

**Dzień I**

**Beztreningowy**

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

Kcal

B

W

T

**I śniadanie**

Omlet z warzywami. Składniki: 2 jaja, 2 garście dowolnych warzyw, sól morską, pieprz, oregano, gałka muszkatołowa, 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**

Koktajl: garść jarmużu, garść szpinaku, średni banan (około 150 g), (opcjonalnie, dla jeszcze lepszego smaku) 1 figa. Przed rozpoczęciem blendowania owoców, wlać do blendera pół szklanki wody. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, dodać więcej wody + dodatkowo 1 gruszka.

**314,8****3,83****69,55****1,19****Obiad**

Potrąka chilli wg przepisu na 3 porcje Przepis na trzy porcje zgodnie z założeniami jadłospisu, podawać z ryżem/kaszą/pieczonymi ziemniakami: • 1 puszka czerwonej fasoli około 400g (odcedzonej i opłukanej) lub lub pół szklanki suchej fasoli, namoczonej przez noc i ugotowanej do miękkości

- 1 puszka pomidorów (krojonych lub całych, które później trzeba będzie rozdrbnić)
- 1 mała czerwona cebula
- 1 czerwona papryka
- 1 mała marchewka
- pęczek kolendry (lub natki pietruszki) 1/2 łyżeczka mielonego kminu, 1/2 łyżeczki ostrej papryki, 1/2 łyżeczka słodkiej papryki, 1/3 łyżeczki wędzonej papryki, 1 łyżeczka octu balsamicznego (jeśli masz), sok z połówki limonki, sól i pieprz (wedle uznania), pół łyżeczki kolendry
- Olej kokosowy (lub inny do smażenia). Przygotowanie: do garnka wrzucić obraną i pokrojoną cebulę, oraz pokrojoną paprykę i wszystkie przyprawy. Po około 10 minutach dodać pomidory, fasolę, ocet balsamiczny. Dusić pod przykryciem około godzinę. (opcjonalnie) skropić sokiem z limonki przed podaniem. PS. Można przygotować większą ilość, umieścić w słoikach, dorzucić do każdego po łyżeczce oliwy, umieścić w garnku z wrzącą wodą i przez 20 minut gotować na wolnym ogniu. Potrawkę można również zamrażać

+ obiad podać ze 100 g ryżu/kaszy

**527,8****17,9****96,7****7,26**

**Podwieczorek**

Brokuł z serem feta i prażonymi ziarnami. Potrzebne składniki: 1 brokuł (rózyczki), 70 g sera feta (1/4 standardowej kostki), nasiona dyni i słonecznika (łączna objętość czubatej łyżki stołowej), sól, pieprz, odrobina mleka. Przygotowanie: Wstawić o gotowania 2 litry wody Brokuła podzielić na kawałki (nie wyrzucać nogi, zostawić na kolację!), dokładnie wypłukać. Do gotującej się wody (2 litry) dodać 1/5 łyżeczki soli (więcej nie potrzeba ze względu na słony smak sera feta) i 50 ml mleka! Wrzucić brokuły, gotować je przez 7 minut bez pokrywki. Odcedzić, opłukać zimną wodą. Ser feta pokroić w drobną kostkę, a nasiona dyni i/lub słonecznika można uprzyżyć (ja rozsmarowuję silikonowym pędzelkiem kroplę oliwy po całej patelni i podsmażam nasiona przez 1-2 min na dużym ogniu, cały czas mieszając).

**Kolacja**

Filet z dorsza (około 120 g) z piekarnika z pieczonymi batatami (1 szt) i brokułem., Rozgrzewać piekarnik do 180 stopni. Batata obrać, pokroić w grube słupki, gotować przez 7 minut. Po 7 min odcedzić, przyprawić wedle uznania i piec w worku (co najmniej) przez czas pieczenia dorsza. 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. Jako dodatek: pokrojona w grube talarki noga brokuła, podsmażona na łyżce oliwy z rozgniecionymi 2 ząbkami czosnku i ostrą papryką

**Dzień II**

**Beztreningowy**

**Śniadanie**

Płatki owsiane (35 g - około 7 płaskich łyżek), 2/3 szklanki mleka 1,5%, pół banana, pół szklanki malin/borówek/truskawek/lub mix tych owoców

<b>350</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>23</b>
<b>397,8</b>	<b>27,21</b>	<b>48,16</b>	<b>10,19</b>
1893	88,17	231,57	63,77

<b>360,85</b>	<b>11,25</b>	<b>63,92</b>	<b>5,57</b>
---------------	--------------	--------------	-------------

**II śniadanie**

Zupa krem z dyni [przepis na dwa dni]. Potrzebne składniki: około 1 kg dyni Hokkaido, olej kokosowy (1 łyżka), czosnek (2-4 ząbki - zależnie od upodobań i rodzaju czosnku), cebula (około 1/2), 1 średnia marchew, mleko kokosowe 200 ml (średnia puszka), sugerowane przyprawy: pieprz, gałka muszkatołowa, imbir (najlepszy świeżo starty korzeń), papryczka chilli, curry, kurkuma. Wykonanie: w garnku o grubym dnie roztopić olej kokosowy, krótko podsmażyć rozgnieciony czosnek i poszatkiwaną cebulę. Dodać obraną, oczyszczoną z pestek i pokrojoną w kostkę (byle jak i tak będzie blendowana) dynię. To samo zrobić z marchwią. Podsmażyć przez około 2-3 minuty. Wlać 0,5 l wody, dodać przyprawy, gotować około 30 minut (aż warzywa będą miękkie). Dodać mleczko kokosowe. Zblendować. Podawać z łyżeczką słonecznika/płatków migdałów.

**Obiad**

[Można przygotować od razu na dwa dni, zwiększając wszystko x2] pół piersi z indyka/ew. kurczaka (120 g) z dowolnymi przyprawami, smażona na łyżeczce masła klarowanego (najlepiej na patelni grillowej) + Pół paczki warzyw mrożonych (200-250 g) + ryż (60g)

**Podwieczorek**

Awokado zapiekane z jajkiem. Potrzebne składniki: 1 awokado, sok z cytryny, jajko, pomidor (opcjonalnie rukola, szczypiorek, koper - coś zielonego), przyprawy (sugerowane: pieprz, papryka chilli, oregano). Awokado obrać, przepołówić, wyciągnąć pestkę. W zagłębienia "wlać" po pół jajka (można uprzednio je roztrzepać, ale bardzo łatwo po rozbiciu można wlać połowę białka do jednej części awokado, połowę do drugiej, a następnie rozdzielić żółtko do obu połówek. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez 13 minut. Jajko pokroić w dużą kostkę, ułożyć na rukoli (jako dodatek do jajka). Jeść i się zachwycać :).

**Kolacja**

Mały jogurt naturalny, pół banana, łyżka płatków migdałów

**Dzień III**      **Trening!**

<b>271</b>	<b>9,37</b>	<b>45,34</b>	<b>11,5</b>
<b>440,33</b>	<b>33,64</b>	<b>52,62</b>	<b>7,51</b>
<b>324</b>	<b>10,45</b>	<b>17,89</b>	<b>26,12</b>
<b>194,5</b>	<b>10,84</b>	<b>23,66</b>	<b>5,82</b>
1590,68	75,55	203,43	56,52

**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 przeznaczony do tego patelni z wgłębieniami.

447,33	14,6	58,35	16,97
--------	------	-------	-------

**II śniadanie**

Awokado zapiekane z jajkiem i łososiem. Potrzebne składniki: 1 awokado, sok z cytryny, jajko, pomidor (koperek do łososa - bajka), łosoś wędzony (30g) przyprawy (sugerowane: pieprz, papryka chilli, oregano). Awokado obrać, przepołować, wyciągnąć pestkę. W zagłębienia "wlać" po pół jajka (można uprzednio je roztrzepać, ale bardzo łatwo po rozbiciu można wlać połowę białka do jednej części awokado, połowę do drugiej, a następnie rozdzielić żółtko do obu połówek. Łososa w małych kawałeczkach ułożyć na płaskiej powierzchni awokado, może nachodzić na jajko. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez 13 minut. Jajko pokroić w dużą kostkę, ułożyć na rukoli (jako dodatek do jajka).

372,6	16,9	17,89	27,62
-------	------	-------	-------

**Obiad**

Obiad z wczoraj, pół piersi z indyka/ew. kurczaka (120 g) z dowolnymi przyprawami, smażona na łyżeczce masła klarowanego (najlepiej na patelni grillowej) + Pół paczki warzyw mrożonych (200-250 g) + ryż (100g)

576	36,64	86,02	7,71
-----	-------	-------	------

**Podwieczorek**

Zupa krem z dyni (część pozostała z poprzedniego dnia) z łyżeczką słonecznika/płatków migdałów

271	9,37	45,34	11,5
-----	------	-------	------

**Kolacja**

1/3 przygotowanej w poniedziałek potrawy chilli

180	10,7	20,15	5,73
-----	------	-------	------

1846,93	88,21	227,75	69,53
---------	-------	--------	-------

**Dzień IV****Śniadanie**

Koktajl: 100 ml kefiru, 1 banan, 2 łyżki płatków owsianych (uprzednio namoczonych)

241,54	6,4	48,47	1,85
--------	-----	-------	------

**II śniadanie**

Ostatnia część potrawy chilli z 50 g kaszy gryczanej (to połączenie sprawdza się nawet zimno)

358	17	56,35	7,1
-----	----	-------	-----

**Obiad**

Filet z dorsza (około 100 g) z piekarnika (wg wcześniejszego przepisu), Sałatka: garść jarmużu, garść rukoli

480,5	25,69	72,36	8,2
-------	-------	-------	-----

**Podwieczorek**

2 kromki pieczywa chrupkiego z serkiem wiejski (1 małe opakowanie około 150 g) z przyprawami, rzodkiewką, szczypiorkiem i 30 g łososa.

300,12	27,64	31,33	6,37
--------	-------	-------	------

**Kolacja**

2/3 kulki sera mozzarella przekładane 1 pomidorem pokrojonym w grube plastry, polane łyżką oliwy z dowolnymi przyprawami/ziołami

273,9	15,8	6,08	20,77
-------	------	------	-------

1654,06      92,53      214,59      44,29

**Dzień V      Trening !**

**Śniadanie**      Jajecznica z 3 jaj na łyżeczce masła klarowanego. Dowolne przyprawy. 2 kromki pieczywa chrupkiego.

**II śniadanie**      Koktajl: garść jarmużu, garść szpinaku, średni banan (około 150 g), (opcjonalnie, dla jeszcze lepszego smaku)1 figa. Przed rozpoczęciem blendowania owoców, wlać do blendera pół szklanki wody. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, dodać więcej wody + dodatkowo 1 gruszka.

**Obiad**      Pierś z kurczaka zapiekana z mozzarellą i suszonymi pomidorami i sałatka. Potrzebne składniki: 1 pojedyncza pierś z kurczaka około 200 g, 2 kawałki suszonych pomidorów, 1/3 kulki sera mozzarella. W piersi naciąć kieszonkę, natrzeć ją przyprawami (wedle uznania)+ opcjonalnie świeżą bazylią, oregano itp. "Poszarpaną" mozzarellę wymieszać z drobno pokrojonymi suszonymi pomidorami i bazylią/oregano/natką/ewentualnie rukolą (można pominąć ten krok, to kwestia smaku). Mieszanke umieścić w kieszonce. Piec (najlepiej w rękawie) przez 30 minut w 180 stopniach. Po 10 min od włożenia kurczaka, dołożyć pokrojone w kształt frytek 2 pietruszki (wcześniej natarte łyżką oliwy z ulubionymi przyprawami). Sałatka: garść jarmużu, garść rukoli, pół garści szpinaku z octem balsamicznym.

**Podwieczorek**      3 wafle ryżowe, posmarowane rozgniecionym awokado (1 owoc) z 1 lub 2 ząbkami czosnku z 1 pomidorem pokrojonym w drobną kostkę

**Kolacja**      Koktajl: 100 ml kefiru, 1 banan, 1 łyżeczka gorzkiego kakao, 1 łyżka miodu

<b>403,14</b>	<b>23,59</b>	<b>14</b>	<b>26,38</b>
<b>314,8</b>	<b>3,83</b>	<b>69,55</b>	<b>1,19</b>
<b>566,12</b>	<b>52,49</b>	<b>12,96</b>	<b>32,02</b>
<b>351</b>	<b>6,79</b>	<b>38,29</b>	<b>21,29</b>
<b>286,21</b>	<b>6,21</b>	<b>60,16</b>	<b>1,62</b>
1921,27	92,91	194,96	82,5