

**Kcal podawane zawsze w przeliczeniu na 1 porcję**

| Dzień        | Trening o 20:30   | Kcal    | B      | W      | T     |
|--------------|---|---------|--------|--------|-------|
| I śniadanie  | Omlet z warzywami. Składniki: 2 jaja, 2 garście dowolnych warzyw, sól morską, pieprz, oregano, gałka muskatołowa, majeranek, łyżka stołowa masła klarowanego, 1 łyżka stołowa mąki żytniej. Przygotowanie: na patelni rozgrzać masło (pół łyżki stołowej), podsmażyć warzywa, wyłączyć palnik; białka ubić ze szczyptą soli, dodać żółtka i nadal ubijać, dodać przesianą przez sitko mąkę, dodać do tego warzywa i przyprawy. Na patelni rozgrzać resztę masła, przelać jajka z warzywami, przykryć patelnię, smażyć przez około 2 minuty na wolnym ogniu- gdy brzegi omleta będą ścięte, przewrócić na drugą stronę i smażyć około 2 minuty | 302,6   | 18,23  | 7,16   | 22,13 |
| II śniadanie | 2 kromki (2x35g) pełnoziarnistego chleba z sałatą i pomidorem (dowolnie doprawione) + duże jabłko   | 271     | 6,63   | 42,9   | 5,92  |
| Obiad        | Kawałek pieczonego przez 7 minut w 180' (125g) łososia wędzonego na gorąco(np. Marinero z biedronki) z pieczonymi młodymi ziemniakami w przyprawach (kawałki ziemniaków wymieszać w dwuwolnych przyprawach i łyżeczce oliwy, wyłożyć blachę papierem do pieczenia, piec przez około 40 minut w 180 stopniach, pod koniec dorzucić do pieczenia łososia w naczyniu żaroodpornym), pół paczki mixu sałat (podane z 1/2 łyżeczki oliwy, 1/2 łyżeczki octu balsamicznego, dowolnymi przyprawami, pomidorkami koktajlowymi (garść) i łyżką słonecznika   | 640,4   | 39,28  | 51,92  | 32,33 |
| Podwieczerek | Koktajl; zblendować: 200 g mrożonych truskawek, 2 dojrzałe kiwi, 1 jabłko, 30 g (uprzednio namoczonych) płatków owsianych, woda (do uzyskania półpłynnej konsystencji)  | 332,8   | 7,19   | 65,12  | 3,91  |
| Kolacja      | Odżywka białkowa (35g) na mleku roślinnym (200 ml) z bananem (150 g)  | 334,25  | 31,24  | 40,71  | 4,73  |
|              |   | 1881,05 | 102,57 | 207,81 | 69,02 |
| Dzień II     | <b>Beztreningowy</b>  |         |        |        |       |
| Śniadanie    | (uprzednio namoczone) płatki owsiane górskie 35g, pół szklanki (100 ml) mleka roślinnego, garść winogron, pół dojrzałego banan, łyżka płatków migdałów  | 377,4   | 9,21   | 59,94  | 9,77  |
| II śniadanie | pół paczki mixu sałat (podane z 1/2 łyżeczki oliwy, 1/2 łyżeczki octu balsamicznego, dowolnymi przyprawami, pomidorkami koktajlowymi (garść), łyżką słonecznika i 1 gotowanym jajkiem   | 238     | 12,71  | 7,55   | 17,12 |

**Obiad** pół piersi z kurczaka (120 g) z dowolnymi przyprawami, smażona na łyżeczce masła klarowanego (najlepiej na patelni grillowej) + Pół paczki warzyw mrożonych (200-250 g) + ryż basmati (60g)

**Podwieczerek** Deser "przekładaniec" spód: zblendowane kiwi (1) z pozostałą ze śniadania połówką banana  
środek: jogurt grecki (3 czubate łyżki) z orzechami nerkowca (10 g)  
góra: zblendowane mrożone truskawki (szklanka) – posypane migdałami i wiórkami kokosowymi (łącznie łyżka)

**Kolacja** Sałatka: pół awokado pokrojonego w kostkę, 1 duży pomidor pokrojony w kostkę, mała czerwona papryka (w kostkę), czerwona cebula wedle uznania, ocet balsamiczny, dowolne przyprawy + 2 kromki chrupkiego pieczywa

|               |              |              |              |
|---------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>440,33</b> | <b>33,64</b> | <b>52,62</b> | <b>7,51</b>  |
| <b>290</b>    | <b>10,88</b> | <b>32,87</b> | <b>11,81</b> |
| <b>250,96</b> | <b>6,85</b>  | <b>29,21</b> | <b>13,58</b> |

1596,69      73,29      182,19      59,79

**Dzień III      Trening o 20:30**

**Śniadanie** Jajecznica (2 jaja, dowolne przyprawy, smażona na łyżeczce masła klarowanego) + 2 kromki chleba pełnoziarnistego (2 x 35g)

**II śniadanie** Zupa krem z brokuła 500 ml (Przepis na dwa dni: w garnku o grubym dnie rozgrzać łyżkę oliwy, dodać czubatą łyżeczkę curry, łyżkę startego imbiru, po 2 minutach dodać pół szklanki wody, 1 dużą pokrojoną marchew, 1 małą pokrojoną pietruszkę, 2 duże (łącznie 200 g) pokrojone ziemniaki po 2 minutach dodać 3 szklanki wody, zagotować. Dodać pół łyżeczki soli morskiej, pół łyżeczki pieprzu, 2 liście laurowe, 3 ziarenka ziela angielskiego, 1 rozdrobnionego brokuła (bez twardej części łodygi), gotować przez 10 minut, następnie wszystko zblendować, dodać 3 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę).

|              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>414,5</b> | <b>21,36</b> | <b>38,09</b> | <b>21,16</b> |
| <b>195</b>   | <b>8,14</b>  | <b>27,43</b> | <b>5,52</b>  |

**Obiad** Gulasz wieprzowy (pół porcji z przepisu) + 70g dowolnej kaszy (Przepis na dwa dni): 300 g schabu wieprzowego bez kości, 1 czerwona cebula, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka papryki słodkiej, pół łyżeczki papryki ostrej, pół łyżeczki majeranku, szczypta soli, pieprzu, kawałek pora, średnia marchewka, 1 łyżka koncentratu pomidorowego (w składzie mogą być jedynie pomidory!), 1 duży pomidor, 1 łyżka masła klarowanego (opcjonalnie) szklanka czerwonego wina. Na patelni rozgrzewamy 2/3 porcji masła, smażymy na nim pokrojone (natarte przyprawami- im wcześniej, tym lepiej) w kostkę mięso. Równocześnie, na rondlu z grubym dnem rozgrzewamy 1/3 porcji masła podsmażamy cebulę, czosnek i marchew pokrojone w kostkę. Po kilku minutach dodajemy podsmażone mięso, podlewamy szklanką wody lub winea. Po odparowaniu połowy dodajemy pokrojonego w kostkę pomidora, liść laurowy i ziele angielskie. Dusić pod przykryciem na wolnym ogniu około 2 h. Można dodać papryki 30 minut przed końcem. PS. Możesz ugotować 30 g kaszy więcej, żeby mieć gotową na kolację

**Podwieczerek** Koktajl: zblendowany 1 banan, 100 g mrożonych malin, 100 ml mleka kokosowego; po zblendowaniu dodać łyżeczkę płatków migdałów (bądź drobno siekanych migdałów)

**Kolacja** 120 g fileta z kurczaka pokrojonego w cienkie paski, smażonego na patelni grillowej na łyżeczce masła klarowanego z dowolnymi przyprawami + 30 g dowolnej kaszy + pół opakowania mixu sałat z resztą jogurtu greckiego wczoraj, do którego dodajemy czosnek i dowolne przyprawy, garść pomidorów koktajlowych

**Dzień IV Trening o 20:30**

**Śniadanie** Pancakes z owocami (szklanka malin/truskawek/jagód/borówek) i miodem (1 łyżeczka). Składniki na pancakes: 1 jajko, 40 ml mleka, pół łyżeczki proszku do pieczenia, łyżeczka cukru wanilinowego, 3 łyżki mąki pełnoziarnistej, łyżka masła klarowanego. Jajko i mleko roztrzepać, dodać wszystkie suche składniki, ubić na jednolitą masę. Na patelni rozgrzać masło. Uformować placuszki i piec przez około minutę, po czym sprawdzać delikatnie podnosząc je nożem czy boki już się zarumieniły. Podawać z miodem i owocami. Najłatwiej zrobić pancakes na przeznaczonej do tego patelni z wgłębieniami.

**II śniadanie** Zupa krem z brokuła 400 ml (połowa, która została z dnia wczorajszego)

**Obiad** Gulasz wieprzowy (część pozostała z dnia poprzedniego) +70 g dowolnej kaszy (można ugotować 30 g więcej do kolacji)

**Podwieczerek** Koktajl: zblendowany 1 banan, 30 g płatków owsianych, 100 ml mleka kokosowego. Po zblendowaniu dodać garść owoców (malin/truskawek/jagód/borówek)

|         |        |       |       |
|---------|--------|-------|-------|
| 520     | 46,43  | 58,46 | 12,47 |
| 398,01  | 5,15   | 41,36 | 21,82 |
| 337,32  | 36     | 29,96 | 7,95  |
| 1864,83 | 117,08 | 195,3 | 68,92 |

|        |       |       |       |
|--------|-------|-------|-------|
| 447,33 | 14,6  | 58,35 | 16,97 |
| 195    | 8,14  | 27,43 | 5,52  |
| 520    | 46,43 | 58,46 | 12,47 |
| 394,04 | 5,68  | 46,74 | 19,38 |

**Kolacja** Dorsz pieczony 1 kawałek (upiec 2 kawałki około 100g każdy) z sałatką (pół opakowania mixu sałat z łyżeczką oliwy z oliwek, łyżeczką octu balsamicznego, łyżką słonecznika i/lub dyni, garścią pomidorów koktajlowych) i kaszą (30 g). Pieczenie dorsza: naczynie żaroodporne wyłożyć folią aluminiową, błyszczącą stroną do góry. Na folię położyć dorsza, oprószyć solą, natrzeć 2 ząbkami rozgniecionego czosnku, posypać koperkiem, opcjonalnie skropić sokiem z limonki/cytryny. Im dłużej będzie marynowany, tym lepiej. Szczelnie zawiniętą rybę pieczemy 20 minut w 180 stopniach na termoobiegu.

|              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>340,4</b> | <b>23,57</b> | <b>25,14</b> | <b>14,65</b> |
| 1896,77      | 98,42        | 216,12       | 68,99        |

**Dzień V Beztreningowy**

**Śniadanie** Płatki owsiane (35 g/7 łyżek), 2/3 szklanki mleka 1,5%, średni banan, pół szklanki malin/borówek/truskawek/lub mix tych owoców

**II śniadanie** Sałatka z kaszą gryczaną i awokado. Składniki: 50 g kaszy + (przepis na sałatkę na dwie porcje, druga część będzie na kolację) 1 awokado, 1 papryka żółta, pół opakowania mixu sałat, pomidor, (opcjonalnie) kilka oliwek, 1 łyżka oliwy z oliwek, sól morską, oregano, bazylię, sok z cytryny (łyżeczka). Wszystkie warzywa pokroić w kostkę i wymieszać z kaszą.

**Obiad** Dorsz pieczony z dnia poprzedniego, 50 g białego ryżu (podczas gotowania można dodać curry, uatrakcyjnia smak) + sałatka (pozostała część mixu sałat z pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą czy innymi dowolnymi dodatkami warzywnymi, łyżeczka oliwy i przyprawy)

**Podwieczerek** Koktajl szpinak (2 duże garści) mandarynka (3szt) jabłko (1szt) cytryna (sok z połowy z cytryny), 150 ml wody

**Kolacja** Sałatka z awokado z II śniadania, 2 kromki chleba pełnoziarnistego (2 x 35g).

|               |              |              |              |
|---------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>360,85</b> | <b>11,25</b> | <b>63,92</b> | <b>5,57</b>  |
| <b>376,5</b>  | <b>8,78</b>  | <b>47,82</b> | <b>18,09</b> |
| <b>335,5</b>  | <b>27,25</b> | <b>43,05</b> | <b>6,01</b>  |
| <b>160,5</b>  | <b>2,17</b>  | <b>37,43</b> | <b>0,88</b>  |
| <b>377</b>    | <b>8,22</b>  | <b>33,32</b> | <b>22,27</b> |
| 1610,35       | 57,67        | 225,54       | 52,82        |