MARCIN KRET
health & sports

Dietetyk: Marcin Kret

Email: marcinkret1992@gmail.com

Pacjent: Alan Bijak

Wartości pomiarowe wizyty

Poziom masy ciała

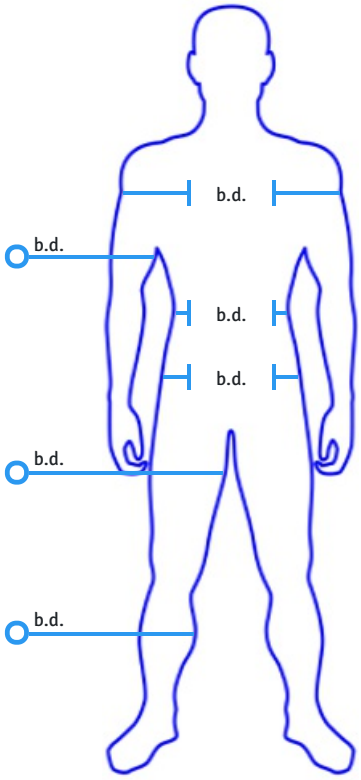
Masa ciała na pomiarze: 48.5 kg
Docelowa masa ciała: 48.5 kg
Szacunkowy czas redukcji do wagi docelowej: od 1 do 1 tyg.
Idealna masa ciała: 61.2 kg

Poziom BMI

Wartość BMI: 17.8
Norma zalecana: 17.8

Obwody

Obwód klatki: b.d.
Obwód ramienia: b.d.
Obwód talii: b.d.
Obwód bioder: b.d.
Obwód uda: b.d.
Obwód łydki: b.d.



Poziom tkanki tłuszczowej

Wartość procentowa: 0 %
Norma procentowa: < 10.9 %
Wartość wagowa: 0 kg
Norma wagowa: < 5.3 kg

Poziom masy beztłuszczowej

Wartość procentowa: 100 %
Wartość wagowa: 48.5 kg

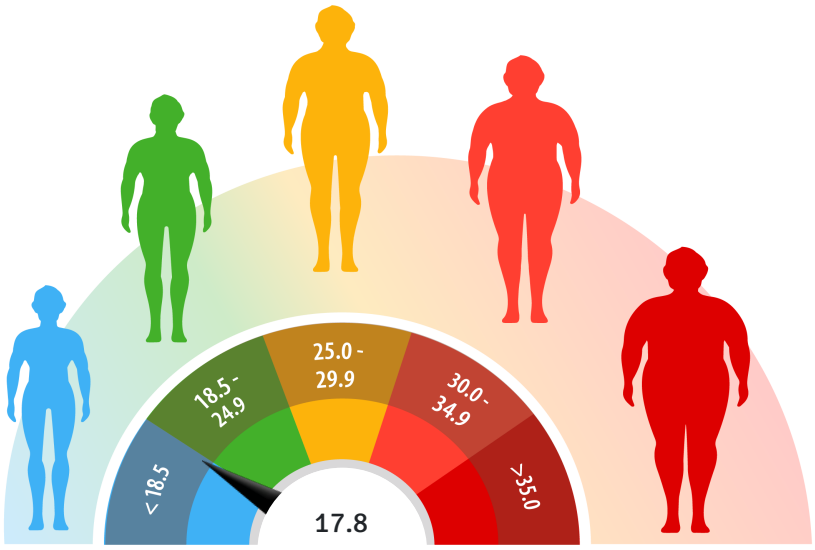
Bmi

Ocena BMI

BMI - 17.8
BMI docelowe - 17.8

Legenda

- Niedowaga (< 18.5)
- Norma (18.5 - 24.9)
- Nadwaga (25.0 - 29.9)
- Otyłość (30.0 - 34.9)
- Otyłość kliniczna (> 35.0)



Aktywność fizyczna

Legenda

- Podstawowa Przemiana Materii
- Po uwzględnieniu trybu życia
- Dodatkowa aktywność fizyczna
- Całkowita Potrzeba Energetyczna

Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka z bananem, jagodami i migdałami	Kakaowa jaglanka z owocami	Kanapki z pastą jajeczno-twarogową z warzywami	Bułka z twarożkiem i dżemem	Owsianka na mleku z bananem, orzechami włoskimi i ...	Jajecznica z chlebem, owoc	Kanapka śródziemnomorska
II Śniadanie	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**	**II Śniadanie**
Bułka owsiana z szynką, serem i warzywami	Kanapka z łososiem wędzonym i warzywami, owoc	Bananowy koktajl z kakao	Koktajl czekoladowo-wiśniowy	Bułka z szynką z indyka i papryką	Koktajl bananowo-malinowy	Kanapka z wędliną i warzywami, owoc
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Indyk duszony w sosie pomidorowym z ryżem	Kasza jęczmienna z grillowanym indykiem, brokułem ...	Kurczak curry	Makaron z łososiem i suszonymi pomidorami	Dorsz z fasolką szparagowa i kaszą gryczaną, surów...	Pierś z kurczaka z ryżem i brokułem	Makaron penne z kurczakiem i ze szpinakiem
Izotonik	**Izotonik**	**Izotonik**	**Izotonik**	**Izotonik**	**Izotonik**	**Izotonik**
Izotonik	Izotonik	Izotonik	Izotonik	Izotonik	Izotonik	Izotonik
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Ryż z koktajlem z truskawek i mango	Bananowo - owsiany omlet z masłem orzechowym	Kakaowa kasza manna z orzechami i malinami	Kanapka z serem kozim i suszonymi pomidorami, owoc	Jajka sadzone z warzywami	Pasta twarogowa z jajkiem	Makaron z tuńczykiem i kukurydzą
E: 2693 kcal B: 99 g T: 60 g WO: 488 g	E: 2622 kcal B: 121 g T: 85 g WO: 376 g	E: 2692 kcal B: 117 g T: 96 g WO: 356 g	E: 2690 kcal B: 136 g T: 67 g WO: 411 g	E: 2637 kcal B: 120 g T: 102 g WO: 341 g	E: 2655 kcal B: 151 g T: 85 g WO: 352 g	E: 2629 kcal B: 136 g T: 76 g WO: 389 g

E - Wartość energetyczna, B - Białko ogółem, T - Tłuszcz, WO - Węglowodany ogółem,

Dzień 1

Śniadanie 07:15

E: 536 kcal B: 18.1 g T: 17.7 g WO: 86.3 g

Owsianka z bananem, jagodami i migdałami

Cynamon	12 kcal	1 łyżeczka	5g
Migdały	114 kcal	1.3 łyżki	20g
Czarne jagody	23 kcal	1 garść	50g
Płatki owsiane	183 kcal	5 łyżek	50g
Banan	114 kcal	1 mała sztuka	120g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	90 kcal	1 mały kubek	150g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki wymieszaj z jogurtem. Odstaw, by zmiękły.
2. Przełóż do miseczki, wkrój owoce, posyp cynamonem i migdałami.

II Śniadanie 11:00

E: 697 kcal B: 26.5 g T: 21.6 g WO: 104.9 g

Bułka owsiana z szynką, serem i warzywami

Bułki owsiane	365 kcal	2 sztuki	120g
Szynka z indyka	42 kcal	5 plastrów	50g
Pomidor	15 kcal	1.7 małe sztuki	100g
Ogórek	7 kcal	1 mała sztuka	50g
Sałata	3 kcal	4 liście	20g
Serek typu "Fromage", naturalny	152 kcal	1.6 łyżki	40g
Banan	114 kcal	0.5 dużej sztuki	120g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo rozkroić.
2. Dodać ser, szynkę oraz pokrojone warzywa ułożone na sałacie.
3. Owoc zjedz jako dodatek.

Obiad 16:00

E: 545 kcal B: 36.5 g T: 13.3 g WO: 82.4 g

Indyk duszony w sosie pomidorowym z ryżem

Mięso z piersi indyka, bez skóry	126 kcal	1 porcja	150g
Pomidory z puszki (krojone)	40 kcal	1 szklanka	250g
Cebula	15 kcal	1 mała sztuka	50g
Oliwa z oliwek	88 kcal	1 łyżka	10g
Sól morska	0 kcal	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	5 kcal	2 szczypty	2g
Czosnek	7 kcal	1 ząbek	5g
Tymianek (suszony)	8 kcal	3 szczypty	3g
Ryż brązowy	161 kcal	0.5 woreczka	50g
Mango	94 kcal	0.5 sztuki	140g

Czas przygotowania: 35 minut

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oliwie z tymiankiem. Dodaj pomidory pokrojone z puszki i przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem i włóż do sosu pomidorowego.
3. Gotuj ok. 20 - 25 min.
4. Podaj z ugotowanym ryżem.
5. Owoc zjedz po posiłku.

Izotonik 18:00

E: 260 kcal B: 0 g T: 0 g WO: 61.1 g

Izotonik

Isostar Koncentrat	260 kcal	2.3 małe porcje	70g
Woda	0 kcal	4 szklanki	1000g

1. Rozpuść miarkę w wodzie.
2. Popijaj na treningu co 10-15 minut

Kolacja 20:30

E: 656 kcal B: 17.9 g T: 7.2 g WO: 153.2 g

Ryż z koktajlem z truskawek i mango

Sól biała	0 kcal	2 szczypty	2g
Ksylitol	58 kcal	2 łyżki	24g
Ryż brązowy	322 kcal	1 woreczek	100g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	120 kcal	0.5 dużego kubka	200g
Truskawki	63 kcal	1.5 szklanki	225g
Mango	94 kcal	0.5 sztuki	140g

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rozmrożone truskawki rozgnieć tłuczkiem.
2. Ugotuj ryż al'dente w osolonej wodzie.
3. Do truskawek dodaj jogurt i ksylitol. Wymieszaj.
4. Mango pokrój na małe kawałki.
4. Ryż podawaj polany koktajlem z truskawek i kawałkami mango.

Dzień 2

Śniadanie 07:15

E: 511 kcal B: 18.1 g T: 16.8 g WO: 78.4 g

Kakaowa jaglanka z owocami

Kasza jaglana	173 kcal	0.3 szklanki	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	128 kcal	1 szklanka	250g
Miód pszczeli	49 kcal	0 szklanki	15g
Kakao 16%, proszek	22 kcal	0.5 łyżki	5g
Maliny, mrożone	15 kcal	0.1 opakowania	50g
Borówka amerykańska	29 kcal	0.3 szklanki	50g
Orzechy włoskie	97 kcal	0.5 garści	15g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę jaglaną wsyp do gorącego mleka na 15 minut (pod przykryciem), aż wchłonie się cały płyn.
2. Do ugotowanej kaszy dodaj miód i kakao. Wymieszaj.
3. Dodaj owoce i orzechy.

II Śniadanie 11:00

E: 661 kcal B: 32.9 g T: 20.1 g WO: 103.3 g

Kanapka z łososiem wędzonym i warzywami, owoc

Chleb żytni razowy	298 kcal	4 kromki	140g
Łosoś, wędzony	162 kcal	1 porcja	100g
Masło ekstra	74 kcal	1 łyżeczka	10g
Ogórek	5 kcal	5 plastrów	40g
Pomidor	12 kcal	4 plastry	80g
Soczewica, kiełki	18 kcal	1 łyżka	15g
Jabłko	92 kcal	1.3 małe sztuki	200g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmarować masłem.
2. Następnie dodać łososia wędzonego oraz dodatki warzywne.
3. Owoc zjedz jako dodatek do kanapki.

Obiad 16:00

E: 555 kcal B: 45.5 g T: 18.2 g WO: 60.9 g

Kasza jęczmienna z grillowanym indykiem, brokułem i serem feta

Mięso z piersi indyka, bez skóry	126 kcal	1.5 porcje	150g
Brokuły	27 kcal	1 porcja	100g
Kasza jęczmienna, pęczak	167 kcal	3.3 łyżki	50g
Sól morska	0 kcal	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	5 kcal	2 szczypty	2g
Ser typu "Feta"	65 kcal	0.6 porcji	30g
Suszone pomidory	77 kcal	4.3 sztuki	30g
Olej lniany	88 kcal	1 łyżka	10g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę i brokuła
2. Pokrój mięso w kostkę, przypraw i zgrilluj.
3. Pokrój pomidory.
4. Wymieszaj wszystko razem. Skrop olejem.

Izotonik 18:00

E: 260 kcal B: 0 g T: 0 g WO: 61.1 g

Izotonik

Isostar Koncentrat	260 kcal	2.3 małe porcje	70g
Woda	0 kcal	4 szklanki	1000g

1. Rozpuść miarkę w wodzie.
2. Popijaj na treningu co 10-15 minut

Kolacja 20:30

E: 635 kcal B: 24.7 g T: 30.3 g WO: 72.2 g

Bananowo - owsiany omlet z masłem orzechowym

Banan	114 kcal	1 mała sztuka	120g
Jaja kurze całe	153 kcal	2 sztuki	110g
Płatki owsiane	183 kcal	5 łyżek	50g
Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa	37 kcal	0.8 łyżki	10g
Olej kokosowy	89 kcal	1 łyżeczka	10g
Masło orzechowe	59 kcal	1 łyżeczka	10g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Banana pokrój w plasterki.
2. Jajka, płatki oraz mąkę wymieszaj na jednolitą masę.
3. Rozgrzej olej kokosowy na patelni.
4. Wyłóż masę na patelnię. W trakcie smażenia ułóż na omlecie plastry banana.
5. Podaj z masłem orzechowym.

Dzień 3

Śniadanie 07:15

E: 568 kcal B: 32.3 g T: 31.7 g WO: 46.3 g

Kanapki z pastą jajeczno-twarogową z warzywami

Chleb żytni razowy	149 kcal	2 kromki	70g
Ser twarogowy półtłusty	133 kcal	0.5 opakowania	100g
Jaja kurze całe	76 kcal	1 sztuka	55g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	179 kcal	1 łyżka	25g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	15 kcal	1 łyżka	25g
Rzodkiewka	8 kcal	4 sztuki	60g
Szczypiorek	3 kcal	1 łyżka	10g
Sól morska	0 kcal	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	5 kcal	2 szczypty	2g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajko na twardo. Następnie pokrój w kosteczkę.
2. Pokrój szczypiorek i rzodkiewki.
3. Wymieszaj jajko z serem, jogurtem, majonezem, warzywami i przyprawami.
4. Posmaruj pieczywo pastą.

II Śniadanie 11:00

E: 646 kcal B: 26.2 g T: 16.6 g WO: 101.9 g

Bananowy koktajl z kakao

Mleko ryżowe naturalne	118 kcal	1 szklanka	250g
Banan	114 kcal	0.5 dużej sztuki	120g
Kakao 16%, proszek	22 kcal	0.5 łyżki	5g
Odżywka białkowa (WPC)	79 kcal	2 łyżki	20g
Płatki jaglane	196 kcal	0.5 szklanki	50g
Masło orzechowe	118 kcal	1 łyżka	20g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystko razem.

Obiad 16:00

E: 609 kcal B: 39.6 g T: 24.2 g WO: 60.7 g

Kurczak curry

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	149 kcal	1.5 porcje	150g
Mleczko kokosowe (21 %)	148 kcal	0.3 szklanki	75g
Papryka czerwona	18 kcal	0.5 małej sztuki	65g
Olej rzepakowy uniwersalny	44 kcal	1 łyżeczka	5g
Cebula	9 kcal	2 plastry	30g
Czosnek	7 kcal	1 ząbek	5g
Skrobia ziemniaczana	34 kcal	0.8 łyżeczki	10g
Ryż basmati	183 kcal	3.3 łyżki	50g
Sól morska	0 kcal	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	5 kcal	2 szczypty	2g
Mielona papryka chili	6 kcal	2 szczypty	2g
Kurkuma	6 kcal	2 szczypty	2g
Sok z cytryny	1 kcal	1 łyżeczka	3g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso pokrój w kostkę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, kilka kropel cytryny, sól, pieprz.
2. Na patelni rozgrzej olej i zeszklij cebulę.
3. Dodaj pokrojoną w niewielkie paski paprykę oraz mięso i smaż do uzyskania złotego koloru.
4. Zalej mleczkiem, dodaj przyprawy.
5. Mąkę rozrób z niewielką ilością wody i zagęść sos.

Izotonik 18:00

E: 260 kcal B: 0 g T: 0 g WO: 61.1 g

Izotonik

Isostar Koncentrat	260 kcal	2.3 małe porcje	70g
Woda	0 kcal	4 szklanki	1000g

1. Rozpuść miarkę w wodzie.
2. Popijaj na treningu co 10-15 minut

Kolacja 20:30

E: 609 kcal B: 19.4 g T: 24 g WO: 86.5 g

Kakaowa kasza manna z orzechami i malinami

Mleko spożywcze, 3,5% tłuszczu	160 kcal	1 szklanka	250g
Kasza manna	209 kcal	5 łyżek	60g
Kakao 16%, proszek	45 kcal	1 łyżka	10g
Orzechy włoskie	129 kcal	0.7 garści	20g
Maliny	20 kcal	1 garść	70g
Dżem jagodowy, niskosłodzony	46 kcal	1.2 łyżki	30g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zagotuj kaszę na mleku z dodatkiem kakao. Można ostudzić.
2. Dodaj dżem, orzechy i owoce.

Dzień 4

Śniadanie 07:15

E: 570 kcal B: 31.2 g T: 11.4 g WO: 94.1 g

Bułka z twarożkiem i dżemem

Ser twarogowy chudy	99 kcal	0.5 opakowania	100g
Bułki grahamki	227 kcal	1 sztuka	90g
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	77 kcal	3.3 łyżeczki	50g
Gruszka	70 kcal	1 sztuka	130g
Orzechy włoskie	97 kcal	0.5 garści	15g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułki przekrój na pół.
2. Dżem wymieszaj z twarogiem. Nałóż na bułki
3. Owoc i orzechy zjedz po posiłku.

II Śniadanie 11:00

E: 641 kcal B: 38.4 g T: 10.2 g WO: 104.5 g

Koktajl czekoladowo-wiśniowy

Banan	114 kcal	0.5 dużej sztuki	120g
Wiśnie bez pestek, mrożone	35 kcal	0.5 porcji	75g
Kakao 16%, proszek	22 kcal	1 łyżeczka	5g
Chia, nasiona	49 kcal	1 łyżka	10g
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu	111 kcal	1.2 szklanki	300g
Płatki owsiane	183 kcal	5 łyżek	50g
Odżywka białkowa (WPI)	79 kcal	2 łyżki	20g
Miód pszczeli	49 kcal	0 szklanki	15g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj wszystkie składniki.
2. W razie potrzeby dolej wody.

Obiad 16:00

E: 571 kcal B: 37.8 g T: 25.5 g WO: 54.3 g

Makaron z łososiem i suszonymi pomidorami

Sól biała	0 kcal	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	3 kcal	1 szczypta	1g
Oliwa z oliwek	88 kcal	1 łyżka	10g
Ser typu "Feta"	65 kcal	0.6 porcji	30g
Suszone pomidory	77 kcal	4.3 sztuki	30g
Łosoś, wędzony	162 kcal	1 porcja	100g
Makaron penne, pełnoziarnisty	176 kcal	0.6 szklanki	50g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Gotujemy makaron al dente.
2. Dodajemy pokrojone kawałki łososia i suszone pomidory.
3. Skrapiamy oliwą, przyprawiamy i mieszamy.
4. Na wierzch kładziemy pokruszony ser.

Izotonik 18:00

E: 260 kcal B: 0 g T: 0 g WO: 61.1 g

Izotonik

Isostar Koncentrat	260 kcal	2.3 małe porcje	70g
Woda	0 kcal	4 szklanki	1000g

1. Rozpuść miarkę w wodzie.
2. Popijaj na treningu co 10-15 minut

Kolacja 20:30

E: 649 kcal B: 29.3 g T: 20.7 g WO: 97.2 g

Kanapka z serem kozim i suszonymi pomidorami, owoc

Bułki grahamki	227 kcal	1 sztuka	90g
Rukola	5 kcal	1 garść	20g
Ser kozi (twardy)	226 kcal	2 plastry	50g
Suszone pomidory	77 kcal	4.3 sztuki	30g
Banan	114 kcal	0.5 dużej sztuki	120g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój warzywa i ser.
2. Przekrój bułkę na pół i połóż składniki.
3. Owoc zjedz po posiłku.

Dzień 5

Śniadanie 07:15

E: 546 kcal B: 18.8 g T: 19.5 g WO: 79.9 g

Owsianka na mleku z bananem, orzechami włoskimi i nasionami chia

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	128 kcal	1 szklanka	250g
Płatki owsiane	183 kcal	5 łyżek	50g
Chia, nasiona	24 kcal	0.5 łyżki	5g
Banan	114 kcal	0.5 dużej sztuki	120g
Orzechy włoskie	97 kcal	0.5 garści	15g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zagotuj mleko razem z płatkami i nasionami.
2. Pokrój banana i dodaj do owsianki.
3. Dodaj orzechy i wymieszaj wszystko.

II Śniadanie 11:00

E: 654 kcal B: 33.7 g T: 26.4 g WO: 74.1 g

Bułka z szynką z indyka i papryką

Bułki owsiane	365 kcal	2 sztuki	120g
Masło ekstra	74 kcal	1 łyżeczka	10g
Szynka z indyka	42 kcal	5 plastrów	50g
Papryka czerwona	14 kcal	0.4 małej sztuki	50g
Ser, edamski tłusty	157 kcal	3.3 plastry	50g
Sałata rzymska	3 kcal	0.1 sztuki	20g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę posmarować masłem i nałożyć dodatki.

Obiad 16:00

E: 556 kcal B: 38.6 g T: 18.1 g WO: 74.6 g

Dorsz z fasolką szparagowa i kaszą gryczaną, surówka z marchwi i jabłka

Kasza gryczana	168 kcal	0.5 woreczka	50g
Oliwa z oliwek	88 kcal	1 łyżka	10g
Dorsz, świeży, filety bez skóry	105 kcal	1.5 porcje	150g
Groszek zielony, mrożony	29 kcal	4 łyżki	40g
Fasolka szparagowa, mrożona	36 kcal	1 talerz	150g
Marchew	24 kcal	2 sztuki	90g
Jabłko	46 kcal	0.7 małej sztuki	100g
Olej rzepakowy uniwersalny	44 kcal	0.5 łyżki	5g
Kurkuma	16 kcal	1 łyżeczka	5g

Czas przygotowania: 50 minut

1. Dorsza przypraw, zawiń w folię aluminiową i upiecz w piekarniku (około 20 minut w 180 stopniach).
2. Fasolkę ugotuj na parze lub w lekko osolonej wodzie. Jeszcze ciepłą polej oliwą z oliwek i posyp pokruszonymi orzechami włoskimi.
3. Kaszę ugotuj z dodatkiem kurkumy.
4. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach. Składniki polej olejem i dokładnie wymieszaj.
5. Rybę zjedz z fasolką i kaszą.

Izotonik 18:00

E: 260 kcal B: 0 g T: 0 g WO: 61.1 g

Izotonik

Isostar Koncentrat	260 kcal	2.3 małe porcje	70g
Woda	0 kcal	4 szklanki	1000g

1. Rozpuść miarkę w wodzie.
2. Popijaj na treningu co 10-15 minut

Kolacja 20:30

E: 622 kcal B: 28.9 g T: 38.5 g WO: 51.8 g

Jajka sadzone z warzywami

Jaja kurze całe	229 kcal	3 sztuki	165g
Awokado	112 kcal	0.5 sztuki	70g
Papryka czerwona	18 kcal	0.5 małej sztuki	65g
Chleb żytni pełnoziarnisty	158 kcal	2 kromki	70g
Oliwa z oliwek	88 kcal	1 łyżka	10g
Bazylia (suszona)	12 kcal	1 łyżeczka	5g
Pieprz czarny mielony	5 kcal	2 szczypty	2g
Sól morska	0 kcal	2 szczypty	2g

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajka zrób na sadzone na patelni na oliwie. Przypraw.
2. Ułóż wkoło jajek plasterki awokado i słupki papryki.
3. Zjedz z pieczywem.

Dzień 6

Śniadanie 07:15

E: 555 kcal B: 27.8 g T: 26.5 g WO: 62.8 g

Jajecznica z chlebem, owoc

Jaja kurze całe	229 kcal	3 sztuki	165g
Masło ekstra	74 kcal	1 łyżeczka	10g
Chleb żytni razowy	149 kcal	2 kromki	70g
Pomidor	30 kcal	1 duża sztuka	200g
Szczypiorek	4 kcal	0.4 pęczka	15g
Jabłko	69 kcal	1 mała sztuka	150g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na rozgrzany tłuszcz wlać jajka i pokrojonego pomidora ze szczypiorkiem. Smażyć do momentu uzyskania pożądanej konsystencji.
2. Jajecznicę zjeść z chlebem przypieczonym w tosterze albo świeżym.
3. Owoc jako dodatek.

II Śniadanie 11:00

E: 637 kcal B: 39.3 g T: 18.4 g WO: 89.4 g

Koktajl bananowo-malinowy

Płatki migdałowe	89 kcal	1.5 łyżki	15g
Maliny	20 kcal	1 garść	70g
Banan	114 kcal	1 mała sztuka	120g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	153 kcal	1.2 szklanki	300g
Płatki owsiane	183 kcal	0.5 szklanki	50g
Odżywka białkowa (WPI)	79 kcal	2 łyżki	20g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj wszystkie składniki.

Obiad 16:00

E: 550 kcal B: 41.6 g T: 13.5 g WO: 68.8 g

Pierś z kurczaka z ryżem i brokułem

Majeranek	8 kcal	0.5 łyżeczki	3g
Sól biała	0 kcal	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	5 kcal	2 szczypty	2g
Tymianek (suszony)	8 kcal	0.5 łyżeczki	3g
Oliwa z oliwek	88 kcal	1 łyżka	10g
Ryż basmati	183 kcal	0.5 woreczka	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	149 kcal	1.5 porcje	150g
Brokuły	41 kcal	0.3 sztuki	150g
Winogrona	69 kcal	1.4 garście	100g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Filet przypraw. Posmaruj oliwą i upiecz w piekarniku.
2. Ryż ugotuj w lekko osolonej wodzie.
3. Podaj z ugotowanym brokułem.
4. Owoce zjedz po posiłku.

Izotonik 18:00

E: 260 kcal B: 0 g T: 0 g WO: 61.1 g

Izotonik

Isostar Koncentrat	260 kcal	2.3 małe porcje	70g
Woda	0 kcal	4 szklanki	1000g

1. Rozpuść miarkę w wodzie.
2. Popijaj na treningu co 10-15 minut

Kolacja 20:30

E: 653 kcal B: 42.2 g T: 26.8 g WO: 70.5 g

Pasta twarogowa z jajkiem

Ser twarogowy półtłusty	133 kcal	0.5 opakowania	100g
Jaja kurze całe	153 kcal	2 sztuki	110g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30 kcal	2 łyżki	50g
Masło ekstra	74 kcal	1 łyżeczka	10g
Chleb żytni razowy	224 kcal	3 kromki	105g
Pomidor	9 kcal	1 mała sztuka	60g
Kukurydza, konserwowa	31 kcal	2 łyżki	30g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajko na twardo i pokrój. Wymieszaj z twarogiem, jogurtem i kukurydzą.
2. Posmaruj pieczywo masłem.
3. Połóż na kanapki pastę i plastry pomidora.

Dzień 7

Śniadanie 07:15

E: 554 kcal B: 32.4 g T: 14 g WO: 83.2 g

Kanapka śródziemnomorska

Bułki grahamki	227 kcal	1 sztuka	90g
Oliwki czarne	23 kcal	1 łyżka	20g
Pomidor	9 kcal	1 mała sztuka	60g
Sałata	3 kcal	4 liście	20g
Szczypiorek	3 kcal	2 łyżeczki	10g
Ser, gouda tłusty	126 kcal	2.7 plastry	40g
Banan	114 kcal	0.5 dużej sztuki	120g
Szynka z piersi kurczaka	49 kcal	3.3 plastry	50g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę przekroić na połówki dodać plaster sera, szynkę, pokrojonego w plastry pomidora, liście sałaty i oliwki przekrojone na pół.
2. Można podpiec w piekarniku lub opiekaczu i posypać oregano/bazylią.

II Śniadanie 11:00

E: 639 kcal B: 22.2 g T: 20.3 g WO: 110.5 g

Kanapka z wędliną i warzywami, owoc

Chleb żytni pełnoziarnisty	315 kcal	4 kromki	140g
Szynka z indyka	42 kcal	5 plastrów	50g
Pomidor	15 kcal	5 plastrów	100g
Papryka czerwona	18 kcal	0.5 małej sztuki	65g
Ogórek	4 kcal	4 plastry	32g
Rukola	5 kcal	1 garść	20g
Masło ekstra	74 kcal	1 łyżeczka	10g
Jabłko	92 kcal	1.3 małe sztuki	200g
Pesto zielone z bazylii	74 kcal	1 łyżka	20g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb masłem, połóż na nim szynkę i posmaruj pesto.
2. Pomidora i ogórka pokrój na plastry i połóż na kanapkę.
3. Paprykę pokrój w paski, połóż na kanapce i dodaj rukolę.
4. Owoc zjedz jako dodatek do kanapki.

Obiad 16:00

E: 530 kcal B: 44.5 g T: 20.6 g WO: 46.1 g

Makaron penne z kurczakiem i ze szpinakiem

Makaron penne, pełnoziarnisty	176 kcal	0.6 szklanki	50g
Szpinak	8 kcal	2 garście	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	149 kcal	1.5 porcje	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30 kcal	2 łyżki	50g
Śmietana, 12% tłuszczu	67 kcal	2.8 łyżki	50g
Czosnek	7 kcal	1 ząbek	5g
Oliwa z oliwek	88 kcal	1 łyżka	10g
Sól morska	0 kcal	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	5 kcal	2 szczypty	2g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Pokrój mięso i wrzuć na patelnię z rozgrzaną oliwą. Smaż do momentu, gdy się przyrumieni.
2. Wrzuć na patelnię warzywa oraz wymieszany jogurt ze śmietaną. Dopraw i smaż, aż szpinak zmięknie i woda odparuje.
3. Podaj z makaronem ugotowanym al. dente.

Izotonik 18:00

E: 260 kcal B: 0 g T: 0 g WO: 61.1 g

Izotonik

Isostar Koncentrat	260 kcal	2.3 małe porcje	70g
Woda	0 kcal	4 szklanki	1000g

1. Rozpuść miarkę w wodzie.
2. Popijaj na treningu co 10-15 minut

Kolacja 20:30

E: 647 kcal B: 36.9 g T: 21.4 g WO: 88.2 g

Makaron z tuńczykiem i kukurydzą

Makaron pełnoziarnisty świderki	282 kcal	1.1 szklanki	80g
Pomidory z puszki (krojone)	40 kcal	1 szklanka	250g
Tuńczyk w wodzie	58 kcal	0.9 porcji	60g
Kukurydza, konserwowa	51 kcal	3.3 łyżki	50g
Ser, parmezan	90 kcal	1.3 plastry	20g
Cebula czerwona	12 kcal	0.3 dużej sztuki	30g
Sól morska	0 kcal	1 łyżeczka	5g
Zioła prowansalskie	26 kcal	2 łyżeczki	10g
Oliwa z oliwek	88 kcal	1 łyżka	10g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Pokrój cebulę i wrzuć na patelnię z rozgrzanym olejem.
3. Dodaj rybę i smaż chwilę mieszając od czasu do czasu.
4. Dodaj odsączoną kukurydzę. Następnie pomidory.
5. Przypraw i duś przez ok. 5 min.
6. Polej makaron sosem.
7. Zetrzyj ser i posyp danie.

Lista zakupów

Warzywa

Brokuły	2.5 porcje	250 g
Cebula	1.6 małe sztuki	80 g
Cebula czerwona	0.3 dużej sztuki	30 g
Czosnek	3 ząbki	15 g
Fasolka szparagowa, mrożona	1 talerz	150 g
Groszek zielony, mrożony	4 łyżki	40 g
Kukurydza, konserwowa	5.3 łyżek	80 g
Marchew	2 sztuki	90 g
Ogórek	2.4 małe sztuki	122 g
Oliwki czarne	1 łyżka	20 g
Papryka czerwona	1.9 małe sztuki	245 g
Pomidor	10 małych sztuk	600 g
Pomidory z puszki (krojone)	2 szklanki	500 g
Rukola	2 garście	40 g
Rzodkiewka	4 sztuki	60 g
Sałata	8 liści	40 g
Sałata rzymska	0.1 sztuki	20 g
Soczewica, kiełki	1 łyżka	15 g
Suszone pomidory	12.9 sztuk	90 g
Szczypiorek	3.5 łyżki	35 g
Szpinak	2 garście	50 g

Owoce

Awokado	0.5 sztuki	70 g
Banan	9 małych sztuk	1080 g
Borówka amerykańska	0.3 szklanki	50 g
Czarne jagody	1 garść	50 g
Gruszka	1 sztuka	130 g
Jabłko	4.3 małe sztuki	650 g
Maliny	2 garście	140 g
Maliny, mrożone	0.1 opakowania	50 g
Mango	1 sztuka	280 g
Truskawki	1.5 szklanki	225 g
Winogrona	1.4 garście	100 g
Wiśnie bez pestek, mrożone	0.5 porcji	75 g

Tłuszcze

Masło ekstra	5 łyżeczek	50 g
Olej kokosowy	1 łyżeczka	10 g
Olej lniany	1 łyżka	10 g
Olej rzepakowy uniwersalny	2 łyżeczki	10 g
Oliwa z oliwek	7 łyżek	70 g

Pieczywo

Bułki grahamki	3 sztuki	270 g
Bułki owsiane	4 sztuki	240 g
Chleb żytni pełnoziarnisty	6 kromek	210 g
Chleb żytni razowy	11 kromek	385 g

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3.2 małe kubki	475 g
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu	1.2 szklanki	300 g
Mleczko kokosowe (21 %)	0.3 szklanki	75 g
Mleko ryżowe naturalne	1 szklanka	250 g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	3.2 szklanki	800 g
Mleko spożywcze, 3,5% tłuszczu	1 szklanka	250 g
Ser kozi (twardy)	2 plastry	50 g
Ser twarogowy chudy	0.5 opakowania	100 g
Ser twarogowy półtłusty	1 opakowanie	200 g
Ser typu "Feta"	1.2 porcje	60 g
Ser, edamski tłusty	3.3 plastry	50 g
Ser, gouda tłusty	2.7 plastry	40 g
Ser, parmezan	1.3 plastry	20 g
Serek typu "Fromage", naturalny	1.6 łyżki	40 g
Śmietana, 12% tłuszczu	2.8 łyżki	50 g

Zboża

Kasza gryczana	0.5 woreczka	50 g
Kasza jaglana	0.3 szklanki	50 g
Kasza jęczmienna, pęczak	3.3 łyżki	50 g
Kasza manna	5 łyżek	60 g
Makaron penne, pełnoziarnisty	1.2 szklanki	100 g
Makaron pełnoziarnisty świderki	1.1 szklanki	80 g
Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa	0.8 łyżki	10 g
Płatki jaglane	0.5 szklanki	50 g
Płatki owsiane	25 łyżek	250 g
Ryż basmati	6.7 łyżek	100 g
Ryż brązowy	1.5 woreczki	150 g
Skrobia ziemniaczana	0.8 łyżeczki	10 g

Przyprawy

Bazylia (suszona)	1 łyżeczka	5 g
Cynamon	1 łyżeczka	5 g
Kurkuma	7 szczypt	7 g
Majeranek	0.5 łyżeczki	3 g
Mielona papryka chili	2 szczypty	2 g
Pieprz czarny mielony	15 szczypt	15 g
Sól biała	5 szczypt	5 g
Sól morska	15 szczypt	15 g
Tymianek (suszony)	6 szczypt	6 g
Zioła prowansalskie	2 łyżeczki	10 g

Inne produkty

Isostar Koncentrat	16.3 małych porcji	490 g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	1 łyżka	25 g
Odżywka białkowa (WPC)	2 łyżki	20 g
Odżywka białkowa (WPI)	4 łyżki	40 g
Pesto zielone z bazylii	1 łyżka	20 g

Mięso

Mięso z piersi indyka, bez skóry	3 porcje	300 g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	4.5 porcje	450 g
Szynka z indyka	15 plastrów	150 g
Szynka z piersi kurczaka	3.3 plastry	50 g

Ryby

Dorsz, świeży, filety bez skóry	1.5 porcje	150 g
Tuńczyk w wodzie	0.9 porcji	60 g
Łosoś, wędzony	2 porcje	200 g

Substancje słodzące

Ksylitol	2 łyżki	24 g
Miód pszczeli	0.1 szklanki	30 g

Jaja

Jaja kurze całe	11 sztuk	605 g

Orzechy

Masło orzechowe	3 łyżeczki	30 g
Migdały	1.3 łyżki	20 g
Orzechy włoskie	2.2 garście	65 g
Płatki migdałowe	1.5 łyżki	15 g

Przetwory owocowe

Dżem jagodowy, niskosłodzony	1.2 łyżki	30 g
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	3.3 łyżeczki	50 g

Płyny

Sok z cytryny	1 łyżeczka	3 g
Woda	28 szklanek	7000 g

Nasiona i ziarna

Chia, nasiona	1.5 łyżki	15 g

Cukier i wyroby cukiernicze

Kakao 16%, proszek	2.5 łyżki	25 g