

Dzień I

7:30 Omlet kakaowy z bananem i truskawkami 20%		
Banan	200 g	1 duża sztuka
Białko jaja	90 g	3 sztuki
Kakao w proszku	5 g	1 łyżeczka
Miód	5 g	1 łyżeczka
Płatki owsiane	20 g	2 łyżki
Truskawki	50 g	5 sztuk
Żółtko jaja	30 g	1 sztuka

Sposób przygotowania: 3 białko ubić, dodać żółtko, płatki, kakao, pół rozgniecionego banana, oraz miód. Smażyć na patelni z obu stron lub ciasto wlać do formy i piec w piekarniku w 180 stopniach przez 15 minut. Gotowy omlet polać jogurtem, udekorować kawałkami truskawek i pozostałym bananem.

10:45 Chleb graham z pastą z awokado i sera, owoc 15%		
1. Owoce		
Śliwki	60 g	3 sztuki
2. Pieczywo z pastą z awokado i sera		
Awokado	75 g	1/2 sztuka
Chleb graham	60 g	2 kromki
Jogurt naturalny 2%	10 g	1 łyżka
Pieprz kolorowy	0,2 g	szczypta
Pomidor	80 g	1 mała sztuka
Salata	10 g	2 liście
Ser twarogowy chudy	40 g	2 plastry
Sól	0,2 g	szczypta
Szczypiorek	6 g	1 łyżka

Sposób przygotowania:

- Awokado obrać ze skóry, rozgnieść widelcem razem z serem, szczypiorek posiekać. Dodać składniki, doprawić jogurtem, solą i pieprzem. Tak przygotowaną pastą posmarować chleb obłożony sałatą i położyć pokrojonego w plastry pomidora.

14:00 Łosoś z pęczakiem i wiosenną surówką 30%		
1. Kasza pęczak		
Kasza jęczmienna, pęczak	100 g	1 woreczek
2. Łosoś pieczony		
Łosoś surowy filet	150 g	1 sztuka
Przyprawa do ryb	3 g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	5 g	1 łyżeczka
3. Wiosenna surówka		
Jogurt naturalny 2%	50 g	1/3 kubka
Koper	3 g	1 łyżeczka
Ogórek	70 g	1 sztuka
Pieprz czarny mielony	0,2 g	szczypta
Pomidor	130 g	1 średnia sztuka
Salata lodowa	70 g	2 liście
Sok z cytryny	10 g	1 łyżka

Sposób przygotowania:

- Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu.
- Łososia umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny i natrzeć przyprawą do ryb lub ulubionymi ziołami. Zawinąć w folię aluminiową i piec w piekarniku nagrzanym do 170 stopni około 20 minut.
- Salatę umyć, osuszyć i porwać na kawałki. Dodać pomidora i ogórka pokrojonego w kostkę. Jogurt doprawić pieprzem, sokiem z cytryny i posiekanym koperkiem. Sos dodać do reszty składników i wymieszać.

17:15 Shake z pieczonego buraka z bananem

Przed treningiem

15%

Banan	220 g	1 duża sztuka
Burak	250 g	2 średnie sztuki
Maślanka	220 g	1 sztuka

Sposób przygotowania: Buraki obrać ze skórki i pokroić na kilka części. Zawinąć w folię i piec w piekarniku około 1 godziny, aż będą miękkie. Banana obrać ze skórki i piec około 10 minut. Upieczonego, wystudzonego buraka i banana wrzucić do blendera, zalać maślanką i zmiksować.

20:30 Roladki z cukinii z twarogiem, grzanki

20%

Chleb graham	90 g	3 kromki
Cukinia	150 g	1 mała sztuka
Czosnek	4 g	1 ząbek
Oliwa z oliwek	10 g	2 łyżeczki
Pieprz czarny mielony	0,2 g	szczypta
Pomidor	90 g	1 średnia sztuka
Przyprawa bazylia	2 g	pół łyżeczki
Przyprawa oregano	2 g	pół łyżeczki
Ser twarogowy półtłusty	40 g	2 plastry
Sól	0,2 g	szczypta

Sposób przygotowania: Cukinię umyć i pokroić w cienkie paski. Na patelni grillowej lub zwykłej rozgrzać oliwę i usmażyć cukinię, przełożyć na talerz. Pomidora sparzyć, zdjąć skórę i wydrążyć miąższ. Dodać do twarogu i razem zmiksować. Wymieszać z przeciśniętym przez prasę czosnkiem i przyprawami. Na każdy pasek cukinii nakładać po łyżeczce farszu i zwinąć w rulon. Ułożyć na półmisku i podawać z chlebem pieczonym w tosterze lub piekarniku.

Dzień II

7:30 Trufle korzenne fit

20%

Daktyle suszone	50 g	10 sztuk
Mąka kokosowa	12 g	2 łyżeczki
Nasiona chia	15 g	3 łyżeczki
Olej kokosowy	5 g	1/2 łyżeczki
Przyprawa do piernika bez cukru	2 g	pół łyżeczki
Sól himalajska	1 g	mała szczypta
Wiórki kokosowe	24 g	4 łyżki

Sposób przygotowania: Daktyle zalać ciepłą wodą i odstawić na około 15 minut. Wiórki wrzucić na rozgrzaną patelnię (część zostawić do obtoczenia trufli) i cały czas mieszając prażyć, aż się zrumienią (uwaga, łatwo je przypalić). Uprażone wiórki umieścić w malakserze, dodać daktyle i połowę wody, w której się namaczały oraz pozostałe składniki. Następnie miksować aż do otrzymania gładkiej masy. Z masy ulepić równe kulki, obtoczyć je w pozostałych wiórkach i wstawić do lodówki aż stwardnieją (około godziny).

10:45 Pieczywo z białym serem, owoc

15%

1. Owoce

Jabłko	150 g	1 mała sztuka
--------	-------	---------------

2. Pieczywo z białym serem i kiełkami

Chleb chrupki	30 g	3 sztuki
Kiełki rzodkiewki	15 g	3 łyżki
Marchew	50 g	1 sztuka
Masło	5 g	1 łyżeczka
Salata	15 g	3 liście
Ser twarogowy półtłusty	60 g	3 plastry

Sposób przygotowania:

2. Pieczywo posmarować masłem, położyć sałatę, plaster sera i posypać kiełkami. Spożyć z obraną i pokrojoną w słupki marchewką.

14:00 Rolada schabowa z pieczarkami gotowana na parze, ryż brązowy, mizeria, owoc

30%

1. Mizeria

Jogurt naturalny	75 g	1/2 kubka
Ogórek	100 g	1 średnia sztuka
Pieprz czarny mielony	0,2 g	szczypta
Sok z cytryny	5 g	1 łyżeczka
Sól	0,2 g	szczypta

2. Owoce

Kiwi	60 g	1 sztuka
------	------	----------

3. Rolada schabowa z pieczarkami na parze

Olej rzepakowy uniwersalny	5 g	1 łyżeczka
Pieczarka surowa	45 g	3 małe sztuki
Pieprz czarny mielony	0,2 g	szczypta
Schab surowy bez kości	130 g	1 duży kotlet
Sól	0,2 g	szczypta

4. Ryż brązowy

Ryż brązowy	100 g	1 woreczek
-------------	-------	------------

Sposób przygotowania:

1. Ogórka zetrzeć na drobnej tarce. Dodać sól, pieprz i sok z cytryny. Odstawić na 10 minut i dodać jogurt. Całość wymieszać.
3. Kotleta rozbić na płat. Pokrojone drobno pieczarki udusić z przyprawami na oleju, przestudzić. Pieczarki rozłożyć na mięsie i zwinąć w roladę. Gotować na parze około 30 minut. Podawać z ryżem i mizerią.
4. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu.

17:15 Koktajl z bananem i kakao

Przed treningiem

15%

Banan	140 g	1 mała sztuka
Kakao w proszku	10 g	2 łyżeczki
Len nasiona	5 g	1 łyżeczka
Mleko sojowe	220 g	1 szklanka
Sezam, nasiona	5 g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania: Wszystkie składniki zmiksować blenderem.**20:30 Kolorowe jajka faszerowane z rzeżuchą, grzanki, owoc**

20%

1. Grzanki

Chleb graham	90 g	3 kromki
--------------	------	----------

2. Kolorowe jajka faszerowane z rzeżuchą

Jajo	100 g	2 sztuki
Jogurt naturalny	25 g	1 łyżka
Ogórek kiszony	50 g	1 sztuka
Pieprz czarny mielony	0,2 g	1 szczypta
Rzeżucha	10 g	2 łyżeczki
Sól	0,2 g	1 szczypta
Szczypiorek	5 g	1 łyżeczka
Szynka z piersi kurczaka	30 g	3 plastry

3. Owoce

Mandarynka	30 g	1 sztuka
------------	------	----------

Sposób przygotowania:

1. Pieczywo upiec w tosterze lub opiekaczu do chleba.
2. Jajka ugotować na twardo. Po ugotowaniu wystudzić. Szynkę i ogórka drobno pokroić. Szczypiorek posiekać. Obrane jajka przekroić wzdłuż, wydrążyć żółtko i połączyć z szynką, ogórkiem, szczypiorkiem, jogurtem i przyprawami. Składniki wymieszać. Gotowym farszem faszerować białka jajek. Z wierzchu oprószyć rzeżuchą. Podawać z pieczywem.

Dzień III

7:30 Tost z suszonym pomidorem i mozzarellą, energetyczny koktajl

20%

1. Energetyczny koktajl

Banan	70 g	1/2 małej sztuki
Grejpfrut	150 g	1/2 sztuki
Imbir tarty	0,2 g	1 szczypta
Kiwi	120 g	2 sztuki
Ogórek	25 g	1/2 małej sztuki
Szpinak świeży	25 g	1 garść
Woda	110 g	1/2 szklanki

Sposób przygotowania:

1. Owoce i ogórka obrać, pokroić i wrzucić do blendera. Dodać szpinak oraz imbir (można użyć też świeżego imbiru startego drobno na tarce). Dolać wodę i zmiksować.
2. Na pieczywo położyć mozzarellę i plaster suszonego pomidora. Opiekać w tosterze. Listki świeżej bazylii położyć na gotowym toście.

2. Tost z suszonym pomidorem i mozzarellą

Bazylija świeża	3 g	1 łyżeczka
Chleb graham	60 g	2 kromki
Pomidory suszone w zalewie	20 g	1 plaster
Ser mozzarella	30 g	2 plastry

10:45 Wafle ryżowe z serkiem truskawkowym, olej lniany

15%

1. Olej lniany

Olej lniany	7 g	1 łyżeczka
-------------	-----	------------

Sposób przygotowania:

1. Olej lniany spożyć przed lub po posiłku.
2. Ser twarogowy zmiksować z miodem i truskawkami. Gotowym serkiem posmarować wafle ryżowe.

2. Wafle ryżowe z serkiem truskawkowym

Miód	5 g	1 łyżeczka
Ser twarogowy chudy	80 g	4 plastry
Truskawki	150 g	15 sztuk
Wafle ryżowe	30 g	3 sztuki

1. Chłodnik ogórkowy

Cebula dymka	20 g	1/2 sztuki
Jogurt naturalny 2%	75 g	1/2 kubka
Kefir 2%	110 g	1/2 szklanki
Koper	6 g	1 łyżka
Ogórek	100 g	1 średnia sztuka
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny świeżo mielony	0,2 g	szczypta
Sól	0,2 g	szczypta
Szcypiorek	6 g	1 łyżka

2. Ryż brązowy

Ryż brązowy	75 g	3/4 woreczka
-------------	------	--------------

3. Szaszłyk drobiowy z cukinią

Cukinia	200 g	1 mała sztuka
Kurczak, filet	120 g	1/2 sztuki
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka
Przyprawa chili	0,2 g	szczypta
Przyprawa do drobiu	3 g	1 łyżeczka
Skórka z cytryny	5 g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	10 g	1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. Ogórki umyć, pokroić na kawałki, cebulę posiekać. Ogórki, cebulę, zioła włożyć do wysokiego naczynia i zmiksować na drobno. Dodać jogurt, oliwę i kefir, wymieszać. Doprawić solą i szczyptą pieprzu. Gotowy chłodnik przelać do wysokiej szklanki lub salaterki.

2. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu.

3. Mięso umyć, osuszyć i pociąć w dużą kostkę. Skórkę z cytryny, sok, przyprawę do drobiu, chili i oliwę wymieszać i gotową pastą posmarować kawałki kurczaka. Cukinię pokroić wzdłuż na cienkie plastry. Patyczki do szaszłyków namoczyć i na przemian nabijać mięso i plastry cukinii zwinięte w roladkę (powinny wyjść 2 małe lub jeden duży szaszłyk). Szaszłyki piec w nagrzanym do 170 stopni piekarniku przez około 20-25 minut.

17:15 Batonki kokosowe**Przed treningiem**

15%

Czekolada gorzka 70%	10 g	2 kostki
Miód płynny	10 g	2 łyżeczki
Olej kokosowy płynny	6 g	1 łyżka
Wanilia ekstrakt	1 g	kilka kropli
Wiórki kokosowe	24 g	4 łyżki

Sposób przygotowania: Wiórki kokosowe rozdrobnić za pomocą blendera. Olej kokosowy dodać wraz z miodem i ekstraktem do zmiksowanych wiórek. Całość ponownie zmiksować, aż powstanie jednolita masa. Masę kokosową zwinąć w folię spożywczą formując rulon i włożyć na 15 minut do zamrażalnika. Wyjąć z lodówki i pokroić w dowolne kształty. Czekoladę roztopić w kąpielii wodnej lub w mikrofalówce. Gotowe batony poleać czekoladą.

20:30 Lekka sałatka z pistacjami i orientalnym dressingiem, grzanki pełnoziarniste

20%

Lekka sałatka z pistacjami i orientalnym dressingiem

Chleb żytni pełnoziarnisty	90 g	3 kromki
Cukier	5 g	1 łyżeczka
Czosnek	4 g	1 mały ząbek
Imbir	0,2 g	szczypta
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka
Orzechy pistacjowe	12 g	4 sztuki
Pomarańcza	150 g	1 sztuka
Rzodkiewka	45 g	3 sztuki
Sałata lodowa	40 g	1 duży liść
Soja kiełki	20 g	2 łyżki
Sok z limonki	5 g	1 łyżeczk
Sos sojowy	10 g	1 łyżka

Sposób przygotowania: Przygotować dressing: w słoiczku połączyć sos sojowy i limonkę. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, imbir i cukier. Dobrze wymieszać, aż składniki się połączą. Na koniec dodać oliwę i wymieszać. Sałatę umyć, osuszyć i porwać na kawałki. Dodać pokrojone w półplasterki rzodkiewki, cząstki obranej pomarańczy i kiełki. Składniki wymieszać, połączyć dressingiem i posypać posiekanymi orzechami. Podawać z opieczonym w tosterze lub piekarniku pieczywem.

Dzień IV

7:30 Pudding gruszkowy chia na mleku kokosowym

20%

Gruszka	120 g	1 sztuka
Miód/ksylitol/erytrol	10 g	2 łyżeczki
Mleko kokosowe	100 g	10 łyżek
Nasiona chia	20 g	2 łyżki
Woda	55 g	1/4 szklanki

Sposób przygotowania: Substancję słodzącą rozpuścić w wodzie i połączyć z mlekiem. Dodać nasiona chia i owoce pokrojone na kawałki lub zmiksowane na mus. Wymieszać i odstawić do napęcznienia na co najmniej godzinę (można na całą noc).

10:45 Jogurtowa owsianka z owocami

15%

Jogurt naturalny 2%	150 g	1 kubek
Len nasiona	10 g	1 łyżka
Maliny	12 g	1 łyżka
Płatki owsiane	30 g	3 łyżki
Pomarańcza	150 g	1 sztuka

Sposób przygotowania: Płatki owsiane i len zalać wodą (około 1/2 szklanki) i pozostawić na co najmniej dwie godziny (można na noc). Przygotowane płatki wymieszać z 2/3 kubka jogurtu i przełożyć do słoiczka lub kubka. Na wierzchu ułożyć pokrojoną w cząstki pomarańczę, na to pozostały jogurt. Udekorować malinami.

14:00 Gulasz z soczewicy

30%

Cebula	50 g	1 mała sztuka
Cukinia	200 g	1 mała sztuka
Kukurydza konserwowa	60 g	4 łyżki
Marchew	40 g	1 sztuka
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Papryka czerwona	200 g	1 średnia sztuka
Pietruszka, liście	10 g	1/4 pęczka
Pomidor	240 g	1 duża sztuka
Soczewica żółta nasiona	90 g	1/2 szklanki

Sposób przygotowania: Soczewicę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odstawić na bok. Warzywa pokroić w kostkę, liście pietruszki posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, dodać marchew, następnie paprykę i pozostałe warzywa, podlać odrobiną wody. Do gotowych warzyw dodać soczewicę i całość wymieszać. Doprawić do smaku.

17:15 Milkshake z owoców leśnych

Przed treningiem

15%

Czarne jagody, mrożone	80 g	1 pół szklanki
Jogurt naturalny	150 g	1 kubek
Len nasiona	10 g	2 łyżeczki
Maliny, mrożone	48 g	4 łyżki
Miód	5 g	1 łyżeczka
Mleko 1,5% tłuszczu	110 g	1/2 szklanki
Zarodki pszenne	15 g	1 łyżka

Sposób przygotowania: Owoce rozmrozić i połączyć w naczyniu z jogurtem i mlekiem. Zmiksować blenderem na gładką masę. Przełać do szklanki, dodać zarodki pszenne i nasiona lnu. Wymieszać.

20:30 Zupa krem z zielonego groszku z grzankami

20%

Chleb graham	60 g	2 kromki
Groszek zielony konserwowy	200 g	1/2 puszki
Jogurt naturalny 2%	50 g	1/3 kubka
Koper	4 g	1 łyżeczka
Przyprawa pieprz biały	0,2 g	1 szczypta
Sól	0,2 g	1 szczypta
Woda	220 g	1 szklanka
Żółtko jaja	30 g	1 sztuka

Sposób przygotowania: Pieczywo pokroić w kostkę, podsmażyć na beztłuszczowej patelni, lub opiec w piekarniku. Groszek odcedzić i przenieść do naczynia zmiksować i połączyć z wodą, zagotować. Zupę zdjąć z ognia, dodać jogurt lekko ubity z żółtkiem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Gotową zupę przełać na talerz, posypać posiekanym koprem i dodać grzanki.

Dzień V**7:30 Budyń sojowy z chia i konfiturą z malin**

20%

1. Budyń sojowy z chia

Laska wanilii	1 g	ziarenka z 1 laski
Mleko sojowe	250 g	1 szklanka
Nasiona chia	20 g	2 łyżki
Skrobia/mąka ziemniaczana	30 g	3 łyżeczki
Syrop z agawy/ miód płynny	10 g	2 łyżeczki

2. Konfitura z malin

Maliny, mrożone	120 g	1 szklanka
Syrop z agawy/ miód płynny	5 g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

- 1/4 szklanki mleka odlać i wymieszać w niej mąkę i syrop. Resztę mleka zagotować, wlewając roztwór z mąki do mleka, należy energicznie mieszać za pomocą trzepaczki, aby nie powstały grudki. Dodać chia i ziarenka z laski wanilii, wymieszać. Gdy budyń zacznie wrzeć i nabierze kremowej konsystencji zdjąć z ognia. Do pucharka/słoiczka wlać warstwę budyniu, konfitury i tak na przemienne.
- Mrożone maliny podgrzać na małym ogniu z syropem. Od czasu do czasu mieszając, do momentu aż konfitura zgęstnieje.

10:45 Chudy twaróg z owocami, pieczywo chrupkie

15%

Chleb pszenno chrupki	30 g	3 sztuki
Jagody	36 g	3 łyżki
Maliny	36 g	3 łyżki
Masło	7,5 g	1,5 łyżeczki
Miód	5 g	1 łyżeczka
Mleko 1,5% tłuszczu	30 g	3 łyżki
Musli naturalne	10 g	1 łyżka
Ser twarogowy chudy	60 g	3 plastry

Sposób przygotowania: Ser rozgnieść widelcem, wymieszać z miodem i mlekiem i przełożyć do miseczki. Owoce umyć, osuszyć i ułożyć na twarogu. Wierzch posypać łyżką musli. Zjeść z pieczywem posmarowanym masłem.

14:00 Zupa meksykańska, pieczywo

30%

1. Pieczywo

Chleb graham	60 g	2 kromki
Masło	5 g	1 łyżeczka

2. Zupa meksykańska

Bulion warzywny	400 g	1 talerz
Cebula	20 g	1 plaster
Fasola biała, nasiona	100 g	porcja
Kukurydza konserwowa	15 g	1 łyżka
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	0,2 g	1 szczypta
Pomidor	200 g	1 duża sztuka
Przyprawa papryka	3 g	1 łyżeczka
Sól	2 g	1 szczypta

Sposób przygotowania:

1. Pieczywo posmarować masłem.
2. Fasolę namoczyć na noc według opisu na opakowaniu. Gotować w wodzie przez 40 minut. W garnku na łyżeczce oliwy podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz posiekany czosnek. Zalać bulionem, dodać odsączoną fasolę, obrane, pokrojone pomidory oraz kukurydzę. Zagotować i doprawić do smaku przyprawami. Gotować około 10 minut.

17:15 Koktajl z pieczonych buraków, truskawek i jogurtu

Przed treningiem

15%

Burak	250 g	2 średnie sztuki
Jogurt naturalny 2%	300 g	2 kubki
Miód	5 g	1 łyżeczka
Truskawki	100 g	porcja

Sposób przygotowania: Buraki obrać ze skórki, pokroić na kawałki i piec w folii około 1 godziny, aż będą miękkie. Truskawki rozgnieść widelcem, wrzucić do garnka i gotować około 5 minut. Następnie przesiał przez sitko, aby usunąć pestki. Upieczonego, ostudzonego buraka włożyć do blendera, dodać truskawki, jogurt oraz miód. Całość zmiksować na gładką masę.

20:30 Sałatka z kurczakiem i mango z grzankami, owoc

20%

1. Owoc

Jabłko	180 g	1 średnia sztuka
--------	-------	------------------

2. Sałatka z kurczakiem i mango z grzankami

Kapusta czerwona	55 g	1/2 szklanki
Kurczak, filet	100 g	1/2 małej sztuki
Mango	140 g	1/2 sztuki
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżka
Orzechy włoskie bez łupinek	12 g	3 sztuki
Pieczywo tostowe, grahamowe	25 g	1 sztuka
Przyprawa majeranek	0,2 g	1 szczypta
Przyprawa pieprz czarny mielony	0,2 g	1 szczypta
Przyprawa tymianek	0,2 g	1 szczypta
Sałata	20 g	4 liście
Sól	0,2 g	1 szczypta

Sposób przygotowania:

2. Pieczywo pokroić w kostkę i obsmażyć na beztłuszczowej patelni lub upiec w piekarniku. Fileta umyć, osuszyć i pokroić w kostkę oraz przyprawić solą, pieprzem i ziołami. Smażyć na rozgrzanej oliwie na złoty kolor. Mango obrać, również pokroić w kostkę. Kapustę poszatkować, a sałatę postrzępić. Sałatę, kapustę, mango oraz posiekane orzechy dokładnie wymieszać. Na wierzch sałatki położyć kawałki mięsa i grzanki.

Dzień VI

7:30 Rukola z twarogiem, truskawkami i słonecznikiem, pieczywo

20%

Chleb żytni pełnoziarnisty	90 g	3 kromki
Ocet balsamiczny	5 g	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka
Sałata rukola	40 g	garść
Ser twarogowy półtłusty	60 g	3 plastry
Słonecznik, nasiona	10 g	1 łyżeczka
Truskawki	100 g	10 sztuk

Sposób przygotowania: Rukolę umyć, osuszyć i ułożyć na talerzu. Na sałacie ułożyć truskawki przecięte na pół i pokruszyć twaróg. Oliwę wymieszać z octem balsamicznym i skropić sałatkę. Całość posypać pestkami słonecznika. Podawać z pieczywem.

10:45 Grzanki z camembertem i pomidorem, owoc

15%

1. Grzanki z camembertem i pomidorem

Chleb graham	60 g	2 kromki
Pomidor	28 g	4 plastry
Przyprawa bazylia	1,5 g	pół łyżeczki
Ser Camembert	30 g	2 plastry

Sposób przygotowania:

1. Pieczywo opiec w tosterze lub opiekaczu do chleba. Położyć plasterki sera, pomidora i oprószyć ziołami.

2. Owoce

Brzoskwinia	150 g	1 duża sztuka
-------------	-------	---------------

14:00 Kurczak zapiekany z ananasem i serem, ryż brązowy, sałata z pomidorem i koperkiem

30%

1. Kurczak zapiekany z ananasem i serem

Ananas	30 g	1 plaster
Kurczak, filet	100 g	1/2 sztuki
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	0,2 g	szczypta
Ser żółty tarty	15 g	1 łyżka
Sól	0,2 g	szczypta

Sposób przygotowania:

1. Fileta z kurczaka lekko rozbić, posmarować oliwą i przyprawić solą i pieprzem. Piec w piekarniku około 20 minut w temperaturze 180 stopni. Pod koniec pieczenia na mięsie ułożyć plaster ananasa i posypać startym serem. Włożyć ponownie do piekarnika na 10-15 minut.

2. Ryż ugotować według przepisu podanego na opakowaniu.

3. Sałatę porwać na kawałki. Pomidora pokroić, koper drobno posiekać. Dodać sól, pieprz i oliwę. Wymieszać.

2. Ryż

Ryż brązowy	100 g	1 woreczek
-------------	-------	------------

3. Sałata z pomidorem i koperkiem

Koper	5 g	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	0,2 g	szczypta
Pomidor	130 g	1 średnia sztuka
Sałata	25 g	5 liści
Sól	0,2 g	szczypta

17:15 Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym i Inem mielonym

Przed treningiem

15%

Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym

Awokado	40 g	1 kawałek
Banan	140 g	1 mała sztuka
Brzoskwinia	80 g	1 mała sztuka
Jabłko	120 g	1 mała sztuka
Jogurt naturalny	100 g	2/3 kubka
Siemię lniane	10 g	2 łyżeczki

Sposób przygotowania: Owoce pokroić w małe kosteczki przełożyć do miseczki, dodać jogurt naturalny, siemię lniane i wszystko razem wymieszać.

20:30 Wafle ryżowe z truskawkowym twarogiem

20%

Jogurt naturalny 2%	60 g	3 łyżki
Miód	12 g	1 łyżeczka
Orzechy arachidowe	15 g	5 sztuk
Ser twarogowy półtłusty	80 g	4 plastry
Truskawki	100 g	10 sztuk
Wafle ryżowe	40 g	4 sztuki

Sposób przygotowania: Ser twarogowy zmiksować z jogurtem naturalnym, truskawkami i miodem. Podawać rozsmarowane na wafłach ryżowych posypane drobno skruszonymi orzechami arachidowymi.

Dzień VII

7:30 Batoniki owsiane

20%

Banan	50 g	1/2 małej sztuki
Daktyl suszony	15 g	3 sztuki
Nasiona chia	7 g	1 łyżeczka
Orzechy włoskie	20 g	5 sztuk
Płatki owsiane	35 g	1/3 szklanki
Przyprawa cynamon	0,2 g	1 szczypta
Rodzynki suszone lub żurawina	15 g	1 łyżka
Sól himalajska	0,2 g	szczypta

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane przełożyć do malaksera i drobniej zmiksować, ale nie na pył. Banana rozgnieć widelcem na gładkie puree. Do miski z płatkami dodać namoczone wcześniej i zmiksowane na krem daktyl, posiekane orzechy, rodzynki lub żurawinę, przyprawy i wymieszać. Następnie dodać puree z banana i dobrze wymieszać. Masę odstawić na kilka minut, a piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia wyłożyć owsianą masę i ugnieć ją zwilżonymi dłońmi lub łyżką na grubość około 5 milimetrów. Batoniki wstawić do piekarnika i piec przez około 20 minut, aż się zarumienią. Następnie całość lekko ostudź, upieczoną masę przewróć na drugą stronę i pokroić na małe batoniki. Batoniki można przygotować z większej ilości składników i przechowywać w pojemniku.

10:45 Wafle ryżowe z łososiem, guacamole i kielkami rzodkiewki

15%

Wafle ryżowe z łosiem, guacamole i kielkami rzodkiewki

Awokado	40 g	1/4 sztuki
Czosnek	5 g	1 ząbek
Kielki rzodkiewki	25 g	garść
Łosoś, wędzony	50 g	1/2 plastra
Pomidor bez skórki	130 g	1 średnia sztuka
Sok z cytryny	3 g	1 łyżeczka
Wafle ryżowe	40 g	4 sztuki

Sposób przygotowania: Dojrzałe awokado zmiksować z pomidorem i czosnkiem. Wafle ryżowe posmarować guacamole, położyć plasterki łososia skropionego sokiem z cytryny i na wierzch posypać kielkami rzodkiewki.

14:00 Połędwiczki z kurczaka z limonką i kolendrą, warzywa na parze, ryż brązowy, olej lniany, owoc

30%

1. Olej lniany

Olej lniany	5 g	1 łyżeczka
-------------	-----	------------

2. Owoce

Winogrona	60 g	15 sztuk
-----------	------	----------

3. Połędwiczki z kurczaka z limonką i kolendrą

Czosnek	5 g	1 ząbek
Kolendra świeża	6 g	2 łyżeczki
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Połędwiczki z kurczaka	100 g	1 porcja
Przyprawa chili	3 g	1 łyżeczka
Sok z limonki	12 g	2 łyżeczki

4. Ryż brązowy

Ryż brązowy	75 g	3/4 woreczka
-------------	------	--------------

5. Warzywa na parze z lubczykiem

Brokuły mrożone	100 g	5 różyczek
Kalafior mrożony	150 g	1/3 opakowania
Marchew	50 g	1 sztuka
Przyprawa lubczyk	3 g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

1. Olej spożyć przed lub po posiłku.
3. Połędwiczki przełożyć do naczynia. Dodać sok z limonki, posiekaną kolendrę, czosnek przeciśnięty przez praskę oraz chili. Składniki wymieszać i odstawić do lodówki na około 30 minut. Po tym czasie mięso usmażyć na oliwie z oliwek.
4. Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu.
5. Marchew pokroić w plasterki i razem z różyczkami brokuła i kalafiora ugotować na parze. Doprawić lubczykiem i wymieszać.

17:15 Smoothie z buraka i soku pomarańczowego, pestki dyni

Przed treningiem

15%

Burak	80 g	1 średnia sztuka
Dynia, pestki	30 g	3 łyżki
Marchew	50 g	1 sztuka
Pomarańcza	200 g	1 sztuka
Pomidor bez skóry	60 g	1 mała sztuka
Seler korzeniowy	50 g	kawałek

Sposób przygotowania: Marchew, buraka i selera obrać. Pokroić warzywa na małe kawałeczki. Wrzucić wszystko do pojemnika, dodać sok wyciśnięty z pomarańczy i zmiksować bardzo dokładnie za pomocą blendera. Przełożyć do szklanki i od razu spożyć.

1. Azjatycka sałatka

Makaron ryżowy, surowy	50 g	porcja
Marchew	100 g	2 sztuki
Ogórek	100 g	1 średnia sztuka
Papryka czerwona	100 g	1/2 średniej sztuki
Szczypiorek	10 g	1 łyżka
Tofu	100 g	1/2 kostki

2. Sos orzechowy

Czosnek	5 g	1 ząbek
Masło orzechowe bez soli	15 g	1,5 łyżeczki
Przyprawa chili	0,2 g	1 szczypta
Sos sojowy, tamari	10 g	2 łyżeczki
Woda	20 g	4 łyżeczki

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu i ostudzić. Pokrojone tofu, zamarynować w sosie i grillować po 3 minuty z każdej strony. Warzywa pokroić w słupki. Wszystkie składniki wymieszać z sosem i posypać szczypiorkiem.
2. Wszystkie składniki wymieszać. Połowę sosu wykorzystać do zamarynowania tofu.

Sportu *jemy*

Dzień I

- 07:30 Omlet kakaowy z bananem i truskawkami
- 10:45 Chleb graham z pastą z awokado i sera, owoc
- 14:00 Łosoś z pęczakiem i wiosenną surówką
- 17:15 Shake z pieczonego buraka z bananem
- 20:30 Roladki z cukinii z twarogiem, grzanki

Dzień IV

- 07:30 Pudding gruszkowy chia na mleku kokosowym
- 10:45 Jogurtowa owsianka z owocami
- 14:00 Gulasz z soczewicy
- 17:15 Milkshake z owoców leśnych
- 20:30 Zupa krem z zielonego groszku z grzankami

Dzień VII

- 07:30 Batoniki owsiane
- 10:45 Wafle ryżowe z łososiem, guacamole i kiełkami rzodkiewki
- 14:00 Polędwiczki z kurczaka z limonką i kolendrą, warzywa na parze, ryż brązowy, olej lniany, owoc
- 17:15 Smoothie z buraka i soku pomarańczowego, pestki dyni
- 20:30 Azjatycka sałatka z tofu, makaronem ryżowym i warzywami

Dzień II

- 07:30 Trufle korzenne fit
- 10:45 Pieczywo z białym serem, owoc
- 14:00 Rolada schabowa z pieczarkami gotowana na parze, ryż brązowy, mizeria, owoc
- 17:15 Koktajl z bananem i kakao
- 20:30 Kolorowe jajka faszerowane z rzeżuchą, grzanki, owoc

Dzień V

- 07:30 Budyń sojowy z chia i konfiturą z malin
- 10:45 Chudy twaróg z owocami, pieczywo chrupkie
- 14:00 Zupa meksykańska, pieczywo
- 17:15 Koktajl z pieczonych buraków, truskawek i jogurtu
- 20:30 Sałatka z kurczakiem i mango z grzankami, owoc

Dzień III

- 07:30 Tost z suszonym pomidorem i mozzarellą, energetyczny koktajl
- 10:45 Wafle ryżowe z serem truskawkowym, olej lniany
- 14:00 Chłodnik ogórkowy, szaszłyk drobiowy z cukinią i ryżem
- 17:15 Batonki kokosowe
- 20:30 Lekka sałatka z pistacjami i orientalnym dressingiem, grzanki pełnoziarniste

Dzień VI

- 07:30 Rukola z twarogiem, truskawkami i słonecznikiem, pieczywo
- 10:45 Grzanki z camembertem i pomidorem, owoc
- 14:00 Kurczak zapiekany z ananasem i serem, ryż brązowy, sałata z pomidorem i koperkiem
- 17:15 Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym i lnem mielonym
- 20:30 Wafle ryżowe z truskawkowym twarogiem

Dzień I-IV lista zakupów

Konserwy

Groszek zielony konserwowy	200 g
Kukurydza konserwowa	60 g

Mięso, wędliny, ryby

Kurczak, filet	150 g	1 sztuka
Schab surowy bez kości	150 g	
Szynka z piersi kurczaka	30 g	
Łosoś surowy filet	150 g	1 sztuka

Mleko, sery, jaja

Białko jaja	90 g	3 sztuki
Jajo	100 g	2 sztuki
Jogurt naturalny	250 g	2 kubki
Jogurt naturalny 2%	350 g	3 kubki
Kefir 2%	150 g	1 butelka
Maśło	5 g	1 kostka
Maślanka	250 g	
Mleko 1,5% tłuszczu	150 g	
Mleko kokosowe	100 g	1 puszka
Mleko sojowe	250 g	
Ser mozzarella	30 g	1 sztuka
Ser twarogowy chudy	150 g	
Ser twarogowy półtłusty	100 g	
Żółtko jaja	60 g	3 sztuki

Mrożonki

Czarne jagody, mrożone	80 g	
Maliny, mrożone	50 g	1 garść

Oleje

Olej kokosowy	5 g
Olej kokosowy płynny	6 g
Olej lniany	7 g
Olej rzepakowy uniwersalny	5 g
Oliwa z oliwek	35 g

Pieczycwo

Chleb chrupki	30 g
Chleb graham	400 g

Chleb żytni pełnoziarnisty	90 g
----------------------------	------

Produkty sypkie, kasze, makarony, ryż

Kakao w proszku	15 g	
Kasza jęczmienna, pęczak	100 g	1 woreczek
Płatki owsiane	50 g	
Ryż brązowy	200 g	2 woreczki
Soczewica żółta nasiona	90 g	
Wafle ryżowe	30 g	

Przetwory owocowe i warzywne

Ogórek kiszony	50 g	1 sztuka
Pomidory suszone w zalewie	20 g	

Przyprawy

Bazyliia świeża	3 g	
Imbir	1 g	
Imbir tarty	1 g	1 sztuka
Koper	13 g	
Len nasiona	25 g	
Pieprz czarny mielony	1 g	
Pieprz czarny świeżo mielony	1 g	
Pieprz kolorowy	1 g	
Przyprawa bazyliia	2 g	
Przyprawa chili	1 g	
Przyprawa do drobiu	3 g	
Przyprawa do piernika bez cukru	2 g	
Przyprawa do ryb	3 g	
Przyprawa oregano	2 g	
Przyprawa pieprz biały	1 g	
Sól	2 g	
Sól himalajska	1 g	
Wanilia ekstrakt	1 g	

Soki, napoje

Sok z cytryny	30 g
Woda	400 g

Słodycze

Czekolada gorzka 70%	10 g	1 tabliczka
----------------------	------	-------------

Warzywa, owoce, orzechy

Awokado	75 g	1 sztuka
Banan	700 g	5 małych sztuk
Burak	250 g	
Cebula	50 g	1 mała sztuka
Cebula dymka	20 g	1 mała sztuka
Cukinia	600 g	1 sztuka
Czosnek	8 g	2 ząbki
Daktyle suszone	50 g	2 sztuki
Grejpfrut	150 g	1 sztuka
Gruszka	150 g	2 średnie sztuki
Jabłko	150 g	1 średnia sztuka
Kiełki rzodkiewki	15 g	
Kiwi	200 g	3 sztuki
Maliny	12 g	1 garść
Mandarynka	30 g	1 sztuka
Marchew	90 g	2 sztuki
Mąka kokosowa	12 g	1 sztuka
Ogórek	300 g	3 średnie sztuki
Orzechy pistacjowe	12 g	1 garść
Papryka czerwona	200 g	1 średnia sztuka
Pieczarka surowa	45 g	1 duża sztuka
Pietruszka, liście	10 g	
Pomarańcza	300 g	2 sztuki
Pomidor	600 g	10 małych sztuk
Rzeżucha	10 g	1 garść
Rzodkiewka	45 g	3 sztuki
Sałata	25 g	
Sałata lodowa	150 g	
Skórka z cytryny	5 g	1 sztuka
Soja kiełki	20 g	
Sok z limonki	5 g	1 sztuka
Szczypiorek	17 g	
Szpinak świeży	25 g	1 garść
Truskawki	200 g	20 sztuk
Wiórki kokosowe	50 g	
Śliwki	60 g	3 sztuki

Zdrowa żywność

Miód	15 g	
Miód płynny	10 g	
Miód/ksylitol/erytrol	10 g	

Nasiona chia	35 g	
Sezam, nasiona	5 g	
Zarodki pszenne	15 g	

Pozostałe

Cukier	5 g	
Sos sojowy	10 g	

Dzień V-VII lista zakupów

Konserwy

Kukurydza konserwowa	15 g	
----------------------	------	--

Mięso, wędliny, ryby

Kurczak, filet	200 g	1 sztuka
Polędwiczki z kurczaka	100 g	1 sztuka
Łosoś, wędzony	50 g	1 sztuka

Mleko, sery, jaja

Jogurt naturalny	100 g	1 kubek
Jogurt naturalny 2%	400 g	3 kubki
Masło	13 g	1 kostka
Mleko 1,5% tłuszczu	30 g	
Mleko sojowe	250 g	
Ser Camembert	30 g	1 sztuka
Ser twarogowy chudy	60 g	
Ser twarogowy półtłusty	150 g	
Ser żółty tarty	15 g	
Tofu	100 g	

Mrożonki

Kalafior mrożony	150 g	1 paczka
Maliny, mrożone	150 g	3 garści

Oleje

Ocet balsamiczny	5 g	
Olej lniany	5 g	
Oliwa z oliwek	35 g	

Pieczyno

Chleb graham	150 g	
Chleb pszenny chrupki	30 g	
Chleb żytni pełnoziarnisty	90 g	
Pieczyno tostowe, grahamowe	25 g	1 sztuka

Produkty sypkie, kasze, makarony, ryż

Makaron ryżowy, surowy	50 g	
Musli naturalne	10 g	
Płatki owsiane	35 g	

Ryż brązowy	200 g	2 woreczki
Skrobia/mąka ziemniaczana	30 g	
Wafle ryżowe	80 g	

Przyprawy

Kolendra świeża	6 g	
Koper	5 g	
Laska wanilii	1 g	
Pieprz czarny mielony	1 g	
Przyprawa bazylia	2 g	
Przyprawa chili	4 g	
Przyprawa cynamon	1 g	
Przyprawa majeranek	1 g	
Przyprawa papryka	3 g	
Przyprawa pieprz czarny mielony	1 g	
Przyprawa tymianek	1 g	
Siemię lniane	10 g	
Sól	3 g	
Sól himalajska	1 g	

Soki, napoje

Sok z cytryny	3 g	
Woda	20 g	

Warzywa, owoce, orzechy

Ananas	30 g	
Awokado	80 g	1 sztuka
Banan	200 g	1 średnia sztuka
Brokuły mrożone	100 g	
Brzoskwinia	250 g	2 duże sztuki
Burak	350 g	
Cebula	20 g	1 mała sztuka
Czosnek	15 g	1 mała sztuka
Daktyle suszone	15 g	1 sztuka
Dynia, pestki	30 g	
Fasola biała, nasiona	100 g	
Jabłko	300 g	2 średnie sztuki
Jagody	40 g	1 garść
Kapusta czerwona	55 g	
Kiełki rzodkiewki	25 g	
Maliny	40 g	1 garść

Mango	150 g	1 sztuka
Marchew	200 g	4 sztuki
Ogórek	100 g	1 średnia sztuka
Orzechy arachidowe	15 g	5 sztuk
Orzechy włoskie	20 g	
Orzechy włoskie bez łupinek	12 g	
Papryka czerwona	100 g	1 mała sztuka
Pomarańcza	200 g	1 sztuka
Pomidor	400 g	2 duże sztuki
Pomidor bez skórki	150 g	3 małe sztuki
Pomidor bez skóry	60 g	1 mała sztuka
Rodzynki suszone lub żurawina	15 g	1 garść
Sałata	45 g	
Sałata rukola	40 g	
Seler korzeniowy	50 g	1 średnia sztuka
Sok z limonki	12 g	1 sztuka
Szcypiorek	10 g	
Słonecznik, nasiona	10 g	
Truskawki	300 g	30 sztuk
Winogrona	60 g	15 sztuk

Zdrowa żywność

Masło orzechowe bez soli	15 g	
Miód	25 g	
Nasiona chia	30 g	
Syrop z agawy/ miód płynny	15 g	

Pozostałe

Bulion warzywny	400 g	
Przyprawa lubczyk	3 g	
Sos sojowy, tamari	10 g	

Dietetyk
Młodych Sportowców



Sportujemy

Opracowanie:

mgr Patrycja Olejarczyk

Dietetyk Młodych Sportowców

Centrum dietetyki sportowej dla dzieci

i młodzieży "Sportujemy"

+48 516 740 678

kontakt@sportujemy.pl



Dietetyk młodych sportowców - Patrycja Olejarczyk

Sportujemy - warsztaty kulinarne dla sportowców



dietetyk_mlodych_sportowcow

sportujemy

www.sportujemy.pl