kanapki z szynką i mozzarellą	Tortilla z twarogiem i rzodkiewką	Wrap z pesto i mozzarellą