



Dieta na 7 dni

Do Twojego Pakietu DuoLife **Metabolizm Cukrów**



🕒 Rekomendowane stosowanie suplementów diety z **Metabolizm Cukrów**:

Rano:	• DuoLife Medical Formula ProSugar® - 1-2 kapsułki, • DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5 ml (można stosować jako dodatek do koktajlu DuoLife SHAPE CODE® Slim Shake w porze drugiego śniadania lub jako dodatek do obiadu).
Drugie śniadanie:	• SHAPE CODE® Slim Shake - 1 koktajl, • DuoLife Fiber Powder - 1 saszetka dodana do koktajlu DuoLife SHAPE CODE® Slim Shake.
Pora obiadowa:	• DuoLife Fiber Powder - 1 saszetka pół godziny przed obiadem, popić dobrze wodą lub innym płynem albo dodać bezpośrednio do potrawy, • DuoLife Medical Formula ProCardiol® - 1 -2 kapsułki dziennie.
Wieczór:	• DuoLife Aloes - 25-50ml, • DuoLife My Gastrin - 25-50ml przed lub po kolacji.

📌 Uwagi dodatkowe:

Dzienna kaloryczność: **1500 kcal** (Dietę należy zmodyfikować o indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne z uwzględnieniem wartości białek, tłuszczu i węglowodanów).

W proponowanej diecie najważniejszym elementem są produkty spożywcze, wspomagające funkcjonowanie organizmu. W jadłospisie znajduje się tabela kaloryczności produktów, występujących w diecie. Pomoże Ci ona zwiększyć lub zmniejszyć kaloryczność poszczególnych posiłków w zależności od zapotrzebowania kalorycznego, które jest indywidualne dla każdego człowieka.

*Opracowana dieta jest przykładowym systemem żywieniowym dla Pakietu DuoLife **Metabolizm Cukrów** i nie może być traktowana jako medyczne zalecenie dla każdej osoby z niej korzystającej.

Zaleca się stosować dietę przez okres min. 3 miesiące.

Opracowanie:

Nikodem Finke i Małgorzata Dobrzyńska (trener personalny oraz dietetyk kliniczny)

Lista zakupów



Warzywa i owoce

Awokado 140 g (1 sztuka)
Bazylia 24 g (1 garść)
Borówka 65 g (0.5 szklanek)
Cebula 30 g (0.29 sztuk)
Cebula czerwona 105 g (1 sztuka)
Cukinia 550 g (0.91 sztuk)
Czosnek, surowy 20 g (4 ząbek)
Gruszka 50 g (0.38 sztuk)
Imbir świeży 10 g (1 kawałek)
Jabłko 614 g (2 średnie, 1.12 duże)
Kapusta kwaszona 142 g (1 szklanka)
Koper 12 g (3 łyżeczki)
Limonka 30 g
Marchew 880 g (11 sztuk)
Migdały 60 g (4 łyżki)
Mix sałat 200 g (1 porcja, 2 garście)
Natka pietruszki 44 g (11 łyżeczek)
Ogórek 380 g (2.12 sztuki)
Ogórek kiszony 660 g (11 sztuk)
Orzech włoski 45 g (3 łyżki)
Papryka czerwona słodka 1075 g (4.65 sztuk)
Pestki dyni 30 g (3 łyżki)
Pomidor czerwony 1290 g (7.59 cały)
Pomidorki koktajlowe 700 g (1 porcja)
Rukola 80 g (4 garście)
Sałata lodowa 160 g (4 liść)
Seler naciowy 180 g (4 łodyga)
Skórka cytrynowa 3 g (1 łyżeczka)
Sok z cytryny 15 g (1 łyżeczka, 2 łyżki)
Szczypiorek 30 g (6 łyżek)
Szpinak mrożony 550 g
Truskawka 152 g (1 szklanka)

Produkty mączne

Chleb żytni 80 g (2 kromki)
Kasza jaglana 125 g (0.62 szklanek)
Mąka kokosowa 15 g (1.15 łyżek)
Mąka konopna 12 g (1 łyżka)

Nabiał

Jajko 660 g (11 sztuk)
Jogurt naturalny 280 g (5 łyżek, 1 porcja)
Ser mozzarella 100 g (0.8 kula)
Serek bieluch 70 g (0.47 porcji)
Twaróg chudy 100 g (0.5 kostka)

Mięso i ryby

Boczek 10 g (1 plaster)
Dorsz, filet 250 g (2.5 sztuki)
Gotowana pierś z kurczaka 100 g (1 porcja)
Pałka z kurczaka 90 g (1 sztuka)
Pierś z indyka 100 g (0.25 sztuk)
Pierś z kurczaka 270 g (1.35 sztuk)
Pstrąg pieczony w folii 100 g (1 porcja)
Szynka drobiowa 146 g (5.21 plasterów)
Łosoś atlantycki 310 g (1.55 filet)

Inne

Cynamon mielony 0 (1 szczypta)
Czarny pieprz 2 g (1 szczypta)
Grejpfrut 520 g (2 sztuki)
Mleko kokosowe w puszcze 100 g
Ocet jabłkowy 6 g (1 łyżka)
Olej kokosowy 72 g (5.54 łyżek)
Olej rzepakowy 65 g (3.85 łyżki)
Oliwa z oliwek 95 g (3.75 łyżeczek, 6.16 łyżek)
Pieczarki 260 g (3 sztuki)
Suszona bazylia 4 g (2 łyżeczki)
Sól 1 g (1 szczypta)
Ugotowana kasza gryczana 150 g
Ugotowana zielona soczewica 48 g
Ugotowany ryż brązowy 75 g
Woda 775 g (1.56 szklanek, 0.4 litr)

Zawartość kaloryczna produktów w diecie



Produkty	Ilość	Kalorie
Chleb żytni 170 g (4.26 kromek)	1 kromka (40g)	104
Mąka gryczana 20 g	1 szklanka (200g)	721
Otręby owsiane 14 g (2 łyżeczki)	1 łyżka (10g)	35,8
Płatki owsiane 55 g (5.5 łyżek)	1 łyżka (10g)	36,6
Wafel ryżowy 20 g (2 porcje)	1 porcja (10g)	39,2
Jajko 600 g (10 sztuk)	1 sztuka	78
Jogurt naturalny 275 g (0.8 szklanek)	1 szklanka (200g)	82
Kefir 300 g (1.2 szklanek)	1 szklanka (200g)	74
Mleko bezlaktozowe 1,5% 100 g	1 szklanka (200g)	88
Serek wiejski 550 g (2.75 opakowanie)	1 łyżka (10g)	9
Awokado 205 g (1.46 sztuk)	1 sztuka (130g)	208
Brokuł 364 g (3.19 sztuki)	1 sztuka	114
Cebula 50 g (0.48 sztuk)	1 szt (105g)	42
Cukinia 350 g (0.58 sztuk)	1 szt (600g)	90
Cytryna 25 g (0.31 sztuk)	1 plaster	4
Czosnek, surowy 5 g (1 ząbek)	1 ząbek (5g)	7,5
Jabłko 400 g (2.19 średnie)	1 duże	112
Kalafior 200 g (0.23 sztuk)	1 szt (870g)	174
Kapusta kwaszona 284 g (2 szklanki)	1 szklanka (200g)	12
Koper 19 g (2.25 łyżeczki)	1 łyżeczka (4g)	1
Marchew 50 g (0.63 sztuk)	1 szt (80g)	22
Migdały 97.5 g (6.5 łyżek)	1 łyżka (30g)	181
Mix sałat 80 g	80g	13,6
Nasiona chia 20 g (2 łyżki)	1 łyżka (10g)	45
Natka pietruszki 4 g (1 łyżeczka)	1 łyżeczka (4g)	2
Ogórek 450 g (2.51 sztuki)	1 szt (180g)	29
Ogórek kiszony 420 g (7 sztuk)	1 szt (60g)	7
Orzech laskowy 15 g	1 łyżka (10g)	62,8
Orzech włoski 35 g (1 porcja, 1 łyżka)	1 łyżka (10g)	64,5
Papryka czerwona słodka 430 g (1.86 sztuk)	1 szt (231g)	74
Papryka zielona słodka 80 g (0.57 sztuk)	2 szt (141g)	26
Pestki dyni 10 g (1 łyżka)	1 łyżka (10g)	56
Pietruszka 50 g (0.63 korzeń)	1 szt korzeń	28
Pomidor czerwony 1030 g (6.06 cały)	1 szt (170g)	23
Pomidorki koktajlowe 450 g (1 porcja)	1 szklanka (200g)	30
Pomidory suszone w zalewie 100 g (5 sztuk)	1 szt (40g)	162

Zawartość kaloryczna produktów w diecie została uwzględniona po to, by ułatwić Ci dopasowanie diety do Twojego zapotrzebowania kalorycznego.

Zawartość kaloryczna produktów w diecie



Produkty	Ilość	Kalorie
Por 175 g (3.5 kawałek)	100g	61
Rzodkiewka 50 g (1 porcja)	1 szt	2
Salata lodowa 320 g (8 liść)	1 liść (15g)	2,4
Seler korzeniowy 50 g (0.1 korzeń)	1 plaster (60g)	24
Seler naciowy 135 g (3 łodyga)	1 łodyga (45g)	3
Siemię lniane 20 g (2 łyżki)	1 łyżeczka (4g)	18
Sok marchwiowo-selerowy jednodniowy 450 g (1.5 porcji)	1 szklanka (200g)	54
Sok marchwiowy jednodniowy 300 g (1 porcja)	1 szklanka (300g)	111
Sok pomidorowy 300 g (1 porcja)	1 szklanka (300g)	60
Sok z cytryny 6 g (1 łyżka)	1 łyżeczka (4g)	1
Suszona żurawina 12 g (1 łyżka)	1 łyżka (10g)	33,2
Szpinak mrożony 240 g (1.09 szklanek)	1 szklanka (200g)	109
Truskawka mrożona 100 g	1 szklanka (150g)	60
Wiórki kokosowe 23 g (1 łyżka)	1 łyżeczka (4g)	27
Dorsz 300 g (3 porcje)	1 filet (100g)	82
Gotowana pierś z kurczaka 100 g (1 porcja)	1 filet (100g)	151
Pierś z indyka 320 g (0.8 sztuk)	1 szt (400g)	352
Pierś z kurczaka 650 g (3.25 sztuki)	1 szt (250g)	302
Schab wołowy 200 g (0.3 kawałek)	1 porcja (170g)	223
Szynka drobiowa 48 g (1.71 plastrów)	1 porcja (20g)	26
Cynamon mielony 2 g (1 łyżeczka)	1 łyżeczka (4g)	10
Granat 50 g (0.18 sztuk)	1 szt	184
Jajo na twardo/miękko 300 g (5 sztuk)	1 szt	78
Kakao w proszku, niesłodzone 10 g (1 łyżka)	1 łyżka (10g)	20
Mielony imbir 2 g (1 łyżeczka)	1 łyżeczka (4g)	14
Miód 5 g	1 łyżka (10g)	33
Mleko ryżowe 100 g (0.42 szklanek)	1 szklanka (200g)	94
Olej kokosowy 24 g (1.53 łyżek, 1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	89
Olej rzepakowy 40 g (3 łyżeczki, 2.15 łyżki)	1 łyżka (10g)	88
Oliwa z oliwek 58 g (4.15 łyżek, 1 łyżeczka)	1 łyżka (10g)	90
Pieczarki 100 g (5 sztuk)	1 łyżka (10g)	90
Ugotowana kasza gryczana 60 g	1 szt (20g)	3,2
Ugotowana kasza jaglana 60 g	1 szklanka (200g)	198
Ugotowany ryż brązowy 60 g	1 szklanka (200g)	220
Woda 200 g (0.83 szklanek)	1 szklanka (200g)	0

Zawartość kaloryczna produktów w diecie została uwzględniona po to, by ułatwić Ci dopasowanie diety do Twojego zapotrzebowania kalorycznego.

Dzień 1



Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 347 kcal	Jajecznica	• Jajko 120 g, (2 sztuki) • Pieczarki 60 g, (3 sztuki) • Szynka drobiowa 30 g, (1.07 plasterków) • Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) • Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek)	8 min 347 kcal, białko 20.4 g, węglowodany 9.3 g, tłuszcz 22.5 g	
10:30 Drugie Śniadanie 170 kcal		• Grejpfrut 260 g, (1 sztuka)	83.2 kcal, białko 1.64 g, węglowodany 21 g, tłuszcz 0.26 g	
		• Migdały 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g	
13:00 Obiad 506 kcal	Ryba z warzywami po prowansalsku	• Łosoś atlantycki 120 g, (0.6 filet) • Cukinia 200 g, (0.33 sztuk) • Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) • Cebula czerwona 50 g, (0.48 sztuk) • Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) • Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) • Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) • Limonka 30 g • Ugotowany ryż brązowy 30 g	20 min 506 kcal, białko 27.6 g, węglowodany 34 g, tłuszcz 25.8 g	Cebulę pokroić w ćwierć plasterki, paprykę i cukinię w kostkę. Na głębokiej patelni rozgrzać olej. Wrzucić cebulę, następnie dodać paprykę i cukinię. Dodać pomidory sparzone ze skóry i pokrojone, rozmaryn, tymianek, czosnek przeciśnięty przez praskę. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Kawałki ryby przyprawić. Warzywa nałożyć do naczynia żaroodpornego. Na nich poukładać porcje ryby. Na każdym kawałku ryby położyć plasterki limonki. Całość posypać odrobiną ziół. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na około 20 minut. Podawać z ugotowanym ryżem brązowym.
16:00 Podwieczorek 183 kcal		• Papryka czerwona słodka 230 g, (1 sztuka)	71.3 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 13.9 g, tłuszcz 0.69 g	
		• Awokado 70 g, (0.5 sztuk)	112 kcal, białko 1.4 g, węglowodany 5.97 g, tłuszcz 10.3 g	
19:00 Kolacja 299 kcal		• Chleb żytni 40 g, (1 kromka)	104 kcal, białko 3.4 g, węglowodany 19.3 g, tłuszcz 1.32 g	
		• Gotowana pierś z kurczaka 100 g, (1 porcja)	99 kcal, białko 21.5 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 1.3 g	
		• Mix sałat 40 g, (1 porcja)	6.8 kcal, białko 0.56 g, węglowodany 1.68 g, tłuszcz 0.08 g	
		• Ogórek kiszony 120 g, (2 sztuki)	14.4 kcal, białko 0.6 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 0.36 g	
		• Pomidor czerwony 170 g, (1 cały)	30.6 kcal, białko 1.5 g, węglowodany 6.61 g, tłuszcz 0.34 g	
		• Oliwa z oliwek 5g, (1.25 łyżeczek)	44.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5g	

Dzień 2



Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 332 kcal		• Pstrąg pieczony w folii 100 g, (1 porcja)	190 kcal, białko 26 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 8 g	
		• Sałata lodowa 160 g, (4 liście)	22.4 kcal, białko 1.44 g, węglowodany 4.75 g, tłuszcz 0.22 g	
		• Ogórek 100 g, (0.56 sztuk)	15 kcal, białko 0.65 g, węglowodany 3.63 g, tłuszcz 0.11 g	
		• Ogórek kiszony 120 g, (2 sztuki)	14.4 kcal, białko 0.6 g, węglowodany 2.89 g, tłuszcz 0.36 g	
		• Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek)	88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 g	
		• Ocet jabłkowy 6 g, (1 łyżka)	1.44 kcal, białko 0 g, węglowodany 0.36 g, tłuszcz 0 g	
10:30 Drugie Śniadanie 147 kcal	Koktajl na mleku kokosowym	• Mleko kokosowe w puszcze 50 g • Woda 250 g, (1.04 szklanki) • Truskawka 152 g, (1 szklanka)	10 min 147 kcal, białko 1 g, węglowodany 12 g, tłuszcz 10.7 g	Zmiksować wszystkie produkty.
13:00 Obiad 505 kcal	Sałatka z udkiem kurczaka	• Pałka z kurczaka 90 g, (1 sztuka) • Rukola 20 g, (1 garść) • Pomidorki koktajlowe 200 g • Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) • Kasza jaglana 50 g, (0.25 szklanki)	10 min 505 kcal, białko 22.1 g, węglowodany 43.8 g, tłuszcz 25.9 g	Mięso z 2-3 udek=pałek kurczaka (łącznie 150g mięsa). Ugotować mięso oraz kaszę. Wymieszać produkty z solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi.
16:00 Podwieczorek 188 kcal		• Migdały 30 g, (2 łyżki)	174 kcal, białko 6.34 g, węglowodany 6.46 g, tłuszcz 15 g	
		• Seler naciowy 90 g, (2 łodyga)	14.4 kcal, białko 0.62 g, węglowodany 2.67 g, tłuszcz 0.15 g	
19:00 Kolacja 327 kcal	Curry z cukinii	• Cukinia 150 g, (0.25 sztuk) • Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) • Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) • Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) • Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) • Ugotowana kasza gryczana 60 g • Piers z kurczaka 70 g, (0.35 sztuk)	20 min 327 kcal, białko 19.7 g, węglowodany 29.2 g, tłuszcz 12 g	Przyprawić: kurkuma, imbir, cynamon, słodka papryka, gałka muszkatołowa, czosnek. Wszystko dusić pod przykryciem około 20min i zmiksować z ugotowaną kaszą.

Dzień 3



Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 387 kcal	Omlet z rukolą	• Jajko 120 g, (2 sztuki) • Mąka kokosowa 15 g, (1.15 łyżek) • Mąka konopna 12 g, (1 łyżka) • Olej kokosowy 6 g, (0.46 łyżek) • Rukola 20 g, (1 garść) • Pomidorki koktajlowe 100 g	8 min 387 kcal, białko 20.6 g, węglowodany 12.6 g, tłuszcz 27.3 g	Usmażyć omlet i ułożyć na nim rukolę i pomidorki.
10:30 Drugie Śniadanie 170 kcal		• Grejpfrut 260 g, (1 sztuka)	83.2 kcal, białko 1.64 g, węglowodany 21 g, tłuszcz 0.26 g	
		• Migdały 15 g, (1 łyżka)	86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g	
13:00 Obiad 478 kcal	Łosoś w imbirze i cytrynie	• Łosoś atlantycki 120 g, (0.6 filet) • Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka) • Imbir świeży 10 g, (1 kawałek) • Olej rzepakowy 10 g, (0.77 łyżek) • Koper 12 g, (3 łyżeczki) • Natka pietruszki 12 g, (3 łyżeczki) • Rukola 40 g, (2 garście) • Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka) • Szczypiorek 10 g, (2 łyżki) • Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek)	20 min 478 kcal, białko 26.8 g, węglowodany 8.62 g, tłuszcz 36 g	Kawałki łososia posolić i popieprzyć z obu stron. Rozgrzać w patelni olej, dusić na nim łososia na średnim ogniu przez 6-7 minut. Obrąć i zetrzeć imbir. Gdy łosoś się dobrze poddusi, odwrócić go na drugą stronę, posypać imbirem, wlać sok z cytryny, dusić 1 min, posypać natką i koperkiem, przykryć i dusić jeszcze 2 min. Podawać z posypaną pieprzem i solą rukolą, ogórkiem, szczypiorkiem - połączyć oliwą.
16:00 Podwieczorek 188 kcal		• Marchew 320 g, (4 sztuki)	131 kcal, białko 2.98 g, węglowodany 30.7 g, tłuszcz 0.77 g	
19:00 Kolacja 344 kcal	Duszony szpinak z mozzarellą	• Szpinak mrożony 300 g • Czosnek, surowy 5 g, (1 ząbek) • Ser mozzarella 50 g, (0.4 kula) • Kasza jaglana 20 g, (0.1 szklanek)	10 min 344 kcal, białko 25 g, węglowodany 29.1 g, tłuszcz 12.8 g	Doprawić solą, pieprzem, bazylią. Ugotować kaszę i wymieszać.

Dzień 4



Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 407 kcal		• Szynka drobiowa 116 g, (4.14 plastrów)	161 kcal, białko 18.9 g, węglowodany 3.87 g, tłuszcz 7.2 g	
		• Ogórek 100 g, (0.56 sztuk)	15 kcal, białko 0.65 g, węglowodany 3.63 g, tłuszcz 0.11 g	
		• Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk)	31 kcal, białko 0.99 g, węglowodany 6.03 g, tłuszcz 0.3 g	
		• Pestki dyni 20 g, (2 łyżki)	112 kcal, białko 6.05 g, węglowodany 2.14 g, tłuszcz 9.81 g	
		• Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek)	88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 g	
10:30 Drugie Śniadanie 136 kcal	Koktajl z borówką	• Mleko kokosowe w puszcze 50 g • Woda 125 g, (0.52 szklanek) • Borówka 65 g, (0.5 szklanek)	10 min 136 kcal, białko 1 g, węglowodany 10.5 g, tłuszcz 10.7 g	Zmiksować wszystkie produkty.
13:00 Obiad 527 kcal	Faszerowana papryka	• Papryka czerwona słodka 230 g, (1 sztuka) • Jajko 60 g, (1 sztuka) • Ugotowana zielona soczewica 48 g • Ugotowana kasza gryczana 45 g • Natka pietruszki 4 g, (1 łyżeczka) • Pieczarki 200 g • Cebula 30 g, (0.29 sztuk) • Olej kokosowy 20 g, (1.54 łyżek)	20 min 527 kcal, białko 19.5 g, węglowodany 49.5 g, tłuszcz 25.9 g	W misce umieścić 1 jajko, ugotowaną soczewicę, kaszę, szczyptę soli, pieprzu, papryki czerwonej słodkiej i natkę pietruszki. Wymieszać. Pokroić drobno kawałek papryki (najlepiej wykorzystać ściętą górę z tych, które będą faszerowane), pieczarki (200g), 1/3 cebuli i poddusić te składniki na oleju kokosowym. Połączyć wszystko i faszerować 1 paprykę. Wstawić do piekarnika na 20min, 180 stopni.
16:00 Podwieczorek 134 kcal		• Ogórek kiszony 300 g, (5 sztuk)	36 kcal, białko 1.5 g, węglowodany 7.23 g, tłuszcz 0.9 g	
		• Orzech włoski 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g	
19:00 Kolacja 332 kcal	Salatka z grillowaną piersią Indyka	• Piers z indyka 100 g, (0.25 sztuk) • Mix sałat 80 g • Ogórek 180 g, (1 sztuka) • Pomidorki koktajlowe 100 g • Oliwa z oliwek 5 g, (1.25 łyżeczek) • Kasza jaglana 20 g, (0.1 szklanek)	10 min 332 kcal, białko 25.2 g, węglowodany 26.8 g, tłuszcz 13.2 g	Doprawić solą i pieprzem. Ugotować kaszę i podawać wszystko razem.

Dzień 5



Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 342 kcal		• Awokado 70 g, (0.5 sztuk)	112 kcal, białko 1.4 g, węglowodany 5.97 g, tłuszcz 10.3 g	
		• Mix sałat 80 g, (2 garście)	13.6 kcal, białko 1.12 g, węglowodany 3.36 g, tłuszcz 0.16 g	
		• Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka)	7.2 kcal, białko 0.3 g, węglowodany 1.45 g, tłuszcz 0.18 g	
		• Pestki dyni 10 g, (1 łyżka)	55.9 kcal, białko 3.02 g, węglowodany 1.07 g, tłuszcz 4.91 g	
		• Oliwa z oliwek 5 g, (1.25 łyżeczek)	44.2 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 5 g	
		• Czarny pieprz 2 g, (1 szczypta)	5.02 kcal, białko 0.21 g, węglowodany 1.28 g, tłuszcz 0.07 g	
		• Sól 1 g, (1 szczypta)	0 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 0 g	
10:30 Drugie Śniadanie 170 kcal		• Chleb żytni 40 g, (1 kromka)	104 kcal, białko 3.4 g, węglowodany 19.3 g, tłuszcz 1.32 g	
		• Twaróg chudy 100 g, (0.5 kostka)	72 kcal, białko 10.3 g, węglowodany 6.66 g, tłuszcz 0.29 g	
13:00 Obiad 515 kcal	DUSZONY FILET Z DORSZA	• Orzech włoski 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g	Dorsza poddusić na oleju kokosowym. Podawać z surówką z marchewki (marchew, oliwa, sól, pieprz), kapustą kiszoną oraz kaszą jaglaną (wcześniej ugotować).
		• Dorsz, filet 250 g, (2.5 sztuki) • Olej kokosowy 6 g, (0.46 łyżek) • Marchew 160 g, (2 sztuki) • Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek) • Kapusta kwaszona 142 g, (1 szklanka) • Kasza jaglana 20 g, (0.1 szklanek)	20 min 515 kcal, białko 44.7 g, węglowodany 34.5 g, tłuszcz 16.7 g	
16:00 Podwieczorek 143 kcal		• Pomidorki koktajlowe 300 g, (1 porcja)	45 kcal, białko 2.7 g, węglowodany 10.8 g, tłuszcz 0.6 g	
		• Orzech włoski 15 g, (1 łyżka)	98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g	
19:00 Kolacja 336 kcal	ZUPA Z CUKINII I CYTRYNY	• Woda 400 g, (0.4 litr) • Cukinia 200 g, (0.33 sztuk) • Skórka cytrynowa 3 g, (1 łyżeczka) • Jogurt naturalny 100 g, (5 łyżek) • Natka pietruszki 8 g, (2 łyżeczki) • Suszona bazylia 2 g, (1 łyżeczka) • Olej rzepakowy 20 g, (1.54 łyżek) • Ugotowana kasza gryczana 45 g	20 min 336 kcal, białko 8.22 g, węglowodany 22.9 g, tłuszcz 23.7 g	Do wody dodać pokrojoną cukinię, cytrynę i doprowadzić do wrzenia. Gotować kwadrans aż cukinia będzie miękka. Odstawić do wystygnięcia. Dodać jogurt, pietruszkę, bazylie, olej. Zblendować razem z kaszą na krem.

Dzień 6



Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 372 kcal	Jajecznica	• Jajko 120 g, (2 sztuki) • Olej kokosowy 10 g, (0.77 łyżek) • Boczek 10 g, (1 plaster) • Pomidor czerwony 100 g, (0.59 cały) • Szcypiorek 10 g, (2 łyżki)	8 min 372 kcal, białko 14.4 g, węglowodany 3.5 g, tłuszcz 30.6 g	
10:30 Drugie Śniadanie 189 kcal	Jabłka ze szczyptą cynamonu	• Jabłko 364 g, (2 średnie) • Cynamon mielony 0 g, (1 szczypta)	5 min 189 kcal, białko 0 g, węglowodany 47.3 g, tłuszcz 0 g	
13:00 Obiad 522 kcal	Salatka z kurczakiem i ryżem	• Pierś z kurczaka 200 g, (1 sztuka) • Ugotowany ryż brązowy 45 g • Seler naciowy 90 g, (2 łodyga) • Papryka czerwona słodka 100 g, (0.43 sztuk) • Oliwa z oliwek 20 g, (1.54 łyżek) • Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka)	20 min 522 kcal, białko 45.3 g, węglowodany 22 g, tłuszcz 24.4 g	Ugotować kurczaka. Wymieszać wszystkie składniki. Połać sosem (oliwa, sok z cytryny, sól, pieprz, zioła prowansalskie).
16:00 Podwieczorek 110 kcal		• Jogurt naturalny 180 g, (1 porcja)	110 kcal, białko 6.25 g, węglowodany 8.39 g, tłuszcz 5.85 g	
19:00 Kolacja 319 kcal	Zupa pomidorowa z gruszką i czosnkiem	• Pomidor czerwony 340 g, (2 cały) • Gruszka 50 g, (0.38 sztuk) • Cebula czerwona 55 g, (0.52 sztuk) • Czosnek, surowy 10 g, (2 ząbek) • Bazylia 24 g, (1 garść) • Olej rzepakowy 15 g • Kasza jaglana 15 g, (0.07 szklanek)	15 min 319 kcal, białko 3.52 g, węglowodany 35.6 g, tłuszcz 15.6 g	Podsmażyć na oleju poszatkowaną cebulę i czosnek. Przełożyć do garnka. Następnie dodać pomidory i szklankę wody. Po około 10-15 minutach wrzucić pokrojoną gruszkę oraz garść świeżej bazylii. Doprawić solą, pieprzem. Gotować około 5 minut. Kaszę ugotować. Zmiksować.

Dzień 7



Posiłek	Potrawa	Składniki (1 Porcja)	Informacje	Przepis
08:00 Śniadanie 388 kcal	Jajecznica	- Jajko 120 g, (2 sztuki) - Olej kokosowy 20 g, (1.54 łyżek) - Papryka czerwona słodka 115 g, (0.5 sztuk) - Szczypiorek 10 g, (2 łyżki)	8 min 388 kcal, białko 14.4 g, węglowodany 7.4 g, tłuszcz 30.6 g	
10:30 Drugie Śniadanie 155 kcal	Salatka moczopędna	- Jabłko 250 g, (1.12 duże) - Natka pietruszki 16 g, (4 łyżeczki) - Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka)	10 min 155 kcal, białko 2.08 g, węglowodany 36.9 g, tłuszcz 0.4 g	
13:00 Obiad 492 kcal	Rolada szpinakowa z łososiem	- Szpinak mrożony 250 g - Jajko 120 g, (2 sztuki) - Serek bieluch 70 g, (0.47 porcji) - Łosoś atlantycki 70 g, (0.35 filet)	20 min 510 kcal, białko 54.4 g, węglowodany 29 g, tłuszcz 15.6 g	W trakcie duszenia szpinaku, dodać do smaku czosnek, sól, pieprz. Odstawić. Po całkowitym wystygnięciu dodać do niego 2 żółtka. Zmiksować. Białka ubić ze szczyptą soli na sztywno i lekko wymieszać z masą szpinakową. Wylać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (wcześniej można posmarować łyżeczką oleju). Piec 20-25 min w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu przykryć papierem i wystudzić. Następnie posmarować ciasto szpinakowe serkiem. Ułożyć wcześniej pieczonego/ ugotowanego łososia. Zrolować, zawinąć w folię i włożyć na kilka godzin do lodówki.
16:00 Podwieczorek 164 kcal		Marchew 400 g, (5 sztuk)	164 kcal, białko 3.72 g, węglowodany 38.3 g, tłuszcz 0.96 g	
19:00 Kolacja 313 kcal		- Ser mozzarella 50 g, (0.4 kula) - Pomidor czerwony 340 g, (2 całe) - Suszona bazylia 2 g, (1 łyżeczka) - Oliwa z oliwek 10 g, (0.77 łyżek)	159 kcal, białko 10.8 g, węglowodany 1.24 g, tłuszcz 12.3 g 61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g 4.66 kcal, białko 0.46 g, węglowodany 0.96 g, tłuszcz 0.08 g 88.4 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 10 g	