

WYZWANIE DLA INSULINOOPORNYCH 2

*DARMOWY
DZIEŃ DIETY!*

DIETETYK

DIETA+TRENING

Harmonogram

WYZWANIA DLA IO 2

(Harmonogram zawiera tylko i wyłącznie spotkania **live**.
Dodatkowe treningi będą zawarte w planie.. będzie działało się dużo :))

03.04 Oficjalny start sprzedaży wyzwania

08.04 Oficjalny start wyzwania dla IO

9.04 Taneczny trening live

10.04 Live z dietetykiem IO a psychika

13.04 Pilates trening live

19.04 Trening zdrowy kręgosłup live

22.04 Live pielęgnacja skóry w IO

23.04 Trening taneczny live

27.04 Wspólne gotowanie live

29.04 Live - jak radzić sobie na wyjazdach

30.04 Autorski program power girl live

7.05 Trening mocny core live

8.04 Live z dietetykiem

13.05 Live podsumowanie wyzwania!

Co znajdziesz w wyzwaniu?

- ✓ **Zbilansowany jadłospis dla insulinoopornych:** Specjalnie opracowany plan żywieniowy, który pomoże Ci utrzymać stabilny poziom cukru we krwi i wspomóże proces spalania tłuszczu. Plan będzie występował w kalorycznościach od **1500-2100** oraz w wersji **7 i 14-dniowej**. Posiłki są pyszne i szybkie - nie będziesz miała poczucia, że jesteś na diecie!
- ✓ **Plan treningowy dla insulinoopornych:** Ćwiczenia dostosowane do Twoich potrzeb, które przyspieszą proces odchudzania i poprawią Twoją kondycję. Plan treningowy został skonstruowany na 6 tygodni wyzwania przez Agatę Bartolewską trenerkę z kilkunastoletnim doświadczeniem! Łącznie będzie ponad **18 treningów**. Treningi są bardzo różnorodne od treningów typu **HIT** po **PILATES**.
- ✓ **Zalecenia dla insulinoopornych:** Praktyczne porady i wskazówki, jak przygotować zdrowe i smaczne posiłki bez marnowania jedzenia. Jak obniżyć ładunek glikemiczny potrawy czy jak jeść słodczy, aby nie powodować gwałtownych skoków glukozy.

Co znajdziesz w wyzwaniu?

- ✓ **Poradnik zakupowy dla insulinoopornych:** Oszczędź czas i uniknij stresu podczas zakupów dzięki naszym wskazówkom dotyczącym produktów dostosowanych do Twoich potrzeb.
- ✓ **Dostęp do grupy wsparcia:** Codzienna motywacja, możliwość zadania pytań do dietetyka czy trenera. Miejsce które skupia takie same osoby jak Ty! W opiniach uczestniczek poprzedniej edycji wielokrotnie dziewczyny powtarzały, że **GRUPA** była dla nich prawdziwym **WSPARCIEM!**
- ✓ **Spotkania z dietetykiem:** Na spotkaniach ze mną skupimy się na insulinooporności, poruszymy największe mity, zdradzę Ci również jak radzić sobie na wyjazdach.
- ✓ **Spotkanie z kosmetologiem:** W insulinooporności cera wymaga specjalnego traktowania, podczas spotkania kosmetolog mgr Agnieszka Baraniecka, pokaże Ci jak pielęgnować cerę oraz odpowie na nurtujące pytania.

Co znajdziesz w wyzwaniu?

- ✓ **Live cooking:** W jeden weekendowy poranek połączymy się na wspólne gotowanie! Krok po kroku będziemy razem przygotowywać posiłek :).

**WSZYSTKIE MATERIAŁY I DOSTĘP DO GRUPY
DOSTAJESZ DOŻYWOTNIO!**



Poznaj nas bliżej



ZUZANNA NOWAK

Jestem dyplomowanym dietetykiem klinicznym, pediatrycznym i sportowym.

Moją specjalnością jest walka z insulinoopornością. Na co dzień prowadzę gabinet stacjonarny oraz współpracuję z pacjentami online. W swoich dietach skupiam się na tym, aby były szybkie, proste i smaczne!

www.zuzannanowakdietetyk.pl

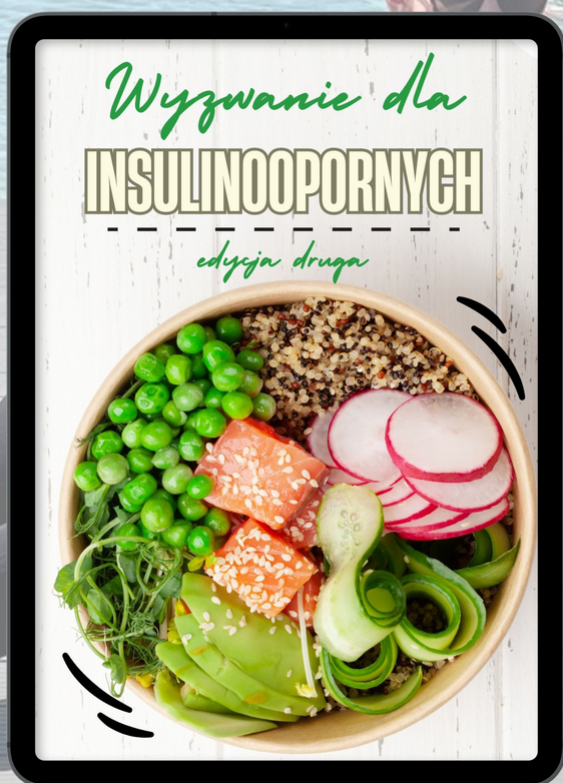
Poznaj nas bliżej



AGATA BARTOLEWSKA

Jestem instruktorem rekreacji ruchowej od 2007r. Obecnie jestem właścicielem Body Revolution Studio oraz studia pilatesowego BALANS. Plany treningowe dla insulinoopornych to połączenie treningu wzmacniającego z maksymalnym zaangażowaniem całego ciała.

WYZWANIE DLA INSULINOOPORNYCH



Już 03.04 rusza sprzedaż naszego wyzwania dla insulinoopornych na stronie www.zuzannanowakdietetyk.pl! To jedyne w swoim rodzaju wyzwanie, które kompleksowo zajmuje się insulinoopornością.

Nie czekaj na lepszy moment - czas zainwestować w swoje zdrowie już teraz!

Próbka jadłospisu dla 10

- ✓ Przygotowałam dla Ciebie próbkę jadłospisu z naszego wyzwania dla osób z insulinoopornością 2. Dieta występuje w różnych kalorycznościach: **1500, 1600, 1700, 1800, 1900, 2000 i 2100 kcal**. Wybierz odpowiednią dla siebie kaloryczność i przetestuj ją. Wysyłam ją kilka dni przed rozpoczęciem wyzwania, abyś mogła ją przetestować i ocenić posiłki.
- ✓ Dołączając do wyzwania, otrzymasz również **zalecenia dietetyczne, poradnik zakupowy z wymiennikami oraz plan treningowy z najważniejszymi informacjami**.
- ✓ Dbam o holistyczne podejście do zdrowia, dlatego skupiam się nie tylko na Twojej **diecie**, ale również na **aktywności fizycznej i pielęgnacji cery**.
- ✓ W poprzedniej edycji naszego wyzwania wzięło udział ponad 100 uczestniczek, a ich opinie mówią **same za siebie**. Kilogramy spadały, wyniki się poprawiały, a uczestniczki stawały się coraz bardziej szczęśliwe! Ty również możesz osiągnąć takie rezultaty!

Menu śniadania



Owsianka z
puddingiem



Kanapki



Omlot
z fasoli

Menu

drugie śniadanie



Snack

Jednoporcyjne
ciacho



Serek z
nowalijkami



Menu kolacje



Zapiekana tortilla
z serem



Saxatka
z fasolą



Saxatka grecka
z tuńczykiem

**poniedziałek****► Śniadanie (365kcal)****Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem (365 kcal)****1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szyńka z indyka - 4 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ser niskotłuszczowy piórko - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulkę pokroić w kostkę, pomidora w plastry.
2. Pomidora posypać cebulą i doprawić.
3. Chleb posmarować i nałożyć pozostałe składniki.

► II śniadanie (295kcal)**Serek wiejski z nowalijkami (295 kcal)****1 porcja**

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rządkiwka - 6 sztuk (90g)
- Serek wiejski, lekki - 10 łyżek (200g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa pokroić w mniejsze kawałki.
2. Serek wiejski przełożyć do miseczki, dodać warzywa i słonecznik.
3. Wszystko doprawić.

► Obiad (447kcal)**Pomidorowe risotto z kurczakiem (447 kcal)****1 porcja**

- Ser parmezan - 2 i 1/4 plastra (20g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory krojone, puszkowane - 2/3 szklanki (150g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż jaśminowy - 1/6 szklanki (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulkę i czosnek posiekaj. Mięso pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulkę oraz czosnek.
3. Następnie dodaj mięso, lekko posól i całość chwilę przesmaż, kurczak powinien być lekko obsmażony.
4. Na patelni wsyp ryż i całość zalej pomidorami oraz bulionem.
5. Gotuj wszystko kilkanaście minut, kontrolując czy nie jest za mało płynu, w razie potrzeby podlej danie wodą.
6. Gdy ryż zrobi się miękki i wchłonie płyn, dodaj do risotto masło oraz parmezan.
7. Wszystko dopraw do smaku i posyp rukolą.

► Kolacja (370kcal)**Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami (370 kcal)****1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Maliny, mrożone - 1/2 garści (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Pudding proteinowy - lidl/biedronka - 1/2 opakowania (100g)

**Sposób przygotowania:**

1. Do miski wbić jajko. Następnie dodać: mąkę, słodzik i kakao. Na koniec wlej wodę i wymieszaj składniki za pomocą trzepaczki na jednolitą masę.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i usmaż naleśniki.
3. Z przepisu powinny wyjść około 2-3 naleśniki.
4. Naleśniki posmaruj puddingiem i złoż w trójkąt, posyp owocami jadalnymi.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1477 kcal



Wykorzystane produkty



Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
Mąka orkiszowa	40g (2 i 2/3 łyżki)
Ryż jaśminowy	35g (1/6 szklanki)



Warzywa

Cebula	50g (1/2 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Ogórek	50g (1/4 sztuki)
Pomidor	180g (1 sztuka)
Pomidory krojone, puszka	150g (2/3 szklanki)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	90g (6 sztuk)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

pudding proteinowy - lidl/biedronka	100g (1/2 opakowania)
Ser niskotłuszczowy piórko	25g (1/8 opakowania)
Ser parmezan	20g (2 i 1/4 plastra)
Serek wiejski, lekki	200g (10 łyżek)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	50g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	15g (1 i 1/2 plastra)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)



Cukier i słodczyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Maliny, mrożone	30g (1/2 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	20g (2 łyżki)



Napoje

Woda	80ml (1/3 szklanki)
------	---------------------



Przyprawy

Bulion rosółowy	100ml (1/3 szklanki)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)

	poniedziałek
	Śniadanie
Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem	
	II śniadanie
Serek wiejski z nowalijkami	
	Obiad
Pomidorowe risotto z kurczakiem	
	Kolacja
Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami	

**poniedziałek****► Śniadanie (390kcal)****Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem (390 kcal)****1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szyńka z indyka - 4 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ser niskotłuszczowy piórko - 1/6 opakowania (40g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulkę pokroić w kostkę, pomidora w plastry.
2. Pomidora posypać cebulą i doprawić.
3. Chleb posmarować i nałożyć pozostałe składniki.

► II śniadanie (295kcal)**Serek wiejski z nowalijkami (295 kcal)****1 porcja**

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzędzik - 6 sztuk (90g)
- Serek wiejski, lekki - 10 łyżek (200g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa pokroić na mniejsze kawałki.
2. Serek wiejski przełożyć do miseczki, dodać warzywa i słonecznik.
3. Wszystko doprawić.

► Obiad (484kcal)**Pomidorowe risotto z kurczakiem (484 kcal)****1 porcja**

- Ser parmezan - 2 i 1/4 plastra (20g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory krojone, puszkowane - 2/3 szklanki (150g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż jaśminowy - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulę i czosnek posiekaj. Mięso pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę oraz czosnek.
3. Następnie dodaj mięso, lekko posól i całość chwilę przesmaż, kurczak powinien być lekko obsmażony.
4. Na patelni wsyp ryż i całość zalej pomidorami oraz bulionem.
5. Gotuj wszystko kilkanaście minut, kontrolując czy nie jest za mało płynu, w razie potrzeby podlej danie wodą.
6. Gdy ryż zrobi się miękki i wchłonie płyn, dodaj do risotto masło oraz parmezan.
7. Wszystko dopraw do smaku i posyp rukolą.

► Kolacja (397kcal)**Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami (397 kcal)****1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Mąka orkiszowa - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Pudding proteinowy - lidl/biedronka - 1/2 opakowania (100g)

**Sposób przygotowania:**

1. Do miski wbić jajko. Następnie dodać: mąkę, słodzik i kakao. Na koniec wlej wodę i wymieszaj składniki za pomocą trzepaczki na jednolitą masę.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i usmaż naleśniki.
3. Z przepisu powinny wyjść około 2-3 naleśniki.
4. Naleśniki posmaruj puddingiem i złoż w trójkąt, posyp owocami jadalnymi.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1566 kcal



Wykorzystane produkty



Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
Mąka orkiszowa	40g (2 i 2/3 łyżki)
Ryż jaśminowy	40g (1/5 szklanki)



Warzywa

Cebula	50g (1/2 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Ogórek	50g (1/4 sztuki)
Pomidor	180g (1 sztuka)
Pomidory krojone, puszka	150g (2/3 szklanki)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	90g (6 sztuk)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

pudding proteinowy - lidl/biedronka	100g (1/2 opakowania)
Ser niskotłuszczowy piórko	40g (1/6 opakowania)
Ser parmezan	20g (2 i 1/4 plastra)
Serek wiejski, lekki	200g (10 łyżek)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	50g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120g (2/3 sztuki)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	15g (1 i 1/2 plastra)
Oliwa z oliwek	12ml (1 i 1/4 łyżki)



Cukier i słodczyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Maliny, mrożone	50g (3/4 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	20g (2 łyżki)



Napoje

Woda	80ml (1/3 szklanki)
------	---------------------



Przyprawy

Bulion rosółowy	100ml (1/3 szklanki)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)

	poniedziałek
	Śniadanie
Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem	
	II śniadanie
Serek wiejski z nowalijkami	
	Obiad
Pomidorowe risotto z kurczakiem	
	Kolacja
Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami	

**poniedziałek****► Śniadanie (360kcal)****Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem (360 kcal)****1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szyńka z indyka - 4 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ser niskotłuszczowy piórko - 1/5 opakowania (45g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulkę pokroić w kostkę, pomidora w plastry.
2. Pomidora posypać cebulą i doprawić.
3. Chleb posmarować i nałożyć pozostałe składniki.

► II śniadanie (360kcal)**Serek wiejski z nowalijkami (360 kcal)****1 porcja**

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 6 sztuk (90g)
- Serek wiejski, lekki - 10 łyżek (200g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 3 łyżki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa pokroić na mniejsze kawałki.
2. Serek wiejski przełożyć do miseczki, dodać warzywa i słonecznik.
3. Wszystko doprawić.

► Obiad (527kcal)**Pomidorowe risotto z kurczakiem (527 kcal)****1 porcja**

- Ser parmezan - 2 i 1/3 plastra (22g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (130g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory krojone, puszkowane - 3/4 szklanki (170g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż jaśminowy - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulę i czosnek posiekaj. Mięso pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę oraz czosnek.
3. Następnie dodaj mięso, lekko posól i całość chwilę przesmaż, kurczak powinien być lekko obsmażony.
4. Na patelni wsyp ryż i całość zalej pomidorami oraz bulionem.
5. Gotuj wszystko kilkanaście minut, kontrolując czy nie jest za mało płynu, w razie potrzeby podlej danie wodą.
6. Gdy ryż zrobi się miękki i wchłonie płyn, dodaj do risotto masło oraz parmezan.
7. Wszystko dopraw do smaku i posyp rukolą.

► Kolacja (428kcal)**Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami (428 kcal)****1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Maliny, mrożone - 1 garść (60g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Mąka orkiszowa - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Pudding proteinowy - lidl/biedronka - 1/2 opakowania (100g)

**Sposób przygotowania:**

1. Do miski wbić jajko. Następnie dodać: mąkę, słodzik i kakao. Na koniec wlej wodę i wymieszaj składniki za pomocą trzepaczki na jednolitą masę.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i usmaż naleśniki.
3. Z przepisu powinny wyjść około 2-3 naleśniki.
4. Naleśniki posmaruj puddingiem i złoż w trójkąt, posyp owocami jadalnymi.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1675 kcal



Wykorzystane produkty



Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
Mąka orkiszowa	40g (2 i 2/3 łyżki)
Ryż jaśminowy	45g (1/4 szklanki)



Warzywa

Cebula	60g (2/3 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Pomidor	180g (1 sztuka)
Pomidory krojone, puszka	170g (3/4 szklanki)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	90g (6 sztuk)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

pudding proteinowy - lidl/biedronka	100g (1/2 opakowania)
Ser niskotłuszczowy piórko	45g (1/5 opakowania)
Ser parmezan	22g (2 i 1/3 plastra)
Serek wiejski, lekki	200g (10 łyżek)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	50g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	130g (2/3 sztuki)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	10g (1 plaster)
Oliwa z oliwek	15ml (1 i 1/2 łyżki)



Cukier i słodczyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Maliny, mrożone	60g (1 garść)
Nasiona słonecznika, łuskane	30g (3 łyżki)



Napoje

Woda	80ml (1/3 szklanki)
------	---------------------



Przyprawy

Bulion rosółowy	100ml (1/3 szklanki)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)

	poniedziałek
	Śniadanie
Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem	
	II śniadanie
Serek wiejski z nowalijkami	
	Obiad
Pomidorowe risotto z kurczakiem	
	Kolacja
Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami	

**poniedziałek****► Śniadanie (485kcal)****Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem (485 kcal)****1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szyńka z indyka - 4 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ser niskotłuszczowy piórko - 1/5 opakowania (50g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulkę pokroić w kostkę, pomidora w plastry.
2. Pomidora posypać cebulą i doprawić.
3. Chleb posmarować i nałożyć pozostałe składniki.

► II śniadanie (360kcal)**Serek wiejski z nowalijkami (360 kcal)****1 porcja**

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 6 sztuk (90g)
- Serek wiejski, lekki - 10 łyżek (200g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 3 łyżki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa pokroić na mniejsze kawałki.
2. Serek wiejski przełożyć do miseczki, dodać warzywa i słonecznik.
3. Wszystko doprawić.

► Obiad (527kcal)**Pomidorowe risotto z kurczakiem (527 kcal)****1 porcja**

- Ser parmezan - 2 i 1/3 plastra (22g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (130g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory krojone, puszkowane - 3/4 szklanki (170g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż jaśminowy - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulę i czosnek posiekaj. Mięso pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę oraz czosnek.
3. Następnie dodaj mięso, lekko posól i całość chwilę przesmaż, kurczak powinien być lekko obsmażony.
4. Na patelnię wsyp ryż i całość zalej pomidorami oraz bulionem.
5. Gotuj wszystko kilkanaście minut, kontrolując czy nie jest za mało płynu, w razie potrzeby podlej danie wodą.
6. Gdy ryż zrobi się miękki i wchłonie płyn, dodaj do risotto masło oraz parmezan.
7. Wszystko dopraw do smaku i posyp rukolą.

► Kolacja (428kcal)**Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami (428 kcal)****1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Maliny, mrożone - 1 garść (60g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Mąka orkiszowa - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Pudding proteinowy - lidl/biedronka - 1/2 opakowania (100g)

**Sposób przygotowania:**

1. Do miski wbić jajko. Następnie dodać: mąkę, słodzik i kakao. Na koniec wlej wodę i wymieszaj składniki za pomocą trzepaczki na jednolitą masę.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i usmaż naleśniki.
3. Z przepisu powinny wyjść około 2-3 naleśniki.
4. Naleśniki posmaruj puddingiem i złoż w trójkąt, posyp owocami jadowymi.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1800 kcal



Wykorzystane produkty



Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	105g (3 kromki)
Mąka orkiszowa	40g (2 i 2/3 łyżki)
Ryż jaśminowy	45g (1/4 szklanki)



Warzywa

Cebula	60g (2/3 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Pomidor	180g (1 sztuka)
Pomidory krojone, puszka	170g (3/4 szklanki)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	90g (6 sztuk)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

pudding proteinowy - lidl/biedronka	100g (1/2 opakowania)
Ser niskotłuszczowy piórko	50g (1/5 opakowania)
Ser parmezan	22g (2 i 1/3 plastra)
Serek wiejski, lekki	200g (10 łyżek)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	50g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	130g (2/3 sztuki)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	15g (1 i 1/2 plastra)
Oliwa z oliwek	15ml (1 i 1/2 łyżki)



Cukier i słodczyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Maliny, mrożone	60g (1 garść)
Nasiona słonecznika, łuskane	30g (3 łyżki)



Napoje

Woda	80ml (1/3 szklanki)
------	---------------------



Przyprawy

Bulion rosółowy	100ml (1/3 szklanki)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)

	poniedziałek
	Śniadanie
Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem	
	II śniadanie
Serek wiejski z nowalijkami	
	Obiad
Pomidorowe risotto z kurczakiem	
	Kolacja
Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami	

**poniedziałek****► Śniadanie (485kcal)****Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem (485 kcal)**

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szyunka z indyka - 4 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ser niskotłuszczowy piórko - 1/5 opakowania (50g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulkę pokroić w kostkę, pomidora w plastry.
2. Pomidora posypać cebulą i doprawić.
3. Chleb posmarować i nałożyć pozostałe składniki.

► II śniadanie (360kcal)**Serek wiejski z nowalijkami (360 kcal)**

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 6 sztuk (90g)
- Serek wiejski, lekki - 10 łyżek (200g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 3 łyżki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa pokroić na mniejsze kawałki.
2. Serek wiejski przełożyć do miseczki, dodać warzywa i słonecznik.
3. Wszystko doprawić.

► Obiad (597kcal)**Pomidorowe risotto z kurczakiem (597 kcal)**

1 porcja

- Ser parmezan - 2 i 1/3 plastra (22g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pomidory krojone, puszka - 3/4 szklanki (170g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż jaśminowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulę i czosnek posiekaj. Mięso pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę oraz czosnek.
3. Następnie dodaj mięso, lekko posól i całość chwilę przesmaż, kurczak powinien być lekko obsmażony.
4. Na patelni wsyp ryż i całość zalej pomidorami oraz bulionem.
5. Gotuj wszystko kilkanaście minut, kontrolując czy nie jest za mało płynu, w razie potrzeby podlej danie wodą.
6. Gdy ryż zrobi się miękki i wchłonie płyn, dodaj do risotto masło oraz parmezan.
7. Wszystko dopraw do smaku i posyp rukolą.

► Kolacja (431kcal)**Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami (431 kcal)**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Maliny, mrożone - 1/2 garści (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Mieszanka orzechów - 1/4 garści (10g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Pudding proteinowy - lidl/biedronka - 1/2 opakowania (100g)

**Sposób przygotowania:**

1. Do miski wbić jajko. Następnie dodać: mąkę, słodzik i kakao. Na koniec wlej wodę i wymieszaj składniki za pomocą trzepaczki na jednolitą masę.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i usmaż naleśniki.
3. Z przepisu powinny wyjść około 2-3 naleśniki.
4. Naleśniki posmaruj puddingiem i złoż w trójkąt, posyp owocami jadalnymi i orzechami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1873 kcal



Wykorzystane produkty



Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	105g (3 kromki)
Mąka orkiszowa	40g (2 i 2/3 łyżki)
Ryż jaśminowy	50g (1/4 szklanki)



Warzywa

Cebula	60g (2/3 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Pomidor	180g (1 sztuka)
Pomidory krojone, puszka	170g (3/4 szklanki)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	90g (6 sztuk)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

pudding proteinowy - lidl/biedronka	100g (1/2 opakowania)
Ser niskotłuszczowy piórko	50g (1/5 opakowania)
Ser parmezan	22g (2 i 1/3 plastra)
Serek wiejski, lekki	200g (10 łyżek)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	50g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	17g (1 i 2/3 plastra)
Oliwa z oliwek	12ml (1 i 1/4 łyżki)



Cukier i słodczy

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Maliny, mrożone	30g (1/2 garści)
Mieszanka orzechów	10g (1/4 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	30g (3 łyżki)



Napoje

Woda	80ml (1/3 szklanki)
------	---------------------



Przyprawy

Bulion rosółowy	100ml (1/3 szklanki)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)

poniedziałek
Śniadanie
Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem
II śniadanie
Serek wiejski z nowalijkami
Obiad
Pomidorowe risotto z kurczakiem
Kolacja
Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami

**poniedziałek****► Śniadanie (485kcal)****Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem (485 kcal)****1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szyunka z indyka - 4 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ser niskotłuszczowy piórko - 1/5 opakowania (50g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulkę pokroić w kostkę, pomidora w plastry.
2. Pomidora posypać cebulą i doprawić.
3. Chleb posmarować i nałożyć pozostałe składniki.

► II śniadanie (389kcal)**Serek wiejski z nowalijkami (389 kcal)****1 porcja**

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 6 sztuk (90g)
- Serek wiejski, lekki - 10 łyżek (200g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 3 i 1/2 łyżki (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa pokroić na mniejsze kawałki.
2. Serek wiejski przełożyć do miseczki, dodać warzywa i słonecznik.
3. Wszystko doprawić.

► Obiad (597kcal)**Pomidorowe risotto z kurczakiem (597 kcal)****1 porcja**

- Ser parmezan - 2 i 1/3 plastra (22g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pomidory krojone, puszka - 3/4 szklanki (170g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż jaśminowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulę i czosnek posiekaj. Mięso pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę oraz czosnek.
3. Następnie dodaj mięso, lekko posól i całość chwilę przesmaż, kurczak powinien być lekko obsmażony.
4. Na patelni wsyp ryż i całość zalej pomidorami oraz bulionem.
5. Gotuj wszystko kilkanaście minut, kontrolując czy nie jest za mało płynu, w razie potrzeby podlej danie wodą.
6. Gdy ryż zrobi się miękki i wchłonie płyn, dodaj do risotto masło oraz parmezan.
7. Wszystko dopraw do smaku i posyp rukolą.

► Kolacja (519kcal)**Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami (519 kcal)****1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Maliny, mrożone - 1/2 garści (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Mąka orkiszowa - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Mieszanka orzechów - 1/3 garści (15g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Pudding proteinowy - lidl/biedronka - 1 opakowanie (200g)

**Sposób przygotowania:**

1. Do miski wbić jajko. Następnie dodać: mąkę, słodzik i kakao. Na koniec wlej wodę i wymieszaj składniki za pomocą trzepaczki na jednolitą masę.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i usmaż naleśniki.
3. Z przepisu powinny wyjść około 2-3 naleśniki.
4. Naleśniki posmaruj puddingiem i złoż w trójkąt, posyp owocami jadalnymi i orzechami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1990 kcal



Wykorzystane produkty



Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	105g (3 kromki)
Mąka orkiszowa	40g (2 i 2/3 łyżki)
Ryż jaśminowy	50g (1/4 szklanki)



Warzywa

Cebula	60g (2/3 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Pomidor	180g (1 sztuka)
Pomidory krojone, puszka	170g (3/4 szklanki)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	90g (6 sztuk)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

pudding proteinowy - lidl/biedronka	200g (1 opakowanie)
Ser niskotłuszczowy piórko	50g (1/5 opakowania)
Ser parmezan	22g (2 i 1/3 plastra)
Serek wiejski, lekki	200g (10 łyżek)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	50g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	17g (1 i 2/3 plastra)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)



Cukier i słodczyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Maliny, mrożone	30g (1/2 garści)
Mieszanka orzechów	15g (1/3 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	35g (3 i 1/2 łyżki)



Napoje

Woda	80ml (1/3 szklanki)
------	---------------------



Przyprawy

Bulion rosółowy	100ml (1/3 szklanki)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)

	poniedziałek
	Śniadanie
Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem	
	II śniadanie
Serek wiejski z nowalijkami	
	Obiad
Pomidorowe risotto z kurczakiem	
	Kolacja
Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami	

**poniedziałek****► Śniadanie (501kcal)****Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem (501 kcal)****1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szyunka z indyka - 4 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ser niskotłuszczowy piórko - 1/4 opakowania (60g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulkę pokroić w kostkę, pomidora w plastry.
2. Pomidora posypać cebulą i doprawić.
3. Chleb posmarować i nałożyć pozostałe składniki.

► II śniadanie (389kcal)**Serek wiejski z nowalijkami (389 kcal)****1 porcja**

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 6 sztuk (90g)
- Serek wiejski, lekki - 10 łyżek (200g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 3 i 1/2 łyżki (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa pokroić na mniejsze kawałki.
2. Serek wiejski przełożyć do miseczki, dodać warzywa i słonecznik.
3. Wszystko doprawić.

► Obiad (647kcal)**Pomidorowe risotto z kurczakiem (647 kcal)****1 porcja**

- Ser parmezan - 2 i 1/3 plastra (22g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory krojone, puszka - 3/4 szklanki (170g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż jaśminowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulę i czosnek posiekaj. Mięso pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę oraz czosnek.
3. Następnie dodaj mięso, lekko posól i całość chwilę przesmaż, kurczak powinien być lekko obsmażony.
4. Na patelni wsyp ryż i całość zalej pomidorami oraz bulionem.
5. Gotuj wszystko kilkanaście minut, kontrolując czy nie jest za mało płynu, w razie potrzeby podlej danie wodą.
6. Gdy ryż zrobi się miękki i wchłonie płyn, dodaj do risotto masło oraz parmezan.
7. Wszystko dopraw do smaku i posyp rukolą.

► Kolacja (559kcal)**Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami (559 kcal)****1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Maliny, mrożone - 2/3 garści (40g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Mąka orkiszowa - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Mieszanka orzechów - 1/3 garści (15g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Pudding proteinowy - lidl/biedronka - 1 opakowanie (200g)

**Sposób przygotowania:**

1. Do miski wbić jajko. Następnie dodać: mąkę, słodzik i kakao. Na koniec wlej wodę i wymieszaj składniki za pomocą trzepaczki na jednolitą masę.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i usmaż naleśniki.
3. Z przepisu powinny wyjść około 2-3 naleśniki.
4. Naleśniki posmaruj puddingiem i złoż w trójkąt, posyp owocami jadalnymi i orzechami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2096 kcal



Wykorzystane produkty



Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	105g (3 kromki)
Mąka orkiszowa	40g (2 i 2/3 łyżki)
Ryż jaśminowy	50g (1/4 szklanki)



Warzywa

Cebula	60g (2/3 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Pomidor	180g (1 sztuka)
Pomidory krojone, puszka	170g (3/4 szklanki)
Rukola	20g (1 garść)
Rzodkiewka	90g (6 sztuk)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

pudding proteinowy - lidl/biedronka	200g (1 opakowanie)
Ser niskotłuszczowy piórko	60g (1/4 opakowania)
Ser parmezan	22g (2 i 1/3 plastra)
Serek wiejski, lekki	200g (10 łyżek)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	50g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	20g (2 plastry)
Oliwa z oliwek	17ml (1 i 2/3 łyżki)



Cukier i słodcyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Maliny, mrożone	40g (2/3 garści)
Mieszanka orzechów	15g (1/3 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	35g (3 i 1/2 łyżki)



Napoje

Woda	80ml (1/3 szklanki)
------	---------------------



Przyprawy

Bulion rosółowy	100ml (1/3 szklanki)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)

	poniedziałek
	Śniadanie
Klasyczne kanapki z sałatką z pomidorem	
	II śniadanie
Serek wiejski z nowalijkami	
	Obiad
Pomidorowe risotto z kurczakiem	
	Kolacja
Naleśniki z puddingiem proteinowym i owocami	