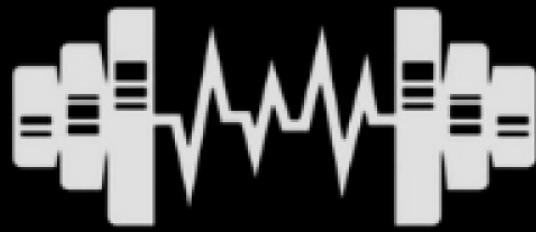


FREE



ROBIMY FORMĘ



Plan Żywnościowy

2100 kcal

www.robimyforme.com.pl



Zalecenia żywieniowe - Otyłość

Otyłość to ogólnoustrojowy, przewlekły stan chorobowy. Charakteryzuje się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej, prowadzącym do zaburzeń fizjologicznych i biochemicznych organizmu oraz problemów psychologicznych i socjologicznych. Następstwem tych zmian jest zwiększone ryzyko chorób układu krążenia, nowotworów złośliwych i innych schorzeń, skracających oczekiwaną długość życia.

Zalecenia dietetyczne

1. Posiłki spożywaj regularnie i staraj się nie podjadać między nimi.
2. Zadbaj o odpowiednią kompozycję posiłków, każdy powinien składać się ze źródeł białka, tłuszczów, węglowodanów.
3. Wypijaj co najmniej 2 litry wody dziennie.
4. Spożywaj dużo warzyw i owoców:
 - minimum 400 gramów dziennie,
 - jedz warzywa do każdego posiłku, owoce w 1-3 posiłkach,
 - przynajmniej połowa warzyw powinna być zjedzona w surowej postaci.
5. Wprowadź do diety produkty pełnoziarniste: pieczywo, mąki, kasze, ryże, makarony, płatki.
6. Ogranicz spożywanie soli do 1 łyżeczki dziennie (5 gramów):
 - sól w diecie zastąp świeżymi lub suszonymi ziołami,
 - unikaj słonych przekąsek i żywności wysokoprzetworzonej,
 - ogranicz spożywanie wędlin, pasztetów, konserw na poczet świeżego mięsa, drobiu i ryb,
 - ziemniaki, kasze, ryże i makarony gotuj w niesolonej wodzie lub dodaj niewielką ilość soli pod koniec gotowania,
 - zwracaj uwagę na etykiety produktów i ilość zawartego w nich sodu,
 - spożywaj wody niskosodowe.
7. Ogranicz spożywanie nasyconych kwasów tłuszczowych:
 - wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne do 2% tłuszczu,
 - mięso czerwone jedz maksymalnie kilka razy w miesiącu,
 - spożywaj chudy drób bez skóry.
8. Jedz chude mięsa i wędliny, a 2 razy w tygodniu zastąp mięso rybami i raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych.
9. Używaj odpowiednich technik kulinarnych:
 - gotowanie,
 - gotowanie na parze,
 - pieczenie w folii lub w rękawie,
 - duszenie.
10. Unikaj słodczy, alkoholu i zrezygnuj z palenia papierosów.
11. Ogranicz kolorowe napoje gazowane. Wybieraj wodę mineralną, herbaty ziołowe i owocowe. Sporadycznie koktajle owocowe, przecierane soki warzywne, kompoty domowe.
12. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te, które są najmniej przetworzone i mają jak najprostszy skład.



13. Nie podjadaj i nie przejadaj się.

14. Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze i dokładnie przeżuвай każdy kęs.

15. Wprowadź w życie lub zwiększ aktywność fizyczną.

Produkty zalecane i niezalecane

GRUPA PRODUKTÓW	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
Mleko i produkty mleczne	mleko do 2% tłuszczu, mleczne napoje fermentowane (kefiry, jogurty, maślanki) do 2 % tłuszczu, chude i półtłuste białe sery, light, serki twarogowe	tłuste mleko, mleko skondensowane, śmietany i śmietanki, sery: tłuste, topione, pleśniowe, brie, camembert, roquefort
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, makaron razowy, ryż brązowy, płatki: owsiane, jaglane, jęczmienne, żytnie, otręby, kasza: jaglana, bulgur, gryczana, krakowska, jęczmienna	jasne pieczywo i cukiernicze, słodzone musli i płatki śniadaniowe, mąka oczyszczona, kasza manna i kukurydziana, biały ryż, jasne makarony (pszenne, ryżowe)
Ryby i owoce morza	Ryby morskie i słodkowodne	Ryby wędzone i w oleju, konserwy rybne, panierowane paluszki rybne
Mięso i wędliny	chude mięsa (drób bez skóry, cielęcina, chuda wołowina i wieprzowina) i chude wędliny (drobiowe, szynki gotowane, polędwica)	tłuste mięsa (kaczka, gęś, barania, konserwy mięsne, tłuste wędliny, podroby, salami, parówki, kabanosy)
Warzywa	wszystkie	w panierce, smażone, z tłustymi sosami
Owoce	wszystkie	kandyzowane i w syropach
Tłuszcze	oleje roślinne, masło, miękka margaryna	słonina, smalec, podgardle, twarda margaryna, olej kokosowy i palmowy
Jaja	na miękko, na twardo, w koszulce, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości, jajecznica na parze	smażone na tłuszczu, z dużą ilością sosu lub majonezu
Orzechy i nasiona	wszystkie	solone, w panierkach, w czekoladzie



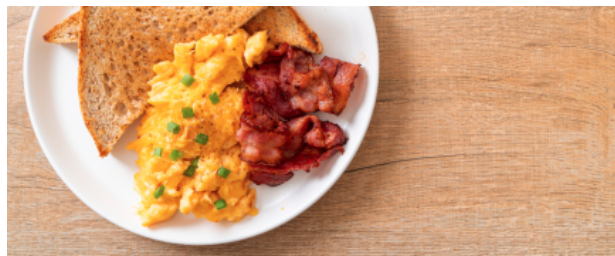
GRUPA PRODUKTÓW	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
Przyprawy	świeże i suszone zioła, mieszanki przypraw bez soli	sól, kostki rosółowe, gotowe sosy, płynne przyprawy wzmacniające smak.
Zupy	na wywarach z chudych mięs lub warzywnych, delikatnie zabielać mlekiem do 2% tłuszczu lub jogurtem	instant, zabielać śmietaną, zagęszczane zasmażką, na tłustych wywarach kostnych
Napoje	woda, soki owocowe i warzywne w ograniczonych ilościach, bez cukru: herbata, kawa, kawa zbożowa, napary ziołowe, kompoty, kakao, lemoniada	słodkie gazowane i niegazowane, energetyzujące, alkoholowe, nektary, syropy, czekolada do picia
Słodycze i przekąski	gorzka czekolada (minimum 70% kakao), musy i sorbety bez cukru, przeciery owocowe, jogurt naturalny z owocami i owocowy bez cukru, niskosłodzone dżemy, galaretki i kisiele bez cukru, domowe wypieki, słodziki: ksylitol, erytrol, stewia	cukier (biały, brązowy, trzcinowy, kokosowy), miód, syrop z agawy i klonowy, tłuste słodycze: ciastka, ciasta, czekolady, batony, chałwa, pączki, faworki, cukierki, słone przekąski: paluszki, chipsy, krakersy, prażynki, nachosy, chrupki
Dania gotowe	mix mrożonych owoców i warzyw, mieszanka nasion roślin strączkowych i kasz, instant owsianki, przeciery i pasty warzywne	smażenie na głębokim tłuszczu, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

**poniedziałek****► Śniadanie (E: 645kcal, B o.: 41.29g, T: 29.88g, W o.: 52.79g)**

Jajecznica z boczkiem (E: 645kcal, B o.: 41.29g, T: 29.88g, W o.: 52.79g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 5 plasterów (50g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 3 kromki (120g)

**Sposób przygotowania:**

Jajka wbić do miseczki, roztrzepać widelcem. Doprawić solą i pieprzem. Na rozgrzaną patelnię dodać boczek i lekko podsmażyć. Wlać jajka i usmażyć według uznania.

► II śniadanie (E: 301kcal, B o.: 18.08g, T: 8.26g, W o.: 39.85g)

Jabłko (E: 80kcal, B o.: 0.64g, T: 0.64g, W o.: 19.36g)

3/4 sztuki (160g)

Kanapka z twarogiem, koperkiem, szynką i olejem lnianym DD (E: 221kcal, B o.: 17.44g, T: 7.62g, W o.: 20.49g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/2 plastra (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka gotowana z indyka - 2 plastry (24g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 1 kromka (40g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg wymieszać z jogurtem, olejem lnianym i koperkiem oraz solą i pieprzem. Twarożkiem posmarować chleb.

► Obiad (E: 536kcal, B o.: 49.02g, T: 17.47g, W o.: 45.4g)

Tortilla z kurczakiem DD (E: 536kcal, B o.: 49.02g, T: 17.47g, W o.: 45.4g)

1 porcja



- Filet z piersi kurczaka - 3/4 sztuki (150g)
- Ser gouda, tłusty - 1 plaster (25g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (67g)
- Mieszanka warzyw - 1 porcja (200g)



Sposób przygotowania:

Na tortilli ułożyć plaster żółtego sera ,dodać kurczaka i podbiec w piekarniku, następnie dodać warzyw i sosów zero.

► Kolacja (E: 656kcal, B o.: 56.38g, T: 20.01g, W o.: 68g)

shake DD (E: 656kcal, B o.: 56.38g, T: 20.01g, W o.: 68g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Białko serwatkowe WPC 80% - 1 porcja (30g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 1 łyżka (20g)
- Jogurt pitny, naturalny - Skyr - 1 opakowanie (300ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie produkty zblendować , w razie potrzeby dolać wody



wtorek

► **Śniadanie (E: 685kcal, B o.: 54.8g, T: 21.58g, W o.: 72.22g)**

Owsianka DD (E: 685kcal, B o.: 54.8g, T: 21.58g, W o.: 72.22g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Białko serwatkowe WPC 80% - 1 porcja (30g)
- Płatki owsiane - 6 łyżek (60g)
- Rodzynki - 2/3 garści (20g)
- Puding Proteinowy - 1 opakowanie (200g)



Sposób przygotowania:

Do płatków owianych dodać odżywkę białkową i wymieszać następnie, dodajemy orzechy, i zalewamy wszystko gorącą wodą, po 15 minutach dodać pudding, do całości można dodać dżemu bez dodatku cukru.

► **II śniadanie (E: 512kcal, B o.: 44.31g, T: 20.27g, W o.: 39.84g)**

Białko serwatkowe WPC 80% (E: 117kcal, B o.: 24g, T: 2.1g, W o.: 1.8g)

1 porcja (30g)

Kanapki z serem DD (E: 395kcal, B o.: 20.31g, T: 18.17g, W o.: 38.04g)

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1 i 1/4 plastra (30g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)



Sposób przygotowania:

Pieczyczo posmarować masłem, ułożyć sałatę, plasterki sera, plasterki ogórka. Całość posypać szczypiorkiem, doprawić do smaku.

► **Obiad (E: 456kcal, B o.: 39.82g, T: 13.77g, W o.: 44.94g)**

Pieczone ziemniaki z mizerią i kurczakiem (E: 456kcal, B o.: 39.82g, T: 13.77g, W o.: 44.94g)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)
- Ocet jabłkowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać i pokroić w słupki, lekko skropić łyżeczką oliwy, ziołami prowansalskimi oraz solą. Gotowe ziemniaki ułożyć na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia. Kurczaka doprawić papryką, solą i pieprzem. Lekko natrzeć 1.5 łyżki oliwy z oliwek. Włożyć w rękaw do pieczenia, ułożyć obok ziemniaków. Piec ok. 30-40 minut w temp. 200 stopni. Ogórki pokroić w plastry, doprawić solą i wymieszać z jogurtem i koperkiem. Dodać odrobinę octu jabłkowego. Ziemniaki i kurczaka wyłożyć na talerz. Podawać z mizerią.

► Kolacja (E: 385kcal, B o.: 24.44g, T: 12.97g, W o.: 44.11g)

Jajka na miękko DD (E: 385kcal, B o.: 24.44g, T: 12.97g, W o.: 44.11g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na miękko. Podawać z sałatką (pomidora i cebulę pokroić według uznania, doprawić do smaku i połączyć oliwą) oraz z pieczywem.



środa

► Śniadanie (E: 583kcal, B o.: 46.58g, T: 28.15g, W o.: 35.74g)

Jajecznica z szynką DD (E: 583kcal, B o.: 46.58g, T: 28.15g, W o.: 35.74g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Ser edamski, tłusty - 2 plastry (40g)
- Szynka kanapkowa - 3 plastry (45g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)



Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania dowolny, smażyć przy użyciu Cooking Sprey

► II śniadanie (E: 621kcal, B o.: 33.95g, T: 23.31g, W o.: 71.18g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

1 sztuka (120g)

Bułka z serkiem śmietankowym i szynką (E: 505kcal, B o.: 32.75g, T: 22.95g, W o.: 42.98g)

1 porcja

- Szynka delikatesowa z kurczaka - 8 plastrów (120g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 2 łyżki (50g)
- Bułka pełnoziarnista - 1 sztuka (80g)



Sposób przygotowania:

Bułkę przepołowić na pół, każdą połówkę posmarować serkiem i położyć na wierzch szynkę oraz natkę pietruszki.

► Obiad (E: 439kcal, B o.: 42.7g, T: 13.02g, W o.: 38.89g)

Wątróbka z ziemniakami DD (E: 439kcal, B o.: 42.7g, T: 13.02g, W o.: 38.89g)

1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 2 sztuki (200g)
- Ogórki kiszone - 2 sztuki (120g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)



**Sposób przygotowania:**

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i spryskaj ją sprayem do smażenia. Dodaj wątróbkę i smaż, mieszając od czasu do czasu, przez około 5-7 minut, aż będzie dobrze usmażona i lekko zarumieniona. Możesz ewentualnie doprawić pieprzem do smaku. Ziemniaki ugotuj w całości w wodzie przez około 20-25 minut, aż będą miękkie. Po ugotowaniu odcedź wodę. Na talerzu ułóż całe, ugotowane ziemniaki, obok dodaj usmażoną wątróbkę. Podawaj z plasterkami ogórków kiszonych, które dodadzą świeżości i kwaśnego akcentu do dania.

► Kolacja (E: 599kcal, B o.: 54.47g, T: 18.6g, W o.: 64.17g)

Omlet na słodko DD (E: 599kcal, B o.: 54.47g, T: 18.6g, W o.: 64.17g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Białko serwatkowe WPC 80% - 1 porcja (30g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)
- Kaszka proteinowa - (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Jajka wymieszać z mąką, wpc i kaszką w razie potrzeby dolać odrobinę wody, następnie dodać erytrol i proszek do pieczenia, całość wymieszać, smażyć na patelni pod przykryciem.



czwartek

► Śniadanie (E: 436kcal, B o.: 33.98g, T: 28.73g, W o.: 10.03g)

omlet z warzywami DD (E: 436kcal, B o.: 33.98g, T: 28.73g, W o.: 10.03g)

1 porcja

- Ser cheddar, pełnotłusty - 1 i 1/4 plastra (25g)
- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Warzywa na patelnię - 1/5 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

Pokrojone warzywa (papryka, cebula, pomidor) wymieszać w misce z jajkami, następnie wszystko smażyć na patelni, dodać żółtego tartego sera i przyprawić pieprzem. Można spożywać z ketchupem zero lub innymi sosami.

► II śniadanie (E: 472kcal, B o.: 24.98g, T: 18.61g, W o.: 54.32g)

Kanapki z łososiem i awokado DD (E: 472kcal, B o.: 24.98g, T: 18.61g, W o.: 54.32g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Papryka żółta - 1/3 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)



Sposób przygotowania:

Na chleb położyć plastry łososia i awokado. Posypać szczypiorkiem i posiekaną papryką i skropić sokiem z cytryny oraz pieprzem.

► Obiad (E: 548kcal, B o.: 51.89g, T: 3.69g, W o.: 77.16g)

Kurczak z ryżem DD (E: 548kcal, B o.: 51.89g, T: 3.69g, W o.: 77.16g)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (70g)
- Mieszaneczka warzyw - 1 i 1/2 porcji (300g)



Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania dowolny, warzywa dobrać wedle uznania

► **Kolacja (E: 656kcal, B o.: 56.38g, T: 20.01g, W o.: 68g)**

shake DD (E: 656kcal, B o.: 56.38g, T: 20.01g, W o.: 68g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Białko serwatkowe WPC 80% - 1 porcja (30g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 1 łyżka (20g)
- Jogurt pitny, naturalny - Skyr - 1 opakowanie (300ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie produkty zblendować , w razie potrzeby dolać wody



piątek

► Śniadanie (E: 676kcal, B o.: 55.1g, T: 21.66g, W o.: 70.54g)

Pieczona owsianka DD (E: 676kcal, B o.: 55.1g, T: 21.66g, W o.: 70.54g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Białko serwatkowe WPC 80% - 1/2 porcji (15g)
- Płatki owsiane - 7 łyżek (70g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)
- Drożdże piekarskie - 1/3 kostki (30g)



Sposób przygotowania:

Do miski wbić jajka następnie dodać płatki i biały ser oraz odżywkę białkową, drożdże lub proszek do pieczenia, w razie potrzeby dodać wody. Całość wymieszać i wyłożyć na papierze do pieczenia i ułożyć owoce. Całość piec w piekarniku ok 30 min w 220 C.

► II śniadanie (E: 630kcal, B o.: 37.01g, T: 16.32g, W o.: 87.18g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

1 sztuka (120g)

Jabłko (E: 80kcal, B o.: 0.64g, T: 0.64g, W o.: 19.36g)

3/4 sztuki (160g)

Grillowane kanapki z kurczakiem, mozzarellą, pomidorem i oliwkami DD (E: 434kcal, B o.: 35.17g, T: 15.32g, W o.: 39.62g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1 łyżka (20g)
- Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 2 plastry (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)



Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka oprószyć delikatnie solą oraz pieprzem. Grillować na patelni, aż do uzyskania złocistego koloru. Na pieczywie ułożyć liście sałaty. Dodać grillowanego kurczaka, pokrojony ser mozzarella, oliwki, plastry pomidora oraz listki bazylii. Całość podgrzać w tosterze.



► **Obiad (E: 557kcal, B o.: 51.54g, T: 24.87g, W o.: 31.56g)**

Tortilla z tuńczykiem DD (E: 557kcal, B o.: 51.54g, T: 24.87g, W o.: 31.56g)

1 porcja

- Ser cheddar - 1 i 1/4 plastra (25g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 3 łyżki (90g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Serek wiejski rozsmarować na tortilli, następnie dodać tuńczyka, do całości dodać tarty ser i przyprawy. Piec w piekarniku ok 7-10 min

► **Kolacja (E: 209kcal, B o.: 19.83g, T: 11.79g, W o.: 5.99g)**

Jajecznica na parze (E: 209kcal, B o.: 19.83g, T: 11.79g, W o.: 5.99g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Do miski wbić jajko i dodatkowe białko, mleko i koperek. Widelcem delikatnie wymieszać składniki ze sobą. Miseczkę wstawić do garnka z gotującą się wodą (kąpiel wodna) lub umieścić w parowarze. Mieszać aż do ścięcia.



sobota

► Śniadanie (E: 465kcal, B o.: 52.51g, T: 10.5g, W o.: 54g)

Białko serwatkowe WPC 80% (E: 117kcal, B o.: 24g, T: 2.1g, W o.: 1.8g)

1 porcja (30g)

Owsianka truskawkowa DD (E: 348kcal, B o.: 28.51g, T: 8.4g, W o.: 52.2g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Do Skyr'a najlepiej o smaku truskawkowym dodajemy płatki owsiane, jajko oraz proszek do pieczenia i erytrol. Całość wykładamy do foremki i dodajemy pokrojonych truskawek. Tak przygotowane ciasto wstawiamy do piekarnika i pieczemy w 180 stopniach przez ok. 30 min.

► II śniadanie (E: 431kcal, B o.: 21.83g, T: 19.59g, W o.: 42.98g)

Bułka z serem śmietankowym i szynką DD (E: 431kcal, B o.: 21.83g, T: 19.59g, W o.: 42.98g)

1 porcja

- Szynka delikatesowa z kurczaka - 4 plastry (60g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Ser śmietankowy, naturalny - 2 łyżki (50g)
- Bułka pełnoziarnista - 1 sztuka (80g)



Sposób przygotowania:

Bułkę przepołowić na pół, każdą połówkę posmarować serem i położyć na wierzch szynkę oraz natkę pietruszki.

► Obiad (E: 609kcal, B o.: 34.15g, T: 20.42g, W o.: 69.59g)

Łosoś z ryżem DD (E: 609kcal, B o.: 34.15g, T: 20.42g, W o.: 69.59g)

1 porcja



- Łosoś, świeży - 2/3 sztuki (125g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Warzywa na patelnię Hortex - 2/3 opakowania (250g)



Sposób przygotowania:

Grilowanego łososia, lub upieczonego w piekarniku podać z ugotowanym ryżem i warzywami.

Ułóż filety łososia na ruszcie i grilluj przez około 4-5 minut z każdej strony, aż ryba stanie się soczysta i lekko złocista lub

upiecz w piekarniku. Nagrzej piekarnik do 200°C. Ułóż łososia na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 12-15 minut, w zależności od grubości filetów.

W międzyczasie ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie miękki i puszysty.

Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek lub spryskaj patelnię sprayem do smażenia. Wrzuć mieszankę warzyw na patelnię i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż chrupiące. Dopraw pieprzem do smaku.

► Kolacja (E: 599kcal, B o.: 54.47g, T: 18.6g, W o.: 64.17g)

Omlet na słodko DD (E: 599kcal, B o.: 54.47g, T: 18.6g, W o.: 64.17g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Białko serwatkowe WPC 80% - 1 porcja (30g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)
- Kaszka proteinowa - (100ml)



Sposób przygotowania:

Jajka wymieszać z mąką, wpc i kaszką w razie potrzeby dolać odrobinę wody, następnie dodać erytrol i proszek do pieczenia, całość wymieszać, smażyć na patelni pod przykryciem.



niedziela

► Śniadanie (E: 711kcal, B o.: 69.31g, T: 24.08g, W o.: 55.13g)

Jajko sadzone i schabem DD (E: 711kcal, B o.: 69.31g, T: 24.08g, W o.: 55.13g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Schab wędzony - 10 i 2/3 plastra (160g)
- Warzywa na patelnię, mieszanka - 1/2 opakowania (200g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)



Sposób przygotowania:

Na rozgrzanej patelni przygotować warzywa na ciepło, następnie usmażyć jajko sadzone i podsmżyć schab. Gotowe warzywa polać oliwą i posypać pokruszonymi pestkami dyni.

► II śniadanie (E: 337kcal, B o.: 6.58g, T: 12.59g, W o.: 51.27g)

Orzechy włoskie (E: 133kcal, B o.: 3.2g, T: 12.06g, W o.: 3.6g)

2/3 garści (20g)

Kleik ryżowy z jabłkiem (E: 204kcal, B o.: 3.38g, T: 0.53g, W o.: 47.67g)

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (48g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Syrop klonowy - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

Ryż wsypać do garnka, zalać litrem wody. Gotować na niewielkim ogniu aż woda całkiem odparuje. Pod koniec gotowania dodać starte na tarce jabłko oraz przyprawy. Przed podaniem polać syropem klonowym.

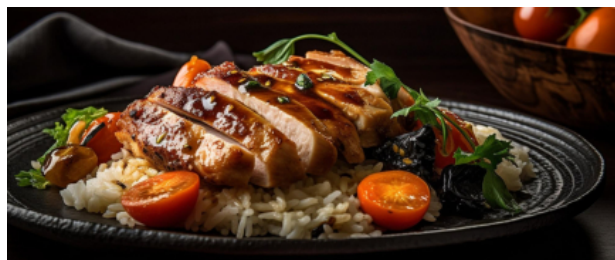
► Obiad (E: 524kcal, B o.: 27.42g, T: 23.5g, W o.: 54.34g)

Grillowany indyk z warzywami i kaszą jaglaną (E: 524kcal, B o.: 27.42g, T: 23.5g, W o.: 54.34g)

1 porcja



- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Kasza jaglana - 2/3 woreczka (60g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Rozmaryn - 2 łyżeczki (10g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso przyprawić i przygotować na grillu elektrycznym lub w piekarniku. Podawać z ugotowaną kaszą wymieszaną z ugotowaną i pokrojoną marchewką oraz z posiekaną pietruszką. Całość polać oliwą.

► Kolacja (E: 568kcal, B o.: 50.33g, T: 12.2g, W o.: 68.21g)

Ciasto proteinowe kakowe DD (E: 568kcal, B o.: 50.33g, T: 12.2g, W o.: 68.21g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 łyżek (60g)
- Białko serwatkowe WPC 80% - 2/3 porcji (20g)
- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Proszek do pieczenia - 2 łyżeczki (8g)
- Cynamon, mielony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Puding Proteinowy - 1 opakowanie (200g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki mieszamy razem do momentu powstania jednolitej masy *w razie potrzeby dodać wody ok 50 ml. Całość przelać do foremki i piec w piekarniku przez ok 30 min w 180 stopniach.



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



Produkty zbożowe

Bułka pełnoziarnista	160g (2 sztuki)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	640g (16 kromek)
Kasza jaglana	60g (2/3 woreczka)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	80g (6 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	60g (5 łyżek)
Płatki owsiane	230g (23 łyżki)
Ryż biały	178g (1 szklanka)
Tortilla pełnoziarnista	127g (2 sztuki)



Warzywa

Cebula	25g (1/4 sztuki)
Koper ogrodowy	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	2g (1/2 łyżeczki)
Marchew	50g (1 sztuka)
Ogórek	90g (1/2 sztuki)
Ogórek kwaszony	120g (2 sztuki)
Ogórki kiszone	120g (2 sztuki)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	20g (1 łyżka)
Papryka czerwona	115g (1/2 sztuki)
Papryka żółta	70g (1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	24g (4 łyżeczki)
Pomidor	400g (2 i 1/3 sztuki)
Salata	15g (1/8 sztuki)
Salata zielona, liście	15g (3 liście)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)
Ziemniaki	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	180g (2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Białko serwatkowe WPC 80%	245g (8 i 1/4 porcji)
Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	85g (4 i 1/4 łyżki)
Jogurt pitny, naturalny Skyr	600ml (1 i 3/4 opakowania)
Kaszka proteinowa	200ml

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Puding Proteinowy	400g (2 opakowania)
Ser cheddar	50g (2 i 1/2 plastra)
Ser edamski	40g (2 plastry)
Ser gouda	55g (2 i 1/4 plastra)
Ser twarogowy, chudy	45g (1 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	100g (3 i 1/3 plastra)
Serek śmietankowy, naturalny	100g (4 łyżki)
Serek wiejski	200g (10 łyżek)
Ser mozzarella, pełne mleko	40g (2 plastry)



Mięso i jaja

Białko jaja kurzego	35g (1 sztuka)
Boczek wędzony, bez kości	50g (5 plasterów)
Filet z piersi kurczaka	150g (3/4 sztuki)
Jaja kurze, całe	1300g (25 i 1/2 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	420g (2 sztuki)
Schab wędzony	160g (10 i 2/3 plastra)
Szynka delikatesowa z kurczaka	180g (12 plasterów)
Szynka gotowana z indyka	24g (2 plastry)
Szynka kanapkowa	45g (3 plastry)
Wątróbka kurczaka	200g (2 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	10g (1 plaster)
Olej lniany	5ml (1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	30ml (3 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Drożdże piekarskie	30g (1/3 kostki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	60g (4 łyżeczki)
Erytrol	30g (6 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)
Syrop klonowy	5g (1 łyżeczka)



Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży	125g (2/3 sztuki)
Łosoś, wędzony	50g (1/2 opakowania)
Tuńczyk w sosie własnym	90g (3 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	70g (1/2 sztuki)
Banan	480g (4 sztuki)
Cytryna	20g (1/4 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	10g (1 łyżka)
Jabłko	365g (2 sztuki)
Orzechy włoskie	40g (1 i 1/3 garści)
Rodzyunki	20g (2/3 garści)
Truskawki	250g (1 i 2/3 szklanki)



Przyprawy

Bazylia, świeża	5g (1 i 2/3 garści)
Cynamon, mielony	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	8g (8 szczypt)
Proszek do pieczenia	20g (5 łyżeczek)
Rozmaryn	10g (2 łyżeczki)
Sól biała	6g (6 szczypt)
Sól himalajska	1g (1 szczypta)
Tymianek, suszony	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)



Produkty vege/vegan

Masło orzechowe z kawałkami orzechów	40g (2 łyżki)
--------------------------------------	---------------



Dania gotowe

Warzywa na patelnię Hortex	350g (3/4 opakowania)
Warzywa na patelnię, mieszanka	200g (1/2 opakowania)
Mieszanka warzyw	500g (2 i 1/2 porcji)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajecznicza z boczkiem	Owsianka DD	Jajecznicza z szynką DD	omlet z warzywami DD	Pieczona owsianka DD	Białko serwatkowe WPC 80% Owsianka truskawkowa DD	Jajko sadzone i schabem DD
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jabłko Kanapka z twarogiem, koperkiem, szynką i olejem lnianym DD	Białko serwatkowe WPC 80% Kanapki z serem DD	Banan Bułka z serem śmietankowym i szynką	Kanapki z łososiem i awokado DD	Banan Jabłko Grillowane kanapki z kurczakiem, mozzarellą, pomidorem i oliwkami DD	Bułka z serem śmietankowym i szynką DD	Orzechy włoskie Kleik ryżowy z jabłkiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Tortilla z kurczakiem DD	Pieczone ziemniaki z mizerią i kurczakiem	Wątróbka z ziemniakami DD	Kurczak z ryżem DD	Tortilla z tuńczykiem DD	Łosoś z ryżem DD	Grillowany indyk z warzywami i kaszą jaglaną
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
shake DD	Jajka na miękko DD	Omlet na słodko DD	shake DD	Jajecznicza na parze	Omlet na słodko DD	Ciasto proteinowe kakowe DD

Dziękuję, że skorzystałeś z mojego darmowego planu żywieniowego.

Jeśli plan okazał się pomocny, zaobserwuj mnie:

📷 Instagram: [@dawidrobimyforme](https://www.instagram.com/dawidrobimyforme)

🎥 TikTok: [@DAWID ROBIMY FORME](https://www.tiktok.com/@robimy.forme) [\(@robimy.form2\)](https://www.tiktok.com/@robimy.form2) | TikTok

Chciałbyś zrzucić zbędne kilogramy, ale nie wiesz, od czego zacząć?

Zajrzyj do mojego poradnika „**Skuteczna redukcja**” – znajdziesz tam konkretne wskazówki, sprawdzone strategie i gotowe plany, które pomogą Ci osiągnąć wymarzoną sylwetkę.

Z kodem **redukcja** 20 % taniej

📖 **Link do poradnika:** [Skuteczna redukcja](#)



Potrzebujesz indywidualnego planu treningowego lub diety? A może szukasz więcej wskazówek, porad i inspiracji?

 Odwiedź moją stronę: www.robimyforme.com.pl
znajdziesz tam dodatkowe materiały, plany i możliwość
współpracy indywidualnej.

Razem robimy formę! 💪