



NAOMI<sup>®</sup>  
TAMPER

DIETA

SUMMER  
BODY  
1600 KCAL





## Tydzień 1

| Poniedziałek                                                       | Wtorek                                                             | Środa                                                              | Czwartek                                                           | Piątek                                                             | Sobota                                                             | Niedziela                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                          |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |
| Jajecznica z warzywami i łososiem                                  | Budyń jaglany z malinami i orzechami włoskimi                      | Bułka z hummusem, szynką i warzywami                               | Owsianka czekoladowa z kiwi                                        | Śniadaniowe kanapki pełne warzyw                                   | Sałatka z awokado i jajkiem                                        | Śniadaniowa szarlotka                                              |
| II śniadanie                                                       |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |
| Koktajl truskawkowo-jabłkowy                                       | Koktajl bananowy na jogurcie                                       | Jogurt czekoladowy z borówkami                                     | Jogurt z truskawkami                                               | Koktajl bananowo-czekoladowy                                       | Owocowy koktajl antyoksydacyjny                                    | Smoothie z awokado                                                 |
| Obiad                                                              |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |
| Dorsz pieczony w piekarniku z warzywami i ziemniakami              | Kurczak zapiekany z pesto i mozzarellą, podany z kaszą i warzywami | Wrap z hummusem, łososiem i szpinakiem                             | Tortilla z kurczakiem                                              | Łosoś pieczony z maślanymi ziemniaczkami                           | Cukinia zapiekana z tofu i warzywami                               | Pizza z patelni                                                    |
| Kolacja                                                            |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |
| Guacamole z pieczywem żytnim                                       | Szybka sałatka z jajkiem<br>Chleb żytni                            | Sałatka z czerwoną fasolą                                          | Zupa krem z soczewicą<br>Chleb żytni                               | Zdrowe tosty                                                       | Biała zupa krem                                                    | Placuszki twarogowe                                                |
| Kcal: 1614<br>W: 218.3 / B: 73.5<br>T: 57.2 / Bł: 48.9<br>ŁG: 73.3 | Kcal: 1614<br>W: 198.1 / B: 81.9<br>T: 61.4 / Bł: 31.3<br>ŁG: 73.0 | Kcal: 1598<br>W: 190.3 / B: 95.9<br>T: 57.1 / Bł: 43.3<br>ŁG: 61.4 | Kcal: 1579<br>W: 221.3 / B: 80.5<br>T: 49.8 / Bł: 43.1<br>ŁG: 63.0 | Kcal: 1586<br>W: 212.4 / B: 82.7<br>T: 49.9 / Bł: 30.6<br>ŁG: 89.5 | Kcal: 1576<br>W: 205.1 / B: 85.1<br>T: 58.8 / Bł: 53.1<br>ŁG: 57.5 | Kcal: 1605<br>W: 186.8 / B: 94.3<br>T: 62.2 / Bł: 29.4<br>ŁG: 63.6 |

## Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny

## Poniedziałek

### Śniadanie

---

#### Jajecznicza z warzywami i łososiem

Kcal: 474 W: 49.5g B: 26.2g T: 19.3g  
Bł: 8.1g ŁG: 17.7

|                |                    |
|----------------|--------------------|
| Łosoś wędzony  | 1 x Plaster (20 g) |
| Oliwa z oliwek | 0,5 x Łyżka (5 g)  |
| Salata lodowa  | 3 x Garść (120 g)  |
| Pomidor        | 1 x Sztuka (170 g) |
| Chleb żytni    | 2 x Kromka (80 g)  |
| Jajko          | 2 x Sztuka (100 g) |

#### Przepis:

Wymieszaj jajka z łososiem. Smaż na rozgrzanej oliwie. Zjedz z pieczywem i warzywami.

### II śniadanie

---

#### Koktajl truskawkowo- jabłkowy

Kcal: 239 W: 49.6g B: 5.8g T: 4.4g Bł: 9.7g  
ŁG: 14.6

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| Truskawki        | 4 x Garść (280 g)  |
| Jabłko           | 1 x Sztuka (170 g) |
| Jogurt naturalny | 5 x Łyżka (100 g)  |

#### Przepis:

Zblenduj wszystkie składniki.

### Obiad

---

#### Dorsz pieczony w piekarniku z warzywami i ziemniakami

Kcal: 483 W: 69.8g B: 31.8g T: 10.6g  
Bł: 16.1g ŁG: 27.2

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| Brokuł           | 0,5 x Sztuka (250 g) |
| Ziemniak         | 3 x Sztuka (225 g)   |
| Masło            | 2 x Łyżeczka (10 g)  |
| Dorsz            | 1 x Porcja (100 g)   |
| Papryka czerwona | 1 x Sztuka (230 g)   |

#### Przepis:

Przyprawionego dorsza piecz w piekarniku 20 minut w 180 stopniach. Polej ugotowane brokuły masłem. Podawaj z brokułami, papryką i ziemniakami.

### Kolacja

---

#### Guacamole z pieczywem żytnim

Kcal: 418 W: 49.4g B: 9.7g T: 22.9g  
Bł: 15.0g ŁG: 13.8

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| Awokado       | 1 x Sztuka (140 g)    |
| Czosnek       | 1 x Ząbek (5 g)       |
| Pomidor       | 1 x Sztuka (170 g)    |
| Sok z limonki | 1 x Łyżeczka (3 g)    |
| Sól           | 1 x Szczypota (0,5 g) |
| Chleb żytni   | 2 x Kromka (60 g)     |

**Przepis:**  
Pokrój wszystkie składniki ze sobą i dokładnie wymieszaj. Jeżeli chcesz uzyskać gładką konsystencję - zblenduj składniki. Jedz razem z grzanką.

Suma dnia  
Kcal: 1614 W: 218.3g B: 73.5g T: 57.2g  
Bł: 48.9g ŁG: 73.3

Wtorek

Śniadanie

|                                                      |                      |                                                          |
|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Budyń jaglany z malinami i orzechami włoskimi</b> |                      | Kcal: 327 W: 47.8g B: 9.3g T: 11.7g<br>Bł: 9.5g ŁG: 22.2 |
| Orzechy włoskie                                      | 1 x łyżka (10 g)     |                                                          |
| Napój migdałowy (niesłodzony)                        | 1 x Szklanka (240 g) |                                                          |
| Sok z cytryny                                        | 1 x łyżeczka (3 g)   |                                                          |
| Kasza jaglana                                        | 1 x Porcja (50 g)    |                                                          |
| Maliny                                               | 1 x Garść (70 g)     |                                                          |

**Przepis:**  
Ugotuj kaszę jaglaną na mleku (gotuj do miękkości - ok. 15 minut). Zblenduj ugotowaną kaszę, dodaj sok z cytryny oraz erytrytol. Podawaj z owocami i orzechami.

II śniadanie

|                                     |                    |                                                         |
|-------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Koktajl bananowy na jogurcie</b> |                    | Kcal: 278 W: 52.9g B: 8.4g T: 5.8g Bł: 5.2g<br>ŁG: 22.1 |
| Banan                               | 1 x Sztuka (120 g) |                                                         |
| Jogurt naturalny                    | 5 x łyżka (100 g)  |                                                         |
| Płatki owsiane                      | 3 x łyżka (30 g)   |                                                         |

**Przepis:**  
Zblenduj razem wszystkie składniki.

Obiad

|                                                                           |                       |                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Kurczak zapiekany z pesto i mozzarellą, podany z kaszą i warzywami</b> |                       | Kcal: 474 W: 53.2g B: 40.9g T: 12.5g<br>Bł: 8.9g ŁG: 17.5 |
| Pierś z kurczaka                                                          | 1 x Porcja (100 g)    |                                                           |
| Pomidor                                                                   | 0,5 x Sztuka (85 g)   |                                                           |
| Ser mozzarella light                                                      | 2 x Plaster (40 g)    |                                                           |
| Marchew                                                                   | 1 x Sztuka (45 g)     |                                                           |
| Jabłko                                                                    | 0,3 x Sztuka (51 g)   |                                                           |
| Sól                                                                       | 2 x Szczypota (0,6 g) |                                                           |
| Pieprz czarny                                                             | 2 x Szczypota (0,6 g) |                                                           |
| Pesto                                                                     | 1 x łyżka (10 g)      |                                                           |
| Kasza gryczana                                                            | 0,5 x Woreczek (50 g) |                                                           |

**Przepis:**

Ułóż na blasze pokrojonego w średniej wielkości kawałki kurczaka i dopraw go szczyptą soli i pieprzu. Rozsmaruj pesto, połóż plastry z pomidora i piecz w piekarniku w 180 st. C przez około 25 minut. Następnie wyjmij kurczaka i ułóż plastry mozzarelli, po czym piecz przez kolejne 5 minut. Zrób surówkę z marchewki i jabłka. Podawaj z ugotowaną kaszą.

**Kolacja****Szybka sałatka z jajkiem**

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Jajko          | 1 x Sztuka (50 g)    |
| Sałata lodowa  | 2 x Liść (80 g)      |
| Ser feta       | 1,5 x Plaster (45 g) |
| Papryka żółta  | 1 x Sztuka (200 g)   |
| Oliwa z oliwek | 1 x łyżka (10 g)     |
| Pestki dyni    | 1 x łyżka (10 g)     |
| Pomidor        | 1 x Sztuka (170 g)   |

**Kcal:** 431 **W:** 24.9g **B:** 19.9g **T:** 30.1g  
**Bł:** 5.4g **ŁG:** 3.0

**Przepis:**

Ugotuj jajko na twardo. Pokrój i wymieszaj ze sobą wszystkie składniki. Sałatkę polej oliwą i posyp pestkami dyni.

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Chleb żytni | 1 x Kromka (40 g) |
|-------------|-------------------|

**Kcal:** 104 **W:** 19.3g **B:** 3.4g **T:** 1.3g **Bł:** 2.3g  
**ŁG:** 8.2

**Suma posiłku**

**Kcal:** 535 **W:** 44.2g **B:** 23.3g **T:** 31.4g  
**Bł:** 7.7g **ŁG:** 11.2

**Suma dnia**

**Kcal:** 1614 **W:** 198.1g **B:** 81.9g **T:** 61.4g  
**Bł:** 31.3g **ŁG:** 73.0

**Środa****Śniadanie****Butka z hummusem, szynką i warzywami**

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| Butka grahamka   | 1 x Sztuka (75 g)   |
| Rzodkiewka       | 2 x Sztuka (30 g)   |
| Wędlina z indyka | 2 x Plaster (50 g)  |
| Papryka czerwona | 1 x Sztuka (230 g)  |
| Szpinak          | 1 x Garść (25 g)    |
| Hummus           | 2 x łyżeczka (30 g) |

**Kcal:** 388 **W:** 64.2g **B:** 21.5g **T:** 6.9g  
**Bł:** 11.7g **ŁG:** 31.1

**Przepis:**

Posmaruj przekrojoną butkę hummusem. Nałóż składniki i złóż.

## II śniadanie

---

### Jogurt czekoladowy z borówkami

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| Skyr naturalny      | 1 x Opakowanie (150 g) |
| Kakao (proszek)     | 1 x łyżeczka (5 g)     |
| Erytrytol           | 2 x łyżeczka (10 g)    |
| Orzechy włoskie     | 0,5 x Garść (17,5 g)   |
| Borówka amerykańska | 2 x Garść (100 g)      |

**Kcal:** 278 **W:** 25.9g **B:** 22.4g **T:** 12.4g  
**Bł:** 5.4g **ŁG:** 5.6

#### Przepis:

Skyr wymieszaj ze słodzikiem i kakao. Zjedz z orzechami i owocami.

## Obiad

---

### Wrap z hummusem, łososiem i szpinakiem

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| Łosoś wędzony           | 2 x Plaster (40 g)  |
| Szpinak                 | 2 x Garść (50 g)    |
| Hummus                  | 3 x łyżeczka (45 g) |
| Tortilla pełnoziarnista | 2 x Sztuka (120 g)  |

**Kcal:** 524 **W:** 63.3g **B:** 25.3g **T:** 19.6g  
**Bł:** 15.6g **ŁG:** 18.3

#### Przepis:

Posmaruj tortillę hummusem. Dodaj łososia, szpinak i wszystko razem zawiń.

## Kolacja

---

### Salatka z czerwoną fasolą

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| Salata lodowa            | 1 x Liść (40 g)       |
| Papryka czerwona         | 1 x Sztuka (230 g)    |
| Fasola czerwona z puszki | 4 x łyżka (80 g)      |
| Ser mozzarella light     | 0,5 x Sztuka (62,5 g) |
| Pestki słonecznika       | 1 x łyżka (10 g)      |
| Oliwa z oliwek           | 0,5 x łyżka (5 g)     |

**Kcal:** 408 **W:** 36.9g **B:** 26.7g **T:** 18.2g  
**Bł:** 10.6g **ŁG:** 6.4

#### Przepis:

Fasolę odcedź, przełóż do miseczki. Dodaj pokrojoną paprykę, sałatę oraz mozzarellę. Wymieszaj z olejem i dodaj pestki słonecznika.

---

#### Suma dnia

**Kcal:** 1598 **W:** 190.3g **B:** 95.9g **T:** 57.1g  
**Bł:** 43.3g **ŁG:** 61.4

## Czwartek

### Śniadanie

---

#### Owsianka czekoladowa z kiwi

Kcal: 420 W: 66.8g B: 14.3g T: 15.9g  
Bł: 14.1g ŁG: 21.9

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| Płatki owsiane                | 5 x łyżka (50 g)     |
| Kakao (proszek)               | 2 x łyżeczka (10 g)  |
| Truskawki                     | 2 x Garść (140 g)    |
| Kiwi                          | 1 x Sztuka (75 g)    |
| Napój migdałowy (niesłodzony) | 1 x Szklanka (240 g) |
| Migdały                       | 1 x łyżka (15 g)     |

#### Przepis:

Ugotuj płatki owsiane na mleku wg instrukcji na opakowaniu. Dodaj erytrytol (opcjonalnie), kakao i wymieszaj. Podawaj z owocami i migdałami.

### II śniadanie

---

#### Jogurt z truskawkami

Kcal: 250 W: 38.4g B: 10.0g T: 7.9g  
Bł: 5.6g ŁG: 11.3

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| Jogurt naturalny | 1 x Opakowanie (180 g) |
| Płatki owsiane   | 2 x łyżka (20 g)       |
| Truskawki        | 3 x Garść (210 g)      |

#### Przepis:

Wymieszaj jogurt z płatkami owsianymi i owocami.

### Obiad

---

#### Tortilla z kurczakiem

Kcal: 405 W: 41.6g B: 34.5g T: 11.0g  
Bł: 9.6g ŁG: 10.2

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Tortilla pełnoziarnista | 1 x Sztuka (60 g)     |
| Pierś z kurczaka        | 1 x Porcja (100 g)    |
| Salata lodowa           | 2 x Liść (70 g)       |
| Ogórek świeży           | 0,5 x Sztuka (90 g)   |
| Cebula                  | 1 x Plaster (20 g)    |
| Papryka czerwona        | 3 x Plaster (60 g)    |
| Jogurt grecki           | 2 x łyżka (40 g)      |
| Pieprz czarny           | 0,5 x łyżeczka (2 g)  |
| Sól                     | 1 x Szczypota (0,5 g) |
| Czosnek                 | 1 x Ząbek (5 g)       |

#### Przepis:

Upiecz na grillu lub w piekarniku pokrojoną w paski pierś z kurczaka (dopraw go wcześniej solą i pieprzem). Pokrój warzywa. Wszystkie składniki zawiń w tortillę, po czym zapiecz ją w tosterze.

## Kolacja

---

### Zupa krem z soczewicą

Kcal: 400 W: 55.2g B: 18.3g T: 13.7g  
Bł: 11.5g ŁG: 11.4

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| Czosnek                | 1 x Ząbek (5 g)          |
| Cebula                 | 0,5 x Sztuka (60 g)      |
| Soczewica              | 4 x Łyżka (60 g)         |
| Pomidory z puszki      | 0,5 x Opakowanie (120 g) |
| Bulion warzywny        | 1 x Szklanka (240 g)     |
| Olej rzepakowy         | 1 x Łyżka (10 g)         |
| Curry                  | 0,5 x Łyżeczka (2 g)     |
| Śmietana 12 % tłuszczu | 1 x Łyżka (18 g)         |
| Kurkuma mielona        | 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)   |

#### Przepis:

Podsmaż na oleju czosnek i cebulę na złoty kolor. Dodaj soczewicę i przyprawy, a następnie pomidory w puszcze i bulion. Wszystko razem gotuj na małym ogniu przez ok. 15 minut. Zblenduj wszystko. Podawaj z łyżką śmietany.

|             |                   |                                                        |
|-------------|-------------------|--------------------------------------------------------|
| Chleb żytni | 1 x Kromka (40 g) | Kcal: 104 W: 19.3g B: 3.4g T: 1.3g Bł: 2.3g<br>ŁG: 8.2 |
|-------------|-------------------|--------------------------------------------------------|

#### Suma posiłku

Kcal: 504 W: 74.5g B: 21.7g T: 15.0g  
Bł: 13.8g ŁG: 19.6

#### Suma dnia

Kcal: 1579 W: 221.3g B: 80.5g T: 49.8g  
Bł: 43.1g ŁG: 63.0

## Piątek

### Śniadanie

---

#### Śniadaniowe kanapki pełne warzyw

Kcal: 342 W: 40.6g B: 17.3g T: 12.6g  
Bł: 6.1g ŁG: 14.8

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| Chleb żytni      | 2 x Kromka (70 g)   |
| Wędlina z indyka | 2 x Plaster (50 g)  |
| Masło            | 2 x Łyżeczka (10 g) |
| Ogórek świeży    | 0,5 x Sztuka (90 g) |
| Rzodkiewka       | 2 x Sztuka (30 g)   |
| Salata lodowa    | 2 x Garść (80 g)    |

#### Przepis:

Posmaruj kanapki masłem. Nałóż wędlinę oraz resztę pokrojonych dodatków.

### II śniadanie

---

#### Koktajl bananowo-czekoladowy

Kcal: 201 W: 47.6g B: 4.6g T: 3.3g Bł: 8.4g  
ŁG: 21.4

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| Napój migdałowy (niesłodzony) | 0,5 x Szklanka (120 g) |
| Kakao (proszek)               | 2 x Łyżeczka (10 g)    |
| Banan                         | 1,5 x Sztuka (180 g)   |



**Przepis:**

Zblenduj wszystkie składniki.

**Obiad****Łosoś pieczony z maślanymi ziemniaczkami**

**Kcal:** 536 **W:** 44.9g **B:** 34.8g **T:** 24.6g  
**Bł:** 6.8g **ŁG:** 20.7

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| Łosoś atlantycki | 1,5 x Porcja (150 g) |
| Czosnek          | 1 x Ząbek (5 g)      |
| Maśło            | 1 x Łyżeczka (5 g)   |
| Ziemniak         | 2 x Sztuka (150 g)   |
| Marchew          | 1 x Sztuka (45 g)    |
| Jabłko           | 0,5 x Sztuka (85 g)  |
| Cytryna          | 1 x Plaster (10 g)   |

**Przepis:**

Na blasze ułóż plaster surowego łososa. Połóż na niego łyżeczkę masła, czosnek przeciśnięty przez praskę i plaster cytryny. Piecz w piekarniku przez 20 minut w 180 stopniach. Zrób surówkę z tartej marchewki i jabłka. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

**Kolacja****Zdrowe tosty**

**Kcal:** 507 **W:** 79.3g **B:** 26.0g **T:** 9.4g  
**Bł:** 9.3g **ŁG:** 32.6

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Chleb żytni          | 4 x Kromka (160 g) |
| Wędlina z indyka     | 25 g               |
| Ser mozzarella light | 30 g               |

**Przepis:**

Przygotowanymi składnikami przekładami chleb i wkładamy do tosterka. Czekamy na zielone światło i gotowe.

**Suma dnia**

**Kcal:** 1586 **W:** 212.4g **B:** 82.7g **T:** 49.9g  
**Bł:** 30.6g **ŁG:** 89.5

**Sobota****Śniadanie****Salatka z awokado i jajkiem**

**Kcal:** 412 **W:** 37.4g **B:** 20.3g **T:** 21.7g  
**Bł:** 11.0g **ŁG:** 9.8

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| Awokado       | 0,5 x Sztuka (70 g) |
| Salata lodowa | 4 x Liść (160 g)    |
| Pomidor       | 1 x Sztuka (170 g)  |
| Chleb żytni   | 1 x Kromka (40 g)   |
| Jajko         | 2 x Sztuka (100 g)  |

**Przepis:**

Awokado pokrój w słupki. Ugotuj jajko na twardo lub miękko lub w formie jajecznicy. Podawaj z chlebem i warzywami.

## II śniadanie

---

### Owocowy koktajl antyoksydacyjny

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| Maliny              | 2 x Garść (140 g) |
| Borówka amerykańska | 1 x Garść (50 g)  |
| Truskawki           | 1 x Garść (70 g)  |
| Jogurt grecki       | 8 x Łyżka (160 g) |

**Kcal:** 279 **W:** 35.7g **B:** 16.9g **T:** 9.3g  
**Bł:** 11.7g **ŁG:** 6.2

#### Przepis:

Zblenduj wszystkie składniki razem.

## Obiad

---

### Cukinia zapiekana z tofu i warzywami

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| Czosnek mielony        | 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)  |
| Oliwa z oliwek         | 0,5 x Łyżka (5 g)       |
| Cebula                 | 0,3 x Sztuka (36 g)     |
| Tofu twarde            | 4,5 x Plaster (112,5 g) |
| Pomidor                | 1 x Sztuka (170 g)      |
| Papryka czerwona       | 1 x Sztuka (230 g)      |
| Kmin rzymski (nasiona) | 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)  |
| Ryż brązowy            | 1 x Porcja (50 g)       |
| Cukinia                | 1 x Sztuka (600 g)      |

**Kcal:** 577 **W:** 84.9g **B:** 36.3g **T:** 16.3g  
**Bł:** 17.4g **ŁG:** 30.0

#### Przepis:

Przetnij cukinię na pół i wydrąż środek. Podsmaż go z cebulą na oliwie przez kilka minut. Ugotuj ryż wg instrukcji na opakowaniu. Pokrój tofu, warzywa i wymieszaj je z cukinią i ryżem. Dodaj przyprawy do farszu. Wypełnij cukinię gotowym farszem i piecz całość w piekarniku w 180 stopniach przez 20 minut.

## Kolacja

---

### Biała zupa krem

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Cebula         | 0,5 x Sztuka (60 g)  |
| Czosnek        | 1 x Ząbek (5 g)      |
| Kalafior       | 0,5 x Sztuka (450 g) |
| Marchew        | 1 x Sztuka (45 g)    |
| Olej rzepakowy | 1 x Łyżka (10 g)     |
| Ziemniak       | 1 x Sztuka (75 g)    |

**Kcal:** 308 **W:** 47.1g **B:** 11.6g **T:** 11.5g  
**Bł:** 13.0g **ŁG:** 11.5

#### Przepis:

Podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj pokrojonego ziemniaka, marchewkę i kalafiora, zalej wodą. przypraw do smaku. Gotuj ok. 15 minut. Zblenduj.

---

#### Suma dnia

**Kcal:** 1576 **W:** 205.1g **B:** 85.1g **T:** 58.8g  
**Bł:** 53.1g **ŁG:** 57.5

# Niedziela

## Śniadanie

---

### Śniadaniowa szarlotka

Kcal: 415 W: 64.8g B: 10.3g T: 16.4g  
Bł: 10.7g ŁG: 20.7

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| Jabłko                        | 1 x Sztuka (170 g)   |
| Cynamon                       | 1 x Łyżeczka (4 g)   |
| Orzechy włoskie               | 0,5 x Garść (15 g)   |
| Erytrytol                     | 1 x Łyżeczka (5 g)   |
| Napój migdałowy (niesłodzony) | 1 x Szklanka (240 g) |
| Płatki owsiane                | 5 x Łyżka (50 g)     |

#### Przepis:

Płatki ugotuj do miękkości na mleku z erytrytolem. Jabłko zetrzyj i dodaj do ugotowanych płatków. Wyłóż ugotowaną owsiankę do naczynia i posyp posiekanymi orzechami.

## II śniadanie

---

### Smoothie z awokado

Kcal: 268 W: 36.8g B: 5.6g T: 13.5g  
Bł: 8.9g ŁG: 14.6

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| Awokado                       | 0,5 x Sztuka (70 g)  |
| Szpinak                       | 2 x Garść (50 g)     |
| Napój migdałowy (niesłodzony) | 1 x Szklanka (240 g) |
| Banan                         | 1 x Sztuka (120 g)   |
| Sok z cytryny                 | 1 x Łyżeczka (3 g)   |

#### Przepis:

W naczyniu blendera umieść wszystkie składniki. Blenduj ok. 2 minuty do uzyskania płynnej konsystencji.

## Obiad

---

### Pizza z patelni

Kcal: 497 W: 38.6g B: 42.6g T: 20.6g  
Bł: 5.3g ŁG: 11.3

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| Proszek do pieczenia | 0,3 x Łyżeczka (1,2 g) |
| Oliwa z oliwek       | 1 x Łyżeczka (5 g)     |
| Pomidory z puszki    | 2 x Łyżka (40 g)       |
| Mąka gryczana        | 3 x Łyżka (45 g)       |
| Jajko                | 1 x Sztuka (50 g)      |
| Ser mozzarella light | 0,5 x Sztuka (62,5 g)  |
| Wędlina z indyka     | 3 x Plaster (75 g)     |
| Woda źródlana        | 0,2 x Szklanka (48 g)  |

#### Przepis:

Wymieszaj mąkę, wodę, proszek do pieczenia i jajko. Na patelni rozgrzej oliwę. Smaż ciasto na patelni z obu stron. Nałóż składniki na pizzę i piecz pod przykrywką kilka minut, aż ser się roztopi.

## Kolacja

---

### Placuszki twarogowe

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| Miód                | 0,5 x łyżka (12,5 g) |
| Jajko               | 1 x Sztuka (50 g)    |
| Olej kokosowy       | 0,5 x łyżka (5 g)    |
| Mąka gryczana       | 3 x łyżka (45 g)     |
| Ser twarogowy chudy | 4 x Plaster (120 g)  |

**Kcal:** 425 **W:** 46.6g **B:** 35.8g **T:** 11.7g  
**Bł:** 4.5g **ŁG:** 17.0

### Przepis:

Rozdrobnij ser, dodaj jajko, mąkę, miód i wymieszaj ze sobą. Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji, uformuj placuszki i smaż na rozgrzanym tłuszczu.

---

### Suma dnia

**Kcal:** 1605 **W:** 186.8g **B:** 94.3g **T:** 62.2g  
**Bł:** 29.4g **ŁG:** 63.6



# Lista zakupów

## Mięso i produkty mięsne

|                  |     |         |       |
|------------------|-----|---------|-------|
| Pierś z kurczaka | 2 x | porcja  | 200 g |
| Wędlina z indyka | 7 x | plaster | 175 g |
|                  |     |         | 25 g  |

## Nabiał i jaja

|                        |       |            |       |
|------------------------|-------|------------|-------|
| Jajko                  | 7 x   | sztuka     | 350 g |
| Jogurt grecki          | 10 x  | łyżka      | 200 g |
| Jogurt naturalny       | 10 x  | łyżka      | 200 g |
|                        | 1 x   | opakowanie | 180 g |
| Ser feta               | 1,5 x | plaster    | 45 g  |
| Ser mozzarella light   | 2 x   | plaster    | 40 g  |
|                        | 1 x   | sztuka     | 125 g |
|                        |       |            | 30 g  |
| Ser twarogowy chudy    | 4 x   | plaster    | 120 g |
| Skyr naturalny         | 1 x   | opakowanie | 150 g |
| Śmietana 12 % tłuszczu | 1 x   | łyżka      | 18 g  |

## Napoje

|                               |       |          |        |
|-------------------------------|-------|----------|--------|
| Napój migdałowy (niestodzony) | 4,5 x | szklanka | 1080 g |
| Sok z cytryny                 | 2 x   | łyżeczka | 6 g    |
| Sok z limonki                 | 1 x   | łyżeczka | 3 g    |
| Woda źródlana                 | 0,2 x | szklanka | 48 g   |

## Orzechy i nasiona

|                    |     |       |        |
|--------------------|-----|-------|--------|
| Migdały            | 1 x | łyżka | 15 g   |
| Orzechy włoskie    | 1 x | łyżka | 10 g   |
|                    | 1 x | garść | 32,5 g |
| Pestki dyni        | 1 x | łyżka | 10 g   |
| Pestki słonecznika | 1 x | łyżka | 10 g   |

## Owoce

|                     |       |         |       |
|---------------------|-------|---------|-------|
| Banan               | 3,5 x | sztuka  | 420 g |
| Borówka amerykańska | 3 x   | garść   | 150 g |
| Cytryna             | 1 x   | plaster | 10 g  |
| Jabłko              | 2,8 x | sztuka  | 476 g |

|           |      |        |       |
|-----------|------|--------|-------|
| Kiwi      | 1 x  | sztuka | 75 g  |
| Maliny    | 3 x  | garść  | 210 g |
| Truskawki | 10 x | garść  | 700 g |

## Przetwory

|                          |       |            |       |
|--------------------------|-------|------------|-------|
| Fasola czerwona z puszki | 4 x   | łyżka      | 80 g  |
| Pomidory z puszki        | 0,5 x | opakowanie | 120 g |
|                          | 2 x   | łyżka      | 40 g  |

## Przyprawy i zioła

|                        |       |          |       |
|------------------------|-------|----------|-------|
| Curry                  | 0,5 x | łyżeczka | 2 g   |
| Cynamon                | 1 x   | łyżeczka | 4 g   |
| Czosnek mielony        | 0,5 x | łyżeczka | 2,5 g |
| Kmin rzymski (nasiona) | 0,5 x | łyżeczka | 2,5 g |
| Kurkuma mielona        | 0,5 x | łyżeczka | 2,5 g |
| Pieprz czarny          | 2 x   | szczypta | 0,6 g |
|                        | 0,5 x | łyżeczka | 2 g   |
| Sól                    | 4 x   | szczypta | 1,6 g |

## Ryby

|                  |       |         |       |
|------------------|-------|---------|-------|
| Dorsz            | 1 x   | porcja  | 100 g |
| Łosoś atlantycki | 1,5 x | porcja  | 150 g |
| Łosoś wędzony    | 3 x   | plaster | 60 g  |

## Tłuszcze

|                |       |          |      |
|----------------|-------|----------|------|
| Masło          | 5 x   | łyżeczka | 25 g |
| Olej kokosowy  | 0,5 x | łyżka    | 5 g  |
| Olej rzepakowy | 2 x   | łyżka    | 20 g |
| Oliwa z oliwek | 2,5 x | łyżka    | 25 g |
|                | 1 x   | łyżeczka | 5 g  |

## Warzywa

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| Awokado | 2 x   | sztuka  | 280 g |
| Brokuł  | 0,5 x | sztuka  | 250 g |
| Cebula  | 1 x   | plaster | 20 g  |
|         | 1,3 x | sztuka  | 156 g |
| Cukinia | 1 x   | sztuka  | 600 g |
| Czosnek | 5 x   | ząbek   | 25 g  |

|                  |       |         |       |
|------------------|-------|---------|-------|
| Kalafior         | 0,5 x | sztuka  | 450 g |
| Marchew          | 3 x   | sztuka  | 135 g |
| Ogórek świeży    | 1 x   | sztuka  | 180 g |
| Papryka czerwona | 4 x   | sztuka  | 920 g |
|                  | 3 x   | plaster | 60 g  |
| Papryka żółta    | 1 x   | sztuka  | 200 g |
| Pomidor          | 5,5 x | sztuka  | 935 g |
| Rzodkiewka       | 4 x   | sztuka  | 60 g  |
| Sałata lodowa    | 5 x   | garść   | 200 g |
|                  | 9 x   | liść    | 350 g |
| Soczewica        | 4 x   | łyżka   | 60 g  |
| Szpinak          | 5 x   | garść   | 125 g |
| Ziemniak         | 6 x   | sztuka  | 450 g |

## Zbożowe

---

|                         |       |          |       |
|-------------------------|-------|----------|-------|
| Bułka grahamka          | 1 x   | sztuka   | 75 g  |
| Chleb żytni             | 13 x  | kromka   | 490 g |
| Kasza gryczana          | 0,5 x | woreczek | 50 g  |
| Kasza jaglana           | 1 x   | porcja   | 50 g  |
| Mąka gryczana           | 6 x   | łyżka    | 90 g  |
| Płatki owsiane          | 15 x  | łyżka    | 150 g |
| Ryż brązowy             | 1 x   | porcja   | 50 g  |
| Tortilla pełnoziarnista | 3 x   | sztuka   | 180 g |

## Inne

---

|                      |       |          |         |
|----------------------|-------|----------|---------|
| Bulion warzywny      | 1 x   | szklanka | 240 g   |
| Erytrytol            | 3 x   | łyżeczka | 15 g    |
| Hummus               | 5 x   | łyżeczka | 75 g    |
| Kakao (proszek)      | 5 x   | łyżeczka | 25 g    |
| Miód                 | 0,5 x | łyżka    | 12,5 g  |
| Pesto                | 1 x   | łyżka    | 10 g    |
| Proszek do pieczenia | 0,3 x | łyżeczka | 1,2 g   |
| Tofu twarde          | 4,5 x | plaster  | 112,5 g |