

MISSION BEACH BODY



Ebook



BeActiveTV.pl

FITNESS ON DEMAND



MISSION BEACH BODY

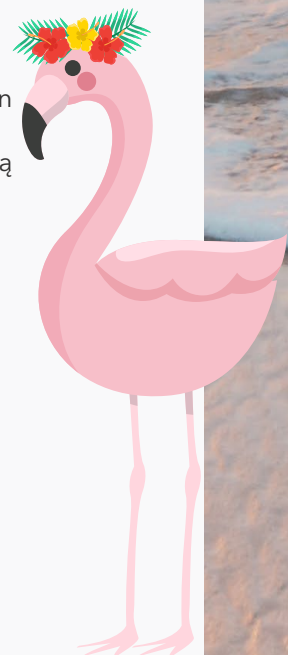


To już koniec, brawo! Za nami 50 fantastycznych, ale też wymagających dni naszego wyzwania **Mission Beach Body**! Nie jesteśmy w stanie oddać tego, jak bardzo dumni jesteśmy z Ciebie i ze wszystkich Fajterek, które zdecydowały się razem z nami i Ewą Chodakowską zmienić nie tylko swoje ciało, lecz o wiele więcej! Gorąco wierzymy, że te blisko dwa miesiące będą zaledwie wstępem do bardziej satysfakcjonującego i szczęśliwszego życia.

I to na lata, a nie tylko do lata ;)!

Ogromnie cieszymy się, że nasze programy treningowe, listy zakupów oraz pyszne i zdrowe jadłospisy pozwoliły tylu fantastycznym dziewczynom na osiągnięcie wymarzonego celu. Wiemy, że uczestniczki bardzo sobie ceniły materiały, które od nas otrzymywały. Dlatego stworzyliśmy ten ebook, by każda z fajterek miała wszystko w jednym miejscu i mogła powtórzyć Mission Beach Body dowolną ilość razy, kiedy tylko będzie mieć ochotę! Nie zabraknie też tradycyjnej solidnej porcji motywacji. Znajdziesz ją w 50 grafikach. Wracaj do nich zawsze, kiedy natchodzą Cię wątpliwości lub czujesz spadek formy. Przecież nawet najbardziej zdeterminowanym osobom czasami potrzeba wsparcia i dobrego słowa. A od tego właśnie jesteśmy MY!

Czym jednak byłoby wyzwanie bez podsumowań ;)? Poniżej znajdziesz całe Mission Beach Body w pigułce! Poza wspomnianymi już treningami, przepisami i motywacją mamy dla Ciebie też garść statystyk. Zastanawiałaś się kiedyś, ile dziewczyn razem z Tobą codziennie poci się na macie? Teraz już wiesz! Liczba robi wrażenie, prawda? Ale to nie wszystko. Sprawdź, co jeszcze dla Ciebie przygotowaliśmy.



A circular wreath of various tropical leaves, including large monstera leaves with holes and feathery palm fronds, arranged in a ring around the text. The leaves are in shades of green and are set against a light purple background.

Treningi

TYDZIEŃ 1

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
BEAUTY SHOT + SKALPEL 2	KICK FIT	SECRET	HOT BODY	SLIM FIT	VOLUME	

TYDZIEŃ 2

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
BIKINI	FIT 50	VOLUME	MODEL LOOK	REWOLUCJA	SUKCES	

TYDZIEŃ 3

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
VOLUME	KICK FIT	SLIM FIT	BIKINI	SKALPEL 2	HOT BODY	

TYDZIEŃ 4

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ROZGRZEWKA Z SUKCES	ROZGRZEWKA Z REWOLUCJA	ROZGRZEWKA Z HOT BODY	ROZGRZEWKA Z SUKCES	ROZGRZEWKA Z TARGET POŚLADKI	ROZGRZEWKA Z KICK FIT	
15MIN SUKCES HIT	10MIN POŚLADKI Z REWOLUCJA	5 PIERWSZYCH RUND Z HOT BODY	15MIN SUKCES HIT	20MIN TARGET POŚLADKI	5 PIERWSZYCH RUND Z KICK FIT	
20MIN BIKINI	SKALPEL 2	15MIN SUKCES BRZUCH	VOLUME	20MIN TARGET BRZUCH	15MIN SUKCES	

TYDZIEŃ 5

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ROZGRZEWKA Z REWOLUCJA		ROZGRZEWKA Z TARGET		ROZGRZEWKA Z HOT BODY		
10MIN SMUKŁE NOGI Z REWOLUCJA	VOLUME	20MIN TARGET POŚLADKI	KICK FIT	PIERWSZE 5 RUND HOT BODY	SLIM FIT	
20MIN BIKINI		20MIN TARGET BRZUCH		15MIN SUKCES BRZUCH		

TYDZIEŃ 6

POCZĄTKUJĄCA

ZAAWANSOWANA

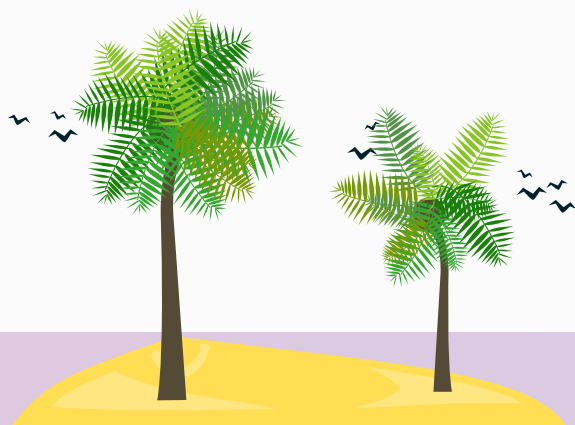
poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
TARGET NOGI + POŚLADKI - PIERWSZE 20 MIN	KICK FIT	SLIM FIT	VOLUME	20MIN BIKINI	HOT BODY	
SKALPEL 2				TARGET BRZUCH		
HIT SUKCES	KICK FIT	15MIN SUKCES HIT	VOLUME	20MIN BIKINI	HOT BODY	
SKALPEL 2		SLIM FIT		10MIN REWOLUCJA NOGI I POŚLADKI		
REWOLUCJA				15MIN SUKCES BRZUCH		

TYDZIEŃ 7

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ROZGRZEWKA Z SUKCES	ROZGRZEWKA Z REWOLUCJA	ROZGRZEWKA Z HOT BODY		ROZGRZEWKA Z SUKCES	ROZGRZEWKA Z KICK FIT	
15MIN SUKCES HIT	10MIN POŚLADKI REWOLUCJA	5 PIERWSZYCH RUND Z HOT BODY	HOT BODY	15MIN SUKCES HIT	5 PIERWSZYCH RUND Z KICK FIT	
20MIN TARGET POŚLADKI	20MIN BIKINI	15MIN SUKCES POŚLADKI		VOLUME	15MIN SUKCES POŚLADKI	

TYDZIEŃ 8

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
BIKINI						





DZIEŃ 1 Tydzień 1 i 2

ŚNIADANIE

Owsianka kokosowo - morelowa 454 kcal

płatki owsiane - 5 łyżek [50g]
jabłko - ½ małej sztuki [50g]
mleczko kokosowe - ¼ szklanki [60g]
morele suszone - 4 sztuki [24g]
wiórki kokosowe - łyżeczka [5g]
siemię lniane - łyżeczka [5g]
cynamon mielony - 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Płatki, siemię, wiórki i cynamon wsyp do miseczki. Następnie zalej gorącą wodą (1/5 szklanki). Kiedy płatki namokną dodaj mleczko i wymieszaj. Na koniec udekoruj owocami pokrojonymi w plasterki.

II ŚNIADANIE

Koktajl szpinak - pomarańcza 200 kcal

szpinak - średnia garść [30g]
pomarańcza, obrana - mała sztuka [150g]
mleko/napój ryżowy - 1/8 szklanki [80g]
orzechy nerkowca - łyżka [10g]
płatki owsiane - 1 łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obierz pomarańczę. Zmiksuj wszystkie składniki.

OBIAD

Indyk grillowany z duszoną marchewką 590 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [150g]
marchew - 2 średnie sztuki [150g]
ryż dziki, sucha - 5 łyżek [50g]
olej rzepakowy - 2 łyżki [20g]
sezam - łyżka [10g]
czosnek - mały ząbek [3g]
imbir korzeń, obrany - łyżeczka [3g]
kurkuma mielona - szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obraną marchewkę pokrój w plastry i wymieszaj z tartym imbirem. Podduś przez 10 minut w niewielkiej ilości wody, łyżką oleju i kurkumą. Pod koniec wymieszaj z sezamem. Mięso natrzyj czosnkiem, pieprzem, solą, łyżką oleju i zgrilluj na patelni. Danie zjedz w ugotowanym ryżu.

PODWIECZOREK

Chia z pieczonym jabłkiem 214 kcal

nasiona chia, suche - 3 łyżeczki [15g]
jabłko - mała sztuka [100g]
mleko roślinne - ¼ szklanki [60g]
sok ze świeżej cytryny - 3 łyżki [21g]
migdały - łyżka [10g]
cynamon mielony - 2 szczypty [2g]
kakao gorzkie - 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Chia zalej lekko podgrzanym mlekiem. Odstaw na godzinę. Jabłko pokrój w kostkę. Włóż do naczynia żaroodpornego. Skrop sokiem i posyp cynamonem oraz kakao. Posyp pokruszonymi migdałami. Piecz przez 15 minut w 150°C. Chia udekoruj pieczonym jabłkiem.

KOLACJA

Jajka sadzone z pomidorami i awokado 350 kcal

jaja kurze całe - 2 sztuki
awokado, obrane - pół sztuki [70g]
Pomidor - średnia sztuka [200g]
chleb żytni razowy - kromka [31g]
bazyliia suszona - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Jajka zrób na sadzone na patelni bez tłuszczu. Przełóż na talerz i ułóż wkoło plasterki pomidora i awokado. Przypraw. Zjedz z pieczywem.

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

Kanapki z granatowym twarożkiem 479 kcal

serek twarogowy, ziarnisty - opakowanie [200g]
granat, kuleczki - 4 łyżki [60g]
bułka grahamka - 1 sztuka [90g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ser odcedź od płynu na sitku. Dodaj granat i przypraw. Serek ułóż na pieczywie.

II ŚNIADANIE

Box pestkowy 171 kcal

słonecznik - 3 łyżeczki [15g]
dynia, pestki - 3 łyżeczki [15g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zjedz pestki w porze przekąski.

OBIAD

Makaron ze szpinakowym pesto i fetą 606 kcal

makaron pełnoziarnisty, suchy - garść [70g]
ser feta - 2 plasterki [40g]
szpinak - duża garść [40g]
oliwa z oliwek - 2 łyżki [20g]
słonecznik - łyżka [10g]
sok ze świeżej cytryny - 3 łyżki [21g]
czosnek - duży ząbek [6g]
Pieprz, mielony - 2 szczypty [2g]
sól biała - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Szpinak zmiksuj z oliwą, zmiądzonym czosnkiem i sokiem. Pesto wymieszaj z makaronem i posyp pestkami. Na koniec dodaj pokruszony ser.

PODWIECZOREK

Przekąska z Be Raw do pracy 214 kcal

Be Raw Probiotic Cookie Kokos - 1 sztuka [20g]
banan, obrany - duża sztuka [150g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zjedz ciasteczko i owoc.

KOLACJA

Salatka z grillowanymi warzywami i cieciorke 350 kcal

cieciorka, bez zalewy - $\frac{3}{4}$ szklanki [128g]
cukinia - pół mniejszej sztuki [120g]
marchew, obrana - średnia sztuka [100g]
Papryka czerwona - pół średniej sztuki [75g]
pietruszka, liście - 4 łyżki [16g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
czosnek - średni ząbek [3g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
kurkuma mielona - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obraną marchew, paprykę i cukinię zgrilluj na patelni bez tłuszczu. Włóż do miseczki i dodaj ugotowaną ciecierzycę. Przypraw. Skrop sokiem z olejem. Posyp poszatowaną natką.



DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

Szakszuka na śniadanie 448 kcal

jaja kurze całe – 2 sztuki
awokado, obrane – ½ sztuki [70g]
chleb żytni razowy – kromka [31g]
cebula, obrana – ½ małej sztuki [35g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
pomidor – duża sztuka [200g]
bazylia suszona – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Cząstki pomidorów podduś z cebulą na oleju. Rozdziel troszkę pomidory i wbij jajka. Nakryj pokrywką i zmniejsz ogień. Przypraw i duś, aż jajka „zetną” się. Zjedz z pieczywem posmarowanym awokado.

II ŚNIADANIE

Koktajl z cukinią 171 kcal

banan, obrany – mała sztuka [80g]
ogórek, zielony – średni [120g]
jabłko – mała sztuka [100g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
siemię lniane – łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obierz cukinię i banana. Zmiksuj wszystkie składniki.

OBIAD

Leczo z mango 627 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja [150g]
pomidor – duża sztuka [290g]
cukinia – ½ małej sztuki [120g]
mango, obrane – ⅓ sztuki [80g]
bazylia suszona – 2 szczypty [2g]
olej rzepakowy – 2 łyżki [20g]
kasza pęczak, sucha – 6 łyżek [60g]
kurkuma mielona – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Mięso natrzyj łyżką olejem i bazylią. Upiecz w piekarniku (w 180°C), aż mięso będzie miękkie. Cukinię, pomidor i mango pokrój w mniejsze części. Cukinię i pomidora podduś na patelni z dodatkiem oleju i kurkumy. Kiedy warzywa będą miękkie dodaj części mango. Na talerz wyłóż ugotowaną al dente kaszę, sos i mięso.

PODWIECZOREK

Sałatka z marchewki i pomarańczy 222 kcal

Marchew, obrana – średnia sztuka [105g]
Pomarańcza, obrana – ½ małej sztuki [75g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
sok ze świeżej pomarańczy – 3 łyżki [21g]
imbir korzeń – ½ łyżeczki [3g]
cynamon mielony – szczypta [1g]
słonecznik – łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Marchew zetrzyj na tarce. Dodaj części pomarańczy, słonecznik i tarty imbir. Przypraw i skrop sokiem i oliwą.

KOLACJA

Twarożek z suszonymi pomidorami 322kcal

ser twarogowy półtłusty – pół kostki [100g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ⅓ szklanki [80g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
chleb żytni razowy – kromka [30g]
pomidory, suszone w oleju, po odsączeniu – 2 szt. [15g]
bazylia świeża – łyżka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Wymieszaj pokruszony twaróg z jogurtem. Wkrój części pomidora i posyp bazylią. Twarożek zjedz z pieczywem.

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym 433 kcal

płatki owsiane – 5 łyżek [50g]
jabłko – mała sztuka [100g]
masło orzechowe, bez soli – łyżka [25g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 4 łyżki [80g]
cynamon – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Płatki i cynamon wsyp do miseczki. Zalej kilkoma gorącej wody i odstaw na 15 minut. Następnie wymieszaj płatki z masłem. Na wierzchu ułóż tartę jabłko. Na koniec polej jogurtem.

II ŚNIADANIE

Salatka z pomarańczą i grejpfrutem 217 kcal

rukola – mała garść [20g]
kiwi, obrane – mała sztuka [80g]
pomarańcza – ½ małej sztuki [75g]
grejpfrut – ¼ sztuki [70g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
sok ze świeżej pomarańczy – 2 łyżki [12g]
migdały – łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obraną owoce pokrój w półplasterki. Zachowaj wyciekający sok. Wymieszaj owoce z rukolą. Dodaj pokruszone migdały. Skrop sokiem i oliwą.

OBIAD

Kurczak w dyniowo - marchewkowym sosie 606 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [120g]
dynia, surowa, obrana, pokrojona – szklanka [200g]
marchew, obrana – średnia sztuka [80g]
mleczko kokosowe, gęste – 3 łyżki [60g]
ryż dziki, suchy – 5 łyżek [50g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
czosnek – mały ząbek [3g]
pieprz czarny – 2 szczypty [2g]
curry w proszku – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Mięso przypraw czosnkiem, curry i pokrój w części. Podduś na patelni w niewielkiej ilości wody. Obraną dynię i marchew pokrój w kostkę. Dołóż do mięsa i skrop olejem. Zalej mleczkiem kokosowym. Chwilę podduś i przypraw. Zjedz danie z ugotowanym ryżem.

PODWIECZOREK

Salatka z serem i burakiem 218 kcal

awokado, obrane – ½ sztuki [70g]
rukola – mała garść [20g]
ser feta – plaster [20g]
burak, obrany – ½ małej sztuki [50g]
otręby owsiane – 3 łyżeczki [15g]
sól biała – szczypta [1g]
pieprz czarny – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Cienkie plasterki buraka podpraż z dwóch stron na suchej patelni. Wymieszaj kawałki sera, awokado, rukolę, buraka i przypraw. Posyp otrębami.

KOLACJA

Salatka z brokułem i jajkiem 329 kcal

cukinia – ½ małej sztuki [120g]
papryka – 1 mała sztuka [150g]
korzeń pietruszki, obrana – średnia sztuka [60g]
jaja kurze całe – sztuka
czosnek – średni ząbek [6g]
oliwa z oliwek – 3 łyżeczki [15g]
sezam – łyżeczka [5g]
papryka, mielona – 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Cukinię, paprykę i obraną pietruszkę pokrój w części. Utrzyj oliwę z czosnkiem i przyprawami. Natrzyj marynatą warzywa i odstaw na minimum godzinę do lodówki. Zgrilluj warzywa na patelni. Przygotuj jajko sadzone na patelni bez tłuszczu. Na talerzu ułóż warzywa wierzchu ułóż jajko. Danie posyp sezamem.

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

Omlet kakaowy z masłem migdałowym 481 kcal

jaja kurze – 2 sztuki
olej rzepakowy – łyżka [10g]
masło orzechowe, np. migdałowe – łyżka [25g]
kakao gorzkie, proszek – łyżeczka [5g]
płatki owsiane – 3 łyżeczki [15g]
jabłko – ½ małej sztuki [50g]

JAK TO ZROBIĆ?

Białka oddziel od żółtek. Białka ubij na sztywną masę. Żółtka dokładnie wymieszaj z kakao. Następnie dodaj do białek żółtka, mielone płatki owsiane i delikatnie wymieszaj. Na rozgrzaną patelnię wlej olej. Następnie wlej masę jajeczną. Piecz tak jak naleśnik z obu stron. Omlet przełóż na talerz. Rozsmaruj na omlecie masło i ułóż cienkie plasterki jabłka.

II ŚNIADANIE

Koktajl z suszonymi śliwkami 210 kcal

banan, obrany – mała sztuka [80g]
śliwki suszone – 4 sztuki [10g]
mleko (napój) ryżowe – ½ szklanki [125g]
gałka muskatołowa, mielona – szczypta [1g]
migdały – łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Śliwki (bez pestek) zmiksuj z bananem i pozostałymi składnikami.

OBIAD

Pieczony dorsz i batat 546 kcal

dorsz, świeży – filety bez skóry [150g]
batat, obrany – średnia sztuka [150g]
brokuły, różyczki – 2 garści [200g]
słonecznik, nasiona łuskane – 2 łyżki [20g]
koper ogrodowy – 2 łyżki [16g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
tymianek suszony – szczypta [1g]
sól biała – szczypta [1g]
pieprz czarny – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Batat obierz i pokrój w ćwiartki. Obgotuj przez 5 minut na parze. Następnie ułóż w naczyniu żaroodpornym. Rybę również ułóż w naczyniu żaroodpornym. Posyp przyprawami, słonecznikiem i skrop olejem. Piecz w piekarniku w 180°C, aż batat i ryba będą miękkie. Danie podawaj z ugotowanymi brokułami.

PODWIECZOREK

Jogurt z orzechową posypką 202 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – kubeczek [150g]
płatki owsiane – łyżka [10g]
orzechy nerkowca – łyżka [10g]
siemię lniane – łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Płatki, orzechy i siemię podpraż chwilę na rozgrzanej patelni (bez tłuszczu). Jogurt przełóż do szklanki i udekoruj posypką.

KOLACJA

Zupa z dyniowo - selerowa 363 kcal

dynia, obrana surowa – 1,5 szklanki [300g]
seler korzeniowy, obrany – mała sztuka [100g]
korzeń pietruszki, obrany – średnia sztuka [60g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
gałka muskatołowa, mielona – szczypta [1g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
chili w proszku – szczypta [1g]
dynia, pestki – łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obrane warzywa pokrój w plastry. Ułóż w naczyniu żaroodpornym. Włóż do piekarnika na 20 minut. Piecz w 150°C. Następnie włóż je do garnka. Dodaj szklankę wody i olej. Podduś wszystko w garnku. Duś, aż warzywa rozpadną się. Przypraw i zmiksuj na gładką masę. Dodaj prażone pestki dyni.

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

Jaglanka z bakaliami 421 kcal

kasza jaglana, sucha – 5 łyżek [50g]
mleko, 2% tłuszczu – $\frac{2}{3}$ szklanki [180g]
śliwki suszone – 3 sztuki [8g]
morele, suszone – 3 sztuki [18g]
orzechy włoskie – 2 sztuki [8g]
migdały – łyżeczka [5g]
skórka pomarańczowa, świeża – łyżeczka [3g]
cynamon mielony – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Kaszę jaglaną ugotuj na mleku. Pod koniec gotowania dodaj cynamon i śliwki. Przełóż do miseczki i dodaj resztę składników. Udekoruj świeżo startą skórką z pomarańczy.

II ŚNIADANIE

Pudding chia z mango 214 kcal

nasiona chia – łyżka [10g]
mango, obrane – $\frac{1}{2}$ sztuki [80g]
mleko, 2% tłuszczu – $\frac{1}{2}$ szklanki [125g]
wiórki kokosowe – łyżka [8g]

JAK TO ZROBIĆ?

Do garnuszka wlej $\frac{1}{2}$ szklanki wody i zagotuj. Dodaj nasiona chia i zmniejsz ogień. Po kilku minutach dodaj mleko i wiórki. Poczekać 10 minut aż nasionka dobrze nasiąkną. Przelej do miseczki i odstaw na noc. Przed podaniem ułóż na wierzchu cząstki mango.

OBIAD

Wołowina z papryką, sałatka z pomidora 609 kcal

wołowina, polędwica – plaster [150g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
czosnek – mały ząbek [3g]
Papryka czerwona – mała sztuka [150g]
Pomidor – duża sztuka [300g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
Pieprz, mielony – szczypta [1g]
Kasza gryczana, sucha – 5 łyżek [50g]

JAK TO ZROBIĆ?

Mięso rozbij tłuczkiem, natrzyj olejem, czosnkiem i papryką. Odłóż na godzinę do lodówki. Paprykę pokrój w plastry. Zgrilluj wszystko na patelni bez tłuszczu. Jeżeli będzie za twarde podlej niewielką ilością wody i podduś. Ćwiartki pomidorów skrop oliwą i przypraw.

PODWIECZOREK

Kanapka z fetą i burakiem 200 kcal

rukola – kilka listków [5g]
awokado – $\frac{1}{4}$ sztuki [35g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
ser feta – plaster [20g]
burak – kilka plasterków [10g]
chleb graham – 2 kromki [42g]

JAK TO ZROBIĆ?

Na pieczywie rozsmaruj awokado. Płóć kawałki sera, plasterki buraka, rukolę i przypraw.

KOLACJA

Pieczona cukinia z pesto 353 kcal

cukinia – $\frac{1}{2}$ sztuki [300g]
bazylia świeża – kilka listków [5g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu – $\frac{1}{3}$ szklanki [80g]
awokado – $\frac{1}{2}$ sztuki [70g]
olej rzepakowy – 2 łyżeczki [10g]
słonecznik, łuskany – łyżka [10g]
pietruska, liście – 3 łyżki [12g]

JAK TO ZROBIĆ?

Plastry cukinii oprószyć pieprzem. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym, posyp bazylią i zalej mlekiem. Piecz w piekarniku, aż cukinia będzie miękka – ale nie może się rozpadać – około 20 minut. Zmiksuj słonecznik, olej, natkę i awokado. Polej gotowe danie pesto.

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

Misa śniadaniowa z kulkami Oriental Boost 452 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – ½ szklanki [125g]
granat – 4 łyżki [60g]
banan, obrany – ½ sztuki [60g]
słonecznik – łyżeczka [5g]
wiórki kokosowe – łyżka [10g]
Kuleczki Be Raw Oriental Boost – 1 opakowanie [50g]

JAK TO ZROBIĆ?

Jogurt zmiksuj z pomarańczą. Przełóż do miseczki. Ułóż na wierzchu wiórki kokosowe, słonecznik granat i kuleczki.

II ŚNIADANIE

Paczuszka energii 222 kcal

morele, suszone – 4 sztuki [24g]
słonecznik – 3 łyżeczki [15g]
dynia, pestki – 3 łyżeczki [15g]

JAK TO ZROBIĆ?

Wymieszaj wszystkie składniki w pudełeczku i włóż do torebki.

OBIAD

Kurczak w tymianku, sałatka z buraka i fety 602 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [150g]
burak – średnia sztuka [160g]
rukola – średnia garść [30g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
orzechy włoskie – 4 sztuki [16g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
ser feta – plaster [20g]
komosa ryżowa, sucha – 2 łyżki [20g]
tymianek świeży – szczypta [1g]
oregano suszone – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Umytą rukolę, wyłóż na talerzu. Buraki obierz, pokrój w cienkie plasterki i rozłóż na rukoli. Posyp przyprawami, pokruszonym serem, orzechami i polej oliwą. Mięso natrzyj olejem, tymiankiem i zgrilluj na patelni bez tłuszczu. Zjedz z ugotowaną komosą.

PODWIECZOREK

Jogurt z miodem i orzechami 218 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – kubek [180g]
miód pszczeły – ½ łyżeczki [7g]
cynamon mielony – szczypta [1g]
orzechy włoskie – 3 sztuki [12g]

JAK TO ZROBIĆ?

Jogurt polej miodem i posyp cynamonem i pokruszonymi orzechami.

KOLACJA

Cieciorka z prażonym słonecznikiem 335 kcal

cieciorka gotowana, bez soli – ¾ szklanki [135g]
słonecznik, nasiona – łyżka [10g]
pietruszka, liście – 2 łyżki [8g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
pieprz – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Słonecznik upraż na suchej patelni bez dodatku tłuszczu. Ugotowaną cieciorkę wymieszaj ze słonecznikiem, sokiem, oliwą i przypraw. Danie udekoruj poszatowaną natką.

LISTA ZAKUPÓW

ORZECZY I PESTKI

pestki dyni 45 [g]
masło orzechowe bez soli, np. migdałowe 50 [g]
migdały 35 [g]
nasiona chia, suche 25 [g]
orzechy nerkowca 20 [g]
orzechy włoskie 36 [g]
sezam 15 [g]
siemię lniane 15 [g]
słonecznik, nasiona 95 [g]
wiórki kokosowe 23 [g]

PRZYPRAWY I OLEJE

bazylia suszona 4 [g]
bazylia świeża 16 [g]
chili w proszku 1 [g]
curry w proszku 1 [g]
cynamon mielony 10 [g]
gałka muskatołowa, mielona 2 [g]
koper ogrodowy 15 [g]
kurkuma mielona 3 [g]
oregano suszone 1 [g]
papryka, mielona 2 [g]
pieprz czarny 13 [g]
sól 6 [g]
tymianek suszony 1 [g]
tymianek świeży 1 [g]

MIĘSO, RYBY I NABIAŁ

mięso z piersi indyka, bez skóry 300 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry 270 [g]
wołowina, polędwica 150 [g]
dorsz, świeży, filety bez skóry 150 [g]

jaja kurze całe 7 [sztuk]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu 620 [g]
mleko, 2% tłuszczu 390 [g]
ser twarogowy półtłusty 100 [g]
ser feta 100 [g]
serek twarogowy, ziarnisty 200 [g]
mleko (napój) ryżowe 205 [g]
mleko roślinne, np. migdałowe 60 [g]
mleczko kokosowe 120 [g]

OWOCE

sok ze świeżej cytryny 85 [g]
sok ze świeżej pomarańczy 35 [g]

awokado 470 [g]
banan 580 [g]
granat 210 [g]
grejpfrut 110 [g]
jabłko 550 [g]
kiwi 95 [g]
mango 230 [g]
morele, suszone 60 [g]
pomarańcza 415 [g]
skórka pomarańczowa, świeża 3 [g]
śliwki suszone 20 [g]

olej rzepakowy 145 [g]
oliwa z oliwek 75 [g]

WARZYWA

pomidor 1030 [g]
batat 208 [g]
brokuły 330 [g]
burak 240 [g]
cebula 40 [g]
cieciorka gotowana, bez soli 365 [g]
cukinia 890 [g]
czosnek 26 [g]
dynia, surowa 750 [g]
imbir korzeń 6 [g]
marchew 540 [g]
papryka czerwona, słodka 440 [g]
pietruszka, korzeń 170 [g]
pietruszka, liście 38 [g]
pomidory, suszone na słońcu, w oleju,
po odsączeniu 15 [g]
rukola 75 [g]
seler korzeniowy 160 [g]
szpinak 90 [g]

LISTA ZAKUPÓW

PIECZYWO I KASZE

bułka grahamka 90 [g]
chleb graham 42 [g]
chleb żytni razowy 92 [g]
kasza gryczana niepalona, sucha 50 [g]
kasza jaglana, sucha 50 [g]
kasza pęczak, sucha 60 [g]
komosa ryżowa, sucha 20 [g]
makaron pełnoziarnisty, suchy 70 [g]
otręby owsiane 15 [g]
płatki owsiane 135 [g]
ryż dziki, suchy 100 [g]

DODATKI

Be Raw Probiotic Cookie Kokos - 1 sztuka 20 [g]
Kuleczki Be Raw Oriental Boost - 1 opakowanie 50[g]
kakao gorzkie, proszek 7 [g]
miód pszczeli 7 [g]
woda mineralna - minimum 1,5 l/ dziennie



BeActiveTV .pl

DZIEŃ 1

Tydzień 3

ŚNIADANIE

Omlet z cukinią i papryką 433 kcal

cukinia – ½ mniejszej sztuki [120g]
jaja kurze – 3 sztuki
papryka czerwona – 1/2 małej sztuki [75g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
otręby gryczane – 2 łyżki [20g]
oregano suszone – 2 szczypty [2g]
bazylia świeża – kilka listków do dekoracji [2g]
sól – szczypta [1g]
pieprz czarny – 2 szczypty [2g]
szczypiorek – 2 łyżki [16g]

JAK TO ZROBIĆ?

Oddziel białka od żółtek. Białka utrzep na sztywną pianę. Następnie wymieszaj z żółtkami, otrębami i przyprawami. Na głębokiej patelni podduś na oleju cukinię i paprykę. Następnie zalej wszystko masą jajeczną. Piecz dalej w niskiej temperaturze pod przykryciem, aż masa jajeczna się zsiądzie. Udekoruj zieleniną.

II ŚNIADANIE

Banan z orzechami włoskimi 217 kcal

banan, obrany – średnia sztuka [120g]
orzechy włoskie – 4 sztuki [16g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zjedz owoc i pochrup orzechy.

OBIAD

Indyk w kurkumie z dynią i fasolką 563 kcal

dynia, obrana – 3/4 szklanki [140g]
mięso z piersi indyka, bez skóry – filet [150g]
ryż brązowy, długoziarnisty – 6 łyżek [60g]
fasola szparagowa zielona, mrożona – mała garść [50g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
kurkuma mielona – 2 szczypty [2g]
pieprz czarny – 2 szczypty [2g]
papryka, mielona – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obraną dynię, mięso i fasolkę pokrój w cząstki. Przełóż mięso do wysokiej patelni, skrop olejem i przypraw. Podduś, aż będzie miękkie. Dodaj warzywa i podlej 1/2 szklanki wody. Podduś. Danie zjedz z ugotowanym ryżem.

PODWIECZOREK

Smoothie z truskawkami i twarogiem 232 kcal

truskawki, mrożone – garść [70g]
płatki owsiane – 3 łyżki [30g]
ser twarogowy półtłusty – plaster [30g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 5 łyżek [100g]
cynamon mielony – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz dodać kilka łyżeczek wody, aby uzyskać bardziej płynną konsystencję.

KOLACJA

Kanapki z awokado i ogórkiem kiszonym 333 kcal

chleb graham – 3 kromki [75g]
awokado, obrane – ½ sztuki [70g]
ogórek kiszony – mała sztuka [60g]
ser twarogowy półtłusty – plaster [30g]
sok ze świeżej cytryny – 2 łyżki [12g]
oregano suszone – szczypta [1g]
pietruska, liście – 2 łyżki [8g]

JAK TO ZROBIĆ?

Na pieczywie rozsmaruj awokado i przypraw. Skrop sokiem. Na wierzchu dodaj pokruszony ser i plasterki ogórka. Posyp natką.

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

Twarożek warzywny z pieczywem 446 kcal

ser twarogowy półtłusty - $\frac{3}{4}$ kostki [150g]
rzodkiewka - 5-6 sztuk [100g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek [100g]
słonecznik, łuskany - 2 łyżki [20g]
kiełki, np. rzodkiewki - łyżeczka [5g]
pieprz, mielony - szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]
chleb graham - kromka [25g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ser odcedź od płynu na sitku. Dodaj granat i przypraw. Serek ułóż na pieczywie.

II ŚNIADANIE

Koktajl z awokado i bananem 222 kcal

pietruska, liście - 4 łyżki [16g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - łyżka [20g]
banan, obrany - średnia sztuka [120g]
awokado, obrane - $\frac{1}{4}$ sztuki [35g]
pomarańcza, obrana - $\frac{1}{2}$ sztuki [75g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obierz owoce i zmiksuj dokładnie z pozostałymi składnikami. Możesz dodać odrobinę wody.

OBIAD

Grillowany indyk z sałatką z cukinii i ogórka 545 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry - filet [150g]
kasza gryczana prażona, sucha - 6 łyżek [60g]
cukinia - $\frac{1}{2}$ mniejszej sztuki [120g]
ogórek kiszony - mała sztuka [60g]
sok ze świeżej cytryny - 3 łyżki [21g]
musztarda - mała łyżeczka [14g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
pietruska, liście - 2 łyżki [8g]
czosnek - mały ząbek [3g]
pieprz czarny - 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Mięso rozbij tłuczkiem, natrzyj musztardą, czosnkiem i przyprawami. Odłóż na godzinę do lodówki. Cukinię pokrój w plastry. Zgrilluj mięso i cukinię na patelni z olejem. Możesz podlać niewielką ilością wody i poddusić. Mięso przełóż na talerz. Plastry cukinii wymieszaj z plasterkami ogórka i poszatowaną natką. Skrop oliwą i sokiem. Posyp natką. Danie zjedz z ugotowaną kaszą.

PODWIECZOREK

Sałatka z pomarańczą, granatem i szpinakiem 196 kcal

pomarańcza, obrana - 1 sztuka [150g]
granat, obrany - 3 łyżki [45g]
sok ze świeżej cytryny - 2 łyżki [12g]
szpinak - mała garść [10g]
migdały - 3 łyżeczki [15g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pomarańcze pokój w plastry, wymieszaj z liśćmi i granatem. Skrop sokiem i posyp cząstkami migdałów.

KOLACJA

Kremowa zupa z dyni 353 kcal

dynia, obrana, surowa - 1 i $\frac{1}{2}$ szklanki [300g]
korzeń pietruszki, obrana - średnia sztuka [50g]
seler korzeniowy, obrany - mały kawałek [60g]
olej rzepakowy - łyżeczka [5g]
dynia, pestki - 2 łyżki [20g]
pietruska, liście - 3 łyżki [12g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki [40g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
gałka muskatołowa, mielona - szczypta [1g]
chleb graham - kromka [25g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obrane warzywa pokrój w cząstki. Włóż do garnka i zalej szklanką wody. Duś, aż warzywa będą miękkie. Przypraw, dodaj olej i zmiksuj na gładką masę. Udekoruj jogurtem, natką i pestkami dyni. Zjedz z kromką pieczywa.

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

Płatki owsiane z jabłkiem i migdałami 485 kcal

jabłko średnia sztuka [180g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek [100g]
płatki owsiane, suche - 6 łyżek [60g]
migdały - 3 łyżeczki [15g]
siemię lniane - łyżeczka [5g]
cynamon mielony - 2 szczypty [2g]
goździki mielone - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Siemię lniane zmiel w młynku lub utrzyj w moździerzu. Płatki zalej ciepłą wodą (do wysokości płatków). Kiedy namokną dodaj cząstki owoców, siemię i migdały. Ułóż na wierzchu jogurt. Posyp przyprawami.

II ŚNIADANIE

Grahamka z awokado i papryką 229 kcal

awokado, obrane - ¼ sztuki [35g]
papryka czerwona - ¼ sztuki [35g]
bułka grahamka, mała - sztuka [50g]
kiełki, np. lucerny - łyżka [10g]
sok ze świeżej cytryny - 2 łyżki [12g]
pieprz, mielony - szczypta [1g]
oregano suszone - szczypta [1g]
słonecznik, łuskany - łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Rozkrój bułkę. Na „dolnej” kromce rozsmaruj awokado, skrop sokiem i przypraw. Posyp słonecznikiem. Ułóż paseczki papryki i kiełki. Przykryj „górną” kromką i zabierz do pracy.

OBIAD

Dorsz w pomidorach 572 kcal

dorsz - filet [150g]
cebula, obrana - mała sztuka [70g]
pomidorki koktajlowe - ok. 10 sztuk [208g]
seler korzeniowy, obrany - ½ sztuki [120g]
olej rzepakowy - 2 łyżki [20g]
sok ze świeżej limonki - 3 łyżki [20g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki [60g]
ryż brązowy, suchy - 6 łyżki [60g]

JAK TO ZROBIĆ?

Rybę umyj, opróż i pokrój w cząstki. Posyp przyprawami. Posiekaną cebulę podsmaż na oleju. Dołóż rybę skrop delikatnie wodą. Duś pod przykryciem około 10 minut, dołóż przekrojone pomidorki. Obrany seler zetrzyj na tarce. Jogurt wymieszaj z sokiem i wymieszaj z selerem. Rybę podaj z surówką i ugotowanym ryżem.

PODWIECZOREK

Koktajl z kakao i śliwką 200 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek [100g]
banan, obrany - mała sztuka [80g]
kakao gorzkie, proszek - łyżka [10g]
śliwki suszone - 2 sztuki [4g]
cynamon mielony - 2 szczypty [2g]
goździki mielone - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOLACJA

Brokuły z sosem jogurtowym 286 kcal

brokuły - ½ sztuki [400g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki [80g]
sok ze świeżej cytryny - 3 łyżki [21g]
pietruska, liście - 4 łyżki [16g]
dynia, pestki - 3 łyżeczki [15g]
czosnek - ½ ząbka [2g]
pieprz, mielony - do smaku [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj brokuły na parze (przez ok. 5 minut). Wymieszaj jogurt z sokiem z cytryny i przyprawami. Do sosu dodaj poszatowaną natkę i wyciśnięty czosnek. Brokuły polej sosem i posyp pestkami dyni.

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

Jajka sadzone, sałatka z ogórka i awokado 481 kcal

jaja kurze – 2 sztuka
awokado, obrane – 1/2 sztuki [70g]
ogórek kiszony – mała sztuka [60g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [60g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
szczypiorek – łyżka [8g]
bazylia suszona – szczypta [1g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
sól biała – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Jajka zrób na sadzone na patelni bez tłuszczu. Popieprz i posól. Plasterki ogórka i obrane awokado wymieszaj ze szczypiorkiem. Skrop oliwą i posyp bazylią. Jaja i sałatkę przełóż na talerz. Danie zjedz z pieczywem.

II ŚNIADANIE

Koktajl szpinakowy z siemieniem 220 kcal

kiwi, obrane – mała sztuka [80g]
jabłko – mała sztuka [100g]
szpinak – mała garść [20g]
siemię lniane – 2 łyżki [20g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
ostropest, mielony – łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj wszystkie składniki z wodą (według uznania).

OBIAD

Indyk z imbirowo – pomarańczową nutą 574 kcal

ziemniaki, obrane – 2 małe sztuki [200g]
mięso z piersi indyka, bez skóry – filet [150g]
burak, obrany – średnia sztuka [150g]
pomarańcza, obrana – 1/2 sztuki [75g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
morele, suszone – 3 sztuki [18g]
imbir korzeń, obrany – łyżeczka [5g]
pieprz czarny – 2 szczypty [2g]
pietruska, liście – 2 łyżki [8g]
kurkuma mielona – szczypta [1g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Mięso podziel na mniejsze części. Natrzyj plasterkami imbiru, sokiem z cytryny, kurkumą i pieprzem. Obłóż pokrojoną morelą. Odstaw do lodówki na kilka godzin. Następnie przełóż wszystko do naczynia żaroodpornego. Obłóż plastrami pomarańczy i skrop olejem. Upiecz mięso w piekarniku, aż będzie miękkie (ok. 30min, 180st.). W trakcie możesz delikatnie podlewać wodą. Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie, ale nie rozgotowuj. Buraka ugotuj w skórce. Ostudź, obierz i zetrzyj na tarce. Skrop sokiem z cytryny i oliwą. Posyp poszatkowaną natką, popieprz i posól. Mięso zjedz z ziemniakami i surówką.

PODWIECZOREK

Jogurt z miodem i cynamonem 232 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 3/4 szklanki [200g]
miód pszczele – łyżeczka [14g]
migdały – łyżka [10g]
cynamon mielony – 3 szczypty [3g]

JAK TO ZROBIĆ?

Jogurt wymieszaj z cynamonem i pokruszonymi migdałami. Polej miodem.

KOLACJA

Sałatka fetą z pomidorem i papryką 293 kcal

pomidor – średnia sztuka [200g]
papryka czerwona – 1/2 średniej sztuki [75g]
ser feta – 2 plasterki [40g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
kiełki, np. brokułów – łyżka [10g]
chleb graham – kromka [25g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
oregano suszone – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Warzywa pokrój w części i wymieszaj z częściami sera i kiełkami. Skrop oliwą, sokiem i przypraw. Zjedz z pieczywem.

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

Ser z pestkami słonecznika 444 kcal

ser twarogowy półtłusty - 2 plastry [100g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki [60g]
chleb żytni razowy - 2 kromka [62g]
papryka czerwona - ½ średniej sztuki [75g]
słonecznik - 3 łyżeczki [15g]
siemię lniane - łyżeczka [5g]
pieprz czarny - 2 szczypty [2g]
papryka, mielona - szczypta [1g]
sól biała - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ser ugnieć z jogurtem. Przypraw. Wymieszaj z pestkami słonecznika i siemieniem. Ser zjedz z pieczywem i pokrojonymi słupkami papryki.

II ŚNIADANIE

Szybka przekąska

banan, obrany - mała sztuka [80g]
kefir, 2% tłuszczu - opakowanie [330g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zjedz owoc. Wypij kefir.

OBIAD

Mintaj na parze z pomidorową sałatką 569 kcal

mintaj, świeży - filet [150g]
sok ze świeżej limonki - 4 łyżki [25g]
pomidor - duża sztuka [300g]
szczypiorek - 2 łyżki [16g]
ziemniaki, obrane - 2 średnie sztuki [200g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
rzodkiewka - 3 sztuki [60g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
dynia, pestki - łyżka [10g]
pieprz biały - szczypta [1g]
tymianek suszony - szczypta [1g]
rozmaryn suszony - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Rybę natrzyj przyprawami i ugotuj na parze. Gotową rybę przełóż na talerz. Skrop sokiem z cytryny i olejem. Zrób sałatkę: wymieszaj plastry pomidorów i rzodkiewek. Posyp pieprzem, szczypiorkiem, pestkami dyni i skrop oliwą. Danie zjedz z ugotowanymi ziemniakami.

PODWIECZOREK

Orzechowa przegryzka 236 kcal

migdały - 4 łyżki [40g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zjedz migdały.

KOLACJA

Fasolka z zielonym sosem czosnkowym 309 kcal

fasola szparagowa zielona - 1,5 szklanki [240g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
sok ze świeżej cytryny - 2 łyżki [12g]
awokado, obrane - ¼ sztuki [35g]
pietruska, liście - 3 łyżki [12g]
ser feta - łyżka [10g]
sezam - łyżka [10g]
pieprz czarny - 2 szczypty [2g]
czosnek - 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Fasolkę ugotuj do miękkości. Zmiksuj oliwę z natką, awokado, sokiem i przyprawami. Na talerzu ułóż fasolkę posyp sezamem. Polej sosem z awokado.

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

Pieczona owsianka z wiórkami kokosowymi 466 kcal

płatki owsiane - 5 łyżek [50g]
jabłko - mała sztuka [100g]
banan, obrany - 1/2 sztuki [60g]
mleko, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki [180g]
miód pszczeli - 1/2 łyżeczki [7g]
wiórki kokosowe - łyżka [10g]
cynamon mielony - 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Płatki owsiane zalej mlekiem. Wymieszaj z wiórkami i cynamonem. Przelej wszystko do małego naczynia żaroodpornego. Owoce obierz i pokrój w cząstki. Ułóż na owsiance. Zapiecz przez ok. 20 min. w temperaturze 180 stopni. Upieczoną owsiankę udekoruj miodem.

II ŚNIADANIE

Smoothie bananowo - kokosowy 213 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubeczek [150g]
banan, obrany - 1/2 sztuki [60g]
wiórki kokosowe - łyżka [10g]
cynamon mielony - szczypta [1g]
goździki mielone - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj wszystkie składniki.

OBIAD

Ryż na szybko 539 kcal

ryż brązowy - 6 łyżek [60g]
fasola czerwona, gotowana - 1/2 szklanki [80g]
marchew, obrana - 1/2 małej sztuki [30g]
por, obrana - łyżka [20g]
oliwa z oliwek - 3 łyżeczki [15g]
dynia, pestki - łyżka [10g]
pietruszka, liście - 2 łyżki [8g]
oregano suszone - 2 szczypty [2g]
kurkuma mielona - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotowany ryż dobrze wymieszaj z przyprawami. Następnie dodaj startą marchew, poszatkowany por, pestki dyni i fasolę (ugotowaną). Wymieszaj i udekoruj natką.

PODWIECZOREK

Fasola z natką 236 kcal

fasola czerwona, gotowana, bez soli - 1/2 szklanki [80g]
sok ze świeżej cytryny - 3 łyżki [21g]
pietruszka, liście - 2 łyżki [8g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
sezam, bez soli - łyżeczka [5g]
kmin rzymski - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
kurkuma mielona - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotowaną fasolę wymieszaj z przyprawami i sokiem. Dodaj oliwę i poszatkowaną natkę.

KOLACJA

Avocado love 340 kcal

awokado, obrane - 1 sztuka [140g]
sok ze świeżej cytryny - 2 łyżki [12g]
pieprz, mielony - szczypta [1g]
papryka, mielona - szczypta [1g]
chleb graham - 2 kromki [50g]

JAK TO ZROBIĆ?

Awokado pokrój w plastry. Skrop sokiem i przypraw. Zjedz z pieczywem.

Wielkanoc



DZIEŃ 7 wielkanoc

ŚNIADANIE

Święconka:

szynka z indyka (gotowana) - plasterek [15g]
chleb graham - kromka [25g]
chrzan - łyżeczka [5g]
babka z jabłkami - 1 porcja [60g]

Babka z jabłkami - 12 porcji:

jaja kurze - 4 sztuki
mąka kukurydziana - niecała szklanka [100g]
jabłka - 2 małe sztuki [200g]
ksylitol - 6 łyżek [60g]
czekolada gorzka - 6 kosteczek [30g]
mleko, 2% tłuszczu - ¼ szklanki [60g]
migdały, płatki - łyżka [10g]
olej rzepakowy - 4 łyżki [40g]
skórka z cytryny, świeża - łyżeczka [5g]
cynamon mielony - łyżeczka [3g]

Żurek na zakwasie - 1 porcja [385g]

Żurek na zakwasie - 6 porcji:
zakwas na żurek
mąka żytnia, typ 2000 - ½ szklanki [60g]
czosnek - duży ząbek [6g]
ziele angielskie - 2-3 ziarenka [2g]
liść laurowy - 2 sztuki [1g]
pieprz czarny - kilka ziarenek [2g]
woda, ciepła, przegotowana - 1,5 szklanki [400ml]

marchew, obrana - 1,5 małej sztuki [90g]
korzeń pietruszki - 2 mała sztuka [60g]
seler korzeniowy, obrany - mała sztuka kawałek na zupę [161g]
mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [100g]
cebula, obrana - mała sztuka [70g]
majeranek suszony - 2 sztuki [2g]
liść laurowy - 2 sztuki [2g]
ziele angielskie - 2-3 sztuki [1g]
czosnek - 2 duże sztuki [12g]
olej rzepakowy - 2 łyżki [20g]
jaja kurze - 3 sztuki (ze Święconki)
sól - 2 szczypty [2g]
woda - [1200ml]
pieprz, mielony - 2 szczypty [2g]

Jaja faszerowane zieloną pastą - 1 porcja (2 połówki jaj)

Jaja faszerowane zieloną pastą - 4 porcje:
jaja kurze - 4 sztuki
brokuły - mała garść [100g]
awokado, obrane - ¼ sztuki [35g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki [40g]
sok ze świeżej cytryny - 3 łyżki [21g]
pietruszką, liście - 2 łyżki [8g]
pieprz, mielony - 2 szczypty [2g]
papryka, mielona - szczypta [1g]
sól biała - szczypta [1g]
szczypiorek - 2 łyżki [18g]

JAK TO ZROBIĆ?

Białka oddziel od żółtek. Żółtka utrzyj z ksylitolem. Kiedy powstanie jednolita masa dodaj stopniowo 2 łyżki oleju, przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Jabłka obierz ze skórki i usuń gniazda nasienne. Zetrzyj na tarce jabłka i zasyp cynamonem. Dodaj do masy. Ubij białka na sztywną pianę. Dodaj do ciasta i lekko wymieszaj. Foremkę (około 20 cm) wysmaruj 2 łyżkami oleju. Przelej ciasto. Piecz w nagrzanym piekarniku (180°C) przez 40 minut. Sprawdź patyczkiem czy ciasto nie jest surowe. Upieczoną babkę zostaw do ostygnięcia. Czekoladę, z dodatkiem mleka rozpuść w kąpieli wodnej. Polej babkę lejącą polewą. Udekoruj tartą skórką z cytryny i płatkami migdałów.

JAK TO ZROBIĆ?

Przygotuj zakwas 5 dni przed ugotowaniem żurku. Mąkę włóż do dużego słoika. Dołóż obrany i rozgnieciony czosnek i przyprawy. Wszystko zalej ciepłą wodą. Przykryj wszystko bawełnianą ściereczką i odstaw w ciemne miejsce. Raz dziennie zamieszaj zakwas.

Warzywa korzeniowe (marchew, pietruszkę i seler) obierz i podziel w części. Włóż je do garnka razem z mięsem. Dodaj przyprawy i przekrojony czosnek. Zalej wodą i wstaw na ogień. Obraną cebulę poszatkuj w kosteczkę. Lekko ją podduś na oleju. Kiedy będzie lekko złota przełóż ją do garnka z żurkiem. Po ok. 30 minutach gotowania dodaj połowę zakwasu. Spróbuj czy nie jest za kwaśny. Następnie dodawaj resztę zakwasu etapami i „łap smak” (przypraw według uznania). Jajka ugotuj na twardo. Podziel na połówki. Wlej ciepły żurek do talerza, dodaj części warzyw i mięsa. Do każdego talerza dodaj połówkę jaj.

JAK TO ZROBIĆ?

Różyczki brokułów pokrój w mniejsze części. Brokuły ugotuj przez 4 minut na parze. Jajka ugotuj na twardo. Przekrój na pół. Wyjmij żółtka. Jogurt zmiksuj z awokado, natką, sokiem i przyprawami. Następnie wymieszaj z pokrojonym żółtkiem i brokułami. Wymieszaj na jednolitą masę. Farsz nałóż na ugotowane białka jaj. Udekoruj poszatkowanym szczypiorkiem.

DZIEŃ 7 wielkanoc

ŚNIADANIE

Jajka faszerowane pastą pieczarkową - 1 porcja (2 połówki jaj)

Jajka faszerowane pastą pieczarkową - 4 porcje:

jaja kurze - 4 sztuki

pieczarka biała - 3 średnia sztuka [61g]

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki [60g]

szcypiorek - 4 łyżki [36g]

olej rzepakowy - łyżka [10g]

papryka, mielona - 2 szczypty [2g]

pieprz, mielony - szczypta [1g]

sól biała - szczypta [1g]

Jarzynowa z sosem jogurtowo - musztardowym - nałóż 1 porcję [116g]

Jarzynowa z sosem jogurtowo-musztardowym - 10 porcji:

ziemniaki, obrane - 2 sztuki [200g]

marchew, obrana - 3 małe sztuki [180g]

jabłko - średnia sztuka [150g]

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubek [150g]

ogórek kiszony - 3 małe sztuki [120g]

kukurydza - 4 łyżki [100g]

cebula, obrana - mała sztuka [70g]

pietruska, korzeń - 2 małe sztuki [70g]

seler korzeniowy, obrany - mała sztuka [100g]

szcypiorek - 4 łyżki [36g]

sok ze świeżej cytryny - 3 łyżki [21g]

pieprz czarny - 3 szczypty [3g]

papryka, mielona - 2 szczypty [2g]

sól biała - 1 szczypta [1g]

musztarda - łyżka [25g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pieczarki pokrój w mniejsze części. Poddus lekko na oleju z dodatkiem papryki. Ostudź i pokrój w kostkę. Jajka ugotuj na twardo. Jajka obierz i przekrój na pół. Wyjmij żółtka i pokrój je w kostkę. Następnie wymieszaj żółtka ze szczypiorkiem, pieczarkami i jogurtem. Przypraw. Nałóż farsz do miejsc po żółtkach.

JAK TO ZROBIĆ?

Jogurt wymieszaj z musztardą i przyprawami. Marchew, ziemniaki, seler i pietruszkę ugotuj do miękkości. Obierz i pokrój w kostkę. Następnie dodaj kukurydzę, pokrojone w kostkę ogórek, cebulę i jabłko. Wymieszaj sos z sałatką. Udekoruj szczypiorkiem.

II ŚNIADANIE

Tarta z masłem orzechowym i czekoladą - 1 porcja [50g]

Tarta z masłem orzechowym i czekoladą - 8 porcji:

migdały - 4 łyżki [40g]

płatki owsiane - 6 łyżek [60g]

miód pszczele - łyżka [35g]

olej rzepakowy - 3 łyżeczki [15g]

masło orzechowe, bez soli - 2 łyżki [40g]

sok ze świeżej pomarańczy - 5 łyżek [30g]

granat - 4 łyżki [60g]

czekolada gorzka - 4 kostki [20g]

banan - mała sztuka [80g]

JAK TO ZROBIĆ?

Migdały zmiel z płatkami. Dodaj olej i miód, wymieszaj. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia, wyłóż do niej masę i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz ok. 30 minut w temperaturze 150°C, wyjmij z piekarnika, ostudź. Masło orzechowe zmiksuj z sokiem i bananem na jednolitą masę. Na upieczonym spodzie rozsmaruj masę z masła orzechowego. Wierzch posyp startą gorzką czekoladą. Kuleczki granata rozłóż na tarcie.

OBIAD ŚWIĄTECZNY

Schab ze śliwką - 1 porcja [117g]

Schab ze śliwką - 8 porcji:

chudy schab surowy bez kości - porcja [800g]

sok ze świeżej pomarańczy - 1/3 szklanki [80g]

olej rzepakowy - 2 łyżki [20g]

śliwki suszone - 6 sztuki [16g]

czosnek - duży ząbek [6g]

sól - 2 szczypty [2g]

pieprz czarny - 2 szczypty [2g]

majeranek suszony - 2 szczypty [2g]

papryka, mielona - 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Mięso natrzyj czosnkiem, pieprzem, olejem. Odstaw na kilka godzin do lodówki. Następnie zrób w środku nacięcie (przez całą długość mięsa). Do środka włóż suszone śliwki. Przełóż mięso do naczynia żaroodpornego. Zalej sokiem pomarańczowym. Piecz w nagrzanym piekarniku (ok. 200°C), aż mięso będzie upieczone w środku. W trakcie pieczenia podlewaj sokiem co jakiś czas, tak aby mięso nie było suche.

DZIEŃ 7 wielkanoc

OBIAD ŚWIĄTECZNY

Surówka z czerwonej kapusty i marchwi - 1 porcja

Surówka z czerwonej kapusty i marchwi - 8 porcji:

marchew, obrana - 4 małe sztuki [240g]
kapusta czerwona - ¼ średniej sztuki [500g]
granat, obrany - 8 łyżek [120g]
cebula, obrana - mała sztuka [70g]
sok ze świeżej cytryny - 1/5 szklanki [50g]
sezam - 4 łyżki [40g]
oliwa z oliwek - 4 łyżki [40g]
pietruska, liście - 8 łyżek [32g]
pieprz czarny - 3 szczypty [3g]
sól - 2 szczypty [2g]

Schab ze śliwką - 1 porcja [117g]

Surówka z czerwonej kapusty i marchwi - 1 porcja [138g]

Ziemniaki, obrane - 2 średnie sztuki [200g] / osobę

Koperek - łyżeczka [3g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obierz marchew i zetrzyj na małych oczkach. Poszatkuj kapustę, cebulę i natkę. Wymieszaj wszystkie składniki. Skrop sałatkę oliwą i sokiem. Posyp sezamem i kuleczkami granata. Przypraw.

JAK TO ZROBIĆ?

Schab zjedz z surówką i ugotowanymi ziemniakami. Danie posyp koperkiem.

PODWIECZOREK

Ciasto, dowolne - kawałek ok. [70g]

KOLACJA

Pasztet z czerwonej soczewicy z sezamową posypką* - 2 porcje (2 plastry) [72g]

chleb razowy - 2 kromki [62g]
chrzan - łyżeczka [5g]
papryka czerwona - ½ sztuki [75g]

Pasztet z czerwonej soczewicy z sezamową posypką (20 porcji)

soczewica czerwona, ugotowana, bez soli - 2 szklanki [360g]
marchew, obrana - mała sztuka [60g]
korzeń pietruszki, obrany - mała sztuka [30g]
por, obrany i poszatkowany - 2 łyżki [40g]
sok ze świeżej cytryny - 2 łyżki [12g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
oliwa z oliwek - 4 łyżki [40g]
sezam - 2 łyżki [20g]
pietruska, liście - 3 łyżki [12g]
pieprz, mielony - 3 szczypty [3g]
ziele angielskie mielone - 2 szczypty [2g]
sól - 2 szczypty [2g]
kurkuma mielona - 2 szczypty [2g]
oregano suszone - 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pieczyno posmaruj chrzanem i ułóż plasterki pasztetu. Zjedz z paseczkami papryki.

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotowaną soczewicę odcedź i zostaw do ostygnięcia. Następnie delikatnie zmiksuj z oliwą. Warzywa obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Por, marchew i pietruszkę zeszklij lekko na oleju z tymiankiem i pieprzem. Wymieszaj warzywa z soczewicą, pozostałymi przyprawami i poszatkowaną natką. Foremkę (keksówkę) wyłóż papierem do pieczenia. Przelej masę do foremki i posyp sezamem. Piecz przez ok. 50 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Odstaw do ostygnięcia. Wstaw na 12 godzin do lodówki, aby zgęstniał.

DZIEŃ 8iany poniedziałek

ŚNIADANIE

Jajka faszerowane pastą pieczarkową* - 1 porcja (2 połówki jaj)

Jarzynowa z sosem jogurtowo* - musztardowym - 2 porcje

Chleb żytni razowy - kromka [31g]

Muffinek z marchewką* - 1 sztuka [70g]

Muffinek z marchewką* - 1 sztuka [70g]

Muffinki z marchewką - 6 porcji:

płatki owsiane - 8 łyżek [80g]

banan, obrany - mała sztuka [80g]

kakao gorzkie, proszek - łyżeczka [5g]

olej rzepakowy - łyżka [10g]

ksylitol - 2 łyżki [20g]

jaja kurze - 1 sztuka

mleko roślinne, np. ryżowe - 1/3 szklanki [80g]

czekolada gorzka - 6 kosteczek [30g]

marchew, obrana - mała sztuka [60g]

proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki [3g]

cynamon mielony - 2 szczypty [2g]

sól - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zjedz jajka, sałatkę z pieczywem. Zjedz muffinka.

JAK TO ZROBIĆ?

Płatki zmiel drobno w młynku lub mikserze.

Wymieszaj je z kakao, solą, cynamonem

i proszkiem do pieczenia. Marchew obierz

i zetrzyj na tarce na małych oczkach. Odcisnij na

papierowym ręczniku z nadmiaru soku. Czekoladę

rozpuść w kąpieli wodnej. Do płatków dodaj

kolejno rozgnieciony banan, olej, mleko, płynną

czekoladę i marchew. Wymieszaj. Jajko rozbij

na białko i żółtko. Ubij pianę z białka i ksylitolu.

Następnie delikatnie wymieszaj z żółtkiem. Dodaj

je do masy ciasta. Zamieszaj. Foremkę na muffinki

wyłoż 6 bibułkami. Przełóż ciasto do foremek.

Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez

ok. 25 minut w 150°C. Sprawdź wykałaczką czy

ciasto nie jest surowe. Ewentualnie przytrzymaj

je 5 minut dłużej.

II ŚNIADANIE

Babka z jabłkami* - 1 porcja [60g]

OBIAD

Roladki z suszonymi pomidorami i sałatka ze szpinakiem (1 porcja)

Ryż brązowy, suchy - 5 łyżek [50g]/ osobę

Roladki z suszonymi pomidorami i sałatka ze szpinakiem - 4 porcje:

pomidory suszone w oliwie - 12 sztuk [120g]

mozzarella - 1/2 dużej kuli [60g]

szpinak - 3 duże garści [120g]

ogórek kiszony - 4 małe sztuki [240g]

dynia, pestki - 4 łyżki [40g]

papryka czerwona - 2 średnie sztuki [300g]

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [480g]

oliwa z oliwek - 2 łyżki [20g]

olej rzepakowy - 4 łyżki [40g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zjedz roladki z sałatką i ugotowanym ryżem.

JAK TO ZROBIĆ?

Mięso podziel na dwa filety. Dokładnie rozbij

tłuszczem. Pomidory odcedź z oliwy. Pomidory, ser

pokrój w mniejsze części i rozłóż na środku mięsa.

Zwiń mięso w roladki. Przymocuj wykałaczkami

i włóż do naczynia żaroodpornego. Skrop olejem.

Upiecz mięso w nagrzanym piekarniku (180°C),

aż będzie miękkie. Zrób sałatkę ze szpinaku,

ogórka kiszzonego, papryki i pestek dyni.

Skrop oliwą. Danie zjedz z ugotowanym ryżem.

PODWIECZOREK

Jaja faszerowane zieloną pastą* (1 porcja)

Ciasto, dowolne - mały kawałek [70g]

DZIEŃ 8 lany poniedziałek

KOLACJA

Żurek na zakwasie* (1 porcja)
Chleb żytni razowy - 1 kromka [31g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zjedz żurek z pieczywem.

DZIEŃ 9

ŚNIADANIE

Kanapki z pasztetem z czerwonej soczewicy z sezamową posypką 453 kcal
pasztet z czerwonej soczewicy z sezamową posypką*
- 2 porcja/2 plastry [72g]
chleb żytni razowy - 3 kromki [93g]
ogórek kiszony - mała sztuka [60g]
musztarda - łyżka [25g]
orzechy włoskie - 3 sztuki [12g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pieczywo posmaruj musztardą. Ułóż pasztet na pieczywie. Udekoruj orzechami. Zjedz z kiszonym ogórkiem.

II ŚNIADANIE

Surówka z czerwonej kapusty i marchwi* 2 porcje
- 240 kcal [278g]

OBIAD

Schab ze śliwką* i gotowane brokuły 572 kcal
schab ze śliwką - 1 porcja [119g]
brokuły, surowe - 2 średnie garści [200g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
pestki dyni - łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Schab podgrzej w piekarniku. Brokuły ugotuj al dente. Kaszę gryczaną ugotuj na sypko. Następnie wymieszaj z prażonymi pestkami i oliwą.

PODWIECZOREK

Babka z jabłkami* - 1 porcja [60g]

KOLACJA

Salatka z awokado i sera 334 kcal
pomidory - 2 małe sztuki [200g]
awokado, obrane - ½ sztuki [70g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
sok ze świeżej limonki - 3 łyżki [21g]
szczypiorek - 2 łyżki [16g]
ser twarogowy półtłusty - ¼ kostki [50g]
chleb żytni razowy - kromka [31g]
oregano suszone - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pomidor i awokado pokrój w plastry. Wymieszaj składniki, skrop oliwą, przypraw i posyp szczypiorkiem. Zjedz z pieczywem.

DZIEŃ 10

ŚNIADANIE

Owsianka z batonem Be Raw 493 kcal

płatki owsiane – 4 łyżki [40g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – kubeczek [150g]
Be Raw Energy Bar Surowe kakao, migdały, wiórki kokosowe, chlorella – 1 baton [40g]
banan, obrany – mała sztuka [80g]
migdały – łyżeczka [5g]
cynamon mielony – 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Płatki zalej jogurtem. Dodaj plasterki owoców. Przypraw cynamonem. Be Raw pokrój w kostkę. Ułóż na wierzchu kosteczki batona i migdały.

II ŚNIADANIE

Muffinki z marchewką* 1 porcja [70g] 138 kcal

OBIAD

Pulpety, kasza gryczana i sałatka z buraków i jabłka 604 kcal

mięso z piersi indyka, ze skórą – porcja [120g]
białko jaja kurzego – 1 sztuka
cebula, poszatkowana – łyżka [20g]
burak, obrany – duża sztuka [200g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
otręby pszenne – 3 łyżeczki [15g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
sezam – łyżeczka [5g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
jabłko – ½ małej sztuki [50g]
kasza gryczana prażona, sucha – 6 łyżek [60g]

JAK TO ZROBIĆ?

Mielone mięso wymieszaj z otrębami, olejem, poszatkowaną cebulą i surowym białkiem jaja. Przypraw pieprzem i wyrób kulki wielkości śliwki. Upiecz w piekarniku (w 180°C) w naczyniu żaroodpornym do momentu aż mięso będzie gotowe. Podlewaj delikatnie wodą. Na talerzu ułóż pulpeciki i posyp sezamem. Ugotowane buraczki przestudź i zetrzyj na tarce razem z jabłkiem. Skrop sokiem. Zjedz w ugotowaną kaszę.

PODWIECZOREK

Koktajl szpinakowy z jabłkiem 181 kcal

kiwi, obrane – mała sztuka [80g]
jabłko – średnia sztuka [150g]
szpinak – duża garść [40g]
siemię lniane – łyżka [10g]
ogórek zielony – 1/3 średniej sztuki [60g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obierz kiwi i ogórek. Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz dodać niewielką ilość wody, aby koktajl miał lepszą konsystencję.

KOLACJA

Sałatka z selerem naciowym, fetą i pomidorem 357 kcal

pomidory czerwone – mała sztuka [100g]
seler naciowy – sztuka [15g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 3 łyżki [60g]
ser feta – 2 plasterki [40g]
słonecznik – łyżka [10g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
chleb żytni razowy – kromka [31g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
oregano suszone – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pomidor pokrój w kostkę i dodaj pokroją łydygę selera. Skrop oliwą. Posyp pokruszonym serem i dodaj jogurt z przyprawami. Posyp słonecznikiem. Zjedz z pieczywem.

DZIEŃ 11

ŚNIADANIE

Serek ziarnisty ze słonecznikiem 460 kcal

serek twarogowy, ziarnisty - opakowanie [200g]
siemię lniane - ½ łyżeczki [3g]
bułka grahamka - mała [60g]
słonecznik - 3 łyżeczki [15g]
kiełki, np. lucerny - łyżeczka [2g]
pieprz, mielony - szczypta [1g]
oregano suszone - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Odcedź ser. Ser ugnieć z przyprawami. Posyp zieleniną. Siemię lekko zmiel w młynku lub moździerzu i posyp nimi ser. Zjedz z pieczywem.

II ŚNIADANIE

Smoothie awokado z jabłkiem 221 kcal

awokado, obrane - łyżka [20g]
jabłko - mała sztuka [100g]
ser twarogowy półtłusty - łyżka [20g]
siemię lniane - łyżeczka [5g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubeczek [150g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obierz składniki i zmiksuj wszystko.

OBIAD

Grillowane warzywa i pestkowa kasza 571 kcal

cukinia - ½ mniejsza sztuki [120g]
bakłażan - ½ mniejszej sztuki [120g]
cieciorka ugotowana - ½ szklanki [90g]
kasza gryczana prażona, sucha - 5 łyżek [50g]
sok ze świeżej cytryny - 3 łyżki [21g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
słonecznik - łyżka [10g]
pietruska, liście - 2 łyżki [8g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
czosnek - mały ząbek [3g]
Pieprz, mielony - szczypta [1g]
tymianek świeży - szczypta [1g]
oregano suszone - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Cukinię i bakłażan pokrój w 2 cm plastry. Posól i odstaw na 10 minut, aby puściły wodę. Następnie natrzyj je czosnkiem, olejem i przyprawami. Zgrilluj z dwóch stron na patelni grillowej. Tak, aby bakłażan był miękki. Kaszę ugotuj na sypko. Wymieszaj ją z oliwą, natką i sokiem. Dodaj ugotowaną cieciorę i dokładnie wymieszaj z pestkami. Na wierzchu ułóż grillowane warzywa.

PODWIECZOREK

Płatki owsiane ze śliwką 225 kcal

płatki owsiane - 4 łyżki [40g]
miód pszczeli - ½ łyżeczka [7g]
śliwki suszone - 4 sztuki [10g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki [40g]
cynamon mielony - 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Płatki włóż miseczki. Zalej gorącą wodą do wysokości płatków i wkrój kawałki śliwek. Odstaw na 10 minut. Przypraw, polej miodem i jogurtem.

KOLACJA

Salatka pomidorowa z jajkami 314 kcal

pomidor - średnia sztuka [220g]
jaja kurze - 2 sztuki
rukola - duża garść [40g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki [40g]
pietruska, liście - łyżka [4g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
por, poszatowany - łyżka [20g]
chleb graham - kromka [25g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotowane na pół-twardo jajka pokrój w ćwiartki. Następnie wymieszaj z częstkami pomidora, rukolą i poszatowanym porem. Zmiksuj jogurt z natką, oliwą, pieprzem i polej sałatkę. Zjedz z pieczywem.

DZIEŃ 12

ŚNIADANIE

Kanapki z pasztetem z czerwonej soczewicy z sezamową posypką 453 kcal

pasztet z czerwonej soczewicy z sezamową posypką – 2 plasterki [60g]
chleb żytni razowy – 3 kromki [93g]
ogórek kiszony – mała sztuka [60g]
musztarda – łyżka [25g]
orzechy włoskie – 3 sztuki [12g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pieczewo posmaruj musztardą. Ułóż pasztet na pieczywie. Udekoruj orzechami. Zjedz z kiszonym ogórkiem.

II ŚNIADANIE

Koktajl zielony detox

Be Raw Smoothie Detox Cool Greens – 1 butelka [250g]
marchew, obrana – średnia sztuka [105g]

JAK TO ZROBIĆ?

Wypij koktajl i zjedz marchew.

OBIAD

Mintaj z kaszą bulgur 574 kcal

mintaj, świeży – filet [150g]
kasza bulgur, sucha – 6 łyżek [60g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
pietruszka, liście – 4 łyżki [16g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
dynia, pestki – łyżka [10g]
słonecznik – łyżka [10g]
tymianek świeży – 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Rybę natrzyj świeżym tymiankiem i olejem. Upiecz w naczyniu żaroodpornym (podlewając wodą co jakiś czas). Kaszę ugotuj na sypko. Na patelni podpraż pokruszone pestki. Zdejmij patelnię z ognia. Dodaj ugotowaną kaszę i dokładnie wymieszaj z pestkami. Przełóż na talerz i udekoruj natką. Upieczoną rybę ułóż na wierzchu i skrop sokiem z cytryny.

PODWIECZOREK

Kefir z jabłkiem 251 kcal

kefir, 2% tłuszczu – opakowanie [330g]
jabłko – średnia sztuka [180g]

JAK TO ZROBIĆ?

Wypij kefir. Zjedz jabłko.

KOLACJA

Carpaccio z buraków i cukinii 342 kcal

burak, obrany – 1/3 sztuki [50g]
cukinia – 1/2 mniejszej sztuki [120g]
ser feta – 2 plasterki [40g]
dynia, pestki – łyżka [10g]
rukola – mała garść [20g]
ocet balsamiczny – łyżeczka [5g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
chleb żytni razowy – kromka [31g]

JAK TO ZROBIĆ?

Buraki obierz i pokrój w cienkie plasterki. Cukinię również pokrój w cienkie plasterki. Rukolę wyłóż na talerz, następnie ułóż warstwami buraki i cukinię. Przypraw. Skrop oliwą i octem. Posyp pokruszonym serem. Posyp pestkami dyni. Pieczywo pokrój w kosteczkę i posyp danie.

DZIEŃ 13

ŚNIADANIE

Placki bananowe z jogurtową polewą 484 kcal

banan, obrany – duża sztuka [150g]
jaja kurze – 2 sztuki
płatki owsiane – 2 łyżki [20g]
jogurt naturalny – 3 łyżki [60g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
cynamon – 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pieczewo posmaruj musztardą. Ułóż pasztet na pieczywie. Udekoruj orzechami. Zjedz z kiszonym ogórkiem.

II ŚNIADANIE

Sałatka z ananasem i awokado 210 kcal

ananas, świeży – 3 plastry [90g]
awokado – 1/2 sztuki [70g]
mięta zielona, świeża – 2 łyżki [10g]
sok ze świeżej limonki – 3 łyżki [20g]
ogórek – 1/3 sztuki [60g]
sezam – łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pokrojone owoce wymieszaj z miętą i skrop limonką. Posyp sezamem.

OBIAD

Warzywna miska 543 kcal

papryka czerwona – pół średniej sztuki [75g]
pomidor – mały [100g]
ciociorka gotowana, bez soli – 3 łyżki [60g]
brokuły – mała garść [100g]
oliwa z oliwek – 3 łyżeczki [15g]
komosa ryżowa, sucha – 4 łyżki [40g]
sok ze świeżej cytryny – 3 łyżki [21g]
dynia, pestki – łyżka [10g]
tahini – 1/2 łyżeczki [7g]
pietruska, liście – łyżka [4g]
pieprz, mielony – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Warzywa pokrój w cząstki. Brokuły podgotuj 5 minut na parze. W miseczce ułóż sekcjami warzywa, ciociorkę i ugotowaną komosę. Skrop oliwą, sokiem i tahini. Danie posyp pestkami i natką.

PODWIECZOREK

Deser jaglano - bananowy 227 kcal

kasza jaglana, sucha – 3 łyżki [30g]
mleko, 2 % tłuszczu – 1/3 szklanki [80g]
banan, obrany – 1/2 sztuki [60g]
miód – 1/2 łyżeczki [7g]
cynamon mielony – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Kaszę ugotuj al dente na mleku. Przełóż jaglanke do miseczki. Wymieszaj z plasterkami banana i cynamonem. Skrop miodem.

KOLACJA

Kanapki z domową wędliną, ogórek kiszony 335 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja [60g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [62]
musztarda – łyżka [25g]
ogórek kiszony – średnia sztuka [80]
pietruska liście – 2 łyżki [8g]
bazyli suszona – szczypta [1g]
majeranek suszony – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]
pieprz czarny – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Mięso natrzyj przyprawami, oliwą i upiecz w piekarniku. Posmaruj chleb musztardą, ułóż plasterki mięsa. Ogórki pokrój w plasterki i posyp natką.

DZIEŃ 14

ŚNIADANIE

Kasza jaglana z ananase i migdałami 452 kcal

mleko, 2% tłuszczu - $\frac{3}{4}$ szklanki [200g]
kasza jaglana, sucha - 5 łyżek [50g]
ananas, obrany - 2 plasterki [60g]
morele, suszone - 3 sztuki [18g]
migdały - 3 łyżeczki [15g]
cynamon mielony - 2 szczypty [2g]

JAK TO ZROBIĆ?

Kaszę jaglaną ugotuj na mleku. Mieszaj cały czas, aby jaglanka się nie przypaliła. Przełóż do miseczki. Dodaj pokrojone morele. Udekoruj częstkami ananasa i orzechami.

II ŚNIADANIE

Koktajl porzeczkowo - bananowy 210 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - kubeczek [150g]
porzeczki czarne, mrożone - garść [50g]
banan, obrany - mała sztuka [80g]
siemię lniane - łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj wszystkie składniki.

OBIAD

Dorsz z pomidorowymi jarzynami 553 kcal

dorsz, świeży, filety bez skóry - porcja [150g]
cebula, obrana, poszatkowana - 2 łyżki [20g]
marchew, obrana - mała sztuka [60g]
pietruszka korzeń, obrana - mała sztuka [50g]
seler korzeniowy, obrany - $\frac{1}{4}$ sztuki [60g]
por, obrany - 2 łyżki [34g]
puree z pomidorów - $\frac{1}{2}$ szklanki [80g]
pietruszka, liście - 4 łyżki [16g]
olej rzepakowy - 3 łyżeczki [15g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
papryka, mielona - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz cayenne - szczypta [1g]
kasza pęczak, sucha - 5 łyżek [50g]

JAK TO ZROBIĆ?

Warzywa korzeniowe obierz i zetrzyj na tarce z cebulę i pora pokrój w plastry. Cebulę podduś na niewielkiej ilości oleju. Następnie dodaj przyprawioną rybę. Podsmaż delikatnie z obu stron. Dodaj resztę warzyw i pozostały olej. Wszystko podlej niewielką ilością wody. Kiedy warzywa będą miękkie wymieszaj z pomidorami i przypraw do smaku. Kaszę ugotuj al dente. Skrop ją oliwą z oliwek i wymieszaj z natką pietruszki.

PODWIECZOREK

Twarożek kakaowy z granatem 241 kcal

ser twarogowy półtłusty - $\frac{1}{2}$ kostki [100g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki [60g]
granat, kuleczki - 2 łyżki [30g]
cynamon mielony - szczypta [1g]
miód pszczeli - $\frac{1}{2}$ łyżeczki [7g]
kakao gorzkie, proszek - łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Jogurt zmiksuj z miodem, kakao i cynamonem. Ser ugnieć lub zmiksuj z jogurtem. Udekoruj kuleczkami granata.

KOLACJA

Zupa krem szpinakowa 349 kcal

brokuły, surowe - niecałe $\frac{1}{2}$ sztuki [300g]
marchew, obrana - mała sztuka [60g]
szpinak, świeży - średnia porcja [308g]
dynia, pestki - łyżka [10g]
ser feta - plasterki [20g]
pieprz, mielony - 2 szczypty [2g]
sól biała - szczypta [1g]
czosnek - mały ząbek [3g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
chleb graham - kromka [25g]

JAK TO ZROBIĆ?

Częstki warzyw podgotuj na wywarze warzywnym (250ml). Przypraw, dodaj rozgnieciony czosnek i dodaj oliwę. Następnie zmiksuj. Dodaj pokruszony ser i prażone pestki. Zjedz z kromką pieczywa.

LISTA ZAKUPÓW

ORZECZY I PESTKI

dynia, pestki 142 [g]
masło orzechowe, bez soli 40 [g]
tahini, pasta sezamowa 7 [g]
migdały 150 [g]
orzechy włoskie 40 [g]
sezam 85 [g]
siemię lniane 53 [g]
słonecznik 85 [g]
wiórki kokosowe 20 [g]

MIĘSO, RYBY I NABIAŁ

mięso z piersi indyka, bez skóry 1210 [g]
szynka z indyka 16 [g]
schab surowy bez kości 900 [g]
dorsz, świeży 350 [g]
mintaj, świeży 730 [g]
jaja kurze całe 27 [szt]

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 2000 [g]
kefir, 2% tłuszczu 660 [g]
mleko, 2% tłuszczu 520 [g]
mozzarella 60 [g]
ser twarogowy półtłusty 480 [g]
ser feta 150 [g]
serek twarogowy, ziarnisty 200 [g]
mleko roślinne, np. sojowe, migdałowe 80 [g]

OWOCE

sok ze świeżej cytryny 390 [ml]
sok ze świeżej limonki 90 [ml]
sok ze świeżej pomarańczy 110 [ml]
ananas 300 [g]
awokado 870 [g]
banan 1665 [g]
granat 455 [g]
jabłko 1700 [g]
kiwi 200 [g]
morele, suszone 36 [g]
pomarańcza 420 [g]
porzeczki czarne, mrożone 50 [g]
truskawki, ew. mrożone 75 [g]
śliwki suszone 36 [g]

PRZYPRAWY I OLEJE

bazylia suszona 2 [g]
bazylia świeża 3 [g]
chili pieprz cayenne 1 [g]
cynamon mielony 26 [g]
gałka muskatołowa, mielona 1 [g]
goździki mielone 3 [g]
kmin rzymski 1 [g]
koper ogrodowy 13 [g]
kurkuma mielona 7 [g]
liść laurowy 3 [g]
majeranek suszony 5 [g]
mięta zielona, świeża 24 [g]
ocet balsamiczny 5 [g]
oregano suszone 13 [g]
papryka, mielona 11 [g]
pieprz biały 1 [g]
pieprz czarny 32 [g]
rozmaryn suszony 1 [g]
sól 30 [g]
tymianek suszony 1 [g]
tymianek świeży 4 [g]
ziele angielskie 5 [g]
pieprz, mielony 16 [g]

olej rzepakowy 310 [g]
oliwa z oliwek 265 [g]



LISTA ZAKUPÓW

PIECZYWO I KASZE

bułki grahamki 110 [g]
chleb graham 275 [g]
chleb żytni razowy 587 [g]
kasza bulgur, sucha 60 [g]
kasza gryczana prażona, sucha 170 [g]
kasza jaglana, sucha 80 [g]
kasza pęczak, suchy 50 [g]
komosa ryżowa, sucha 40 [g]
mąka kukurydziana 100 [g]
mąka żytnia, typ 2000 60 [g]
otręby pszenne 35 [g]
płatki owsiane 380 [g]
ryż brązowy, suchy 380 [g]

DODATKI

chrzan w słoiczku 18 [g]
musztarda 114 [g]
czekolada gorzka 80 [g]
kakao gorzkie 20 [g]
miód pszczeli 77 [g]
Be Raw Smoothie Detox Cool Greens - 1 butelka 250 [g]
Be Raw Energy Bar Surowe kakao, migdały, wiórki kokosowe, chlorella - 1 butelka 40 [g]
ksylitol 80 [g]

WARZYWA

papryka czerwona 835 [g]
pomidory suszone w oliwie 120 [g]
bakłażan 150 [g]
brokuły 1550 [g]
burak 535 [g]
cebula 366 [g]
cieciorka 150 [g]
cukinia 552 [g]
czosnek 40 [g]
dynia, surowa 620 [g]
fasola czerwona, gotowana, bez soli 160 [g]
fasola szparagowa zielona 290 [g]
imbir korzeń 5 [g]
kapusta czerwona 640 [g]
kukurydza biała, gotowana 100 [g]
kietki, np. lucerny 27 [g]
marchew 1200 [g]
ogórek 170 [g]
ogórek kiszony 740 [g]
pieczarka biała 60 [g]
pietruszka, korzeń 340 [g]
pietruszka, liście 204 [g]
pomidory czerwone 1400 [g]
por 170 [g]
puree z pomidorów 80 [g]
rukola 60 [g]
rzodkiewka 254 [g]
seler korzeniowy 649 [g]
seler naciowy 19 [g]
soczewica czerwona ewentualnie zielona, gotowana, bez soli 360 [g]
szczypiorek 150 [g]
szpinak 270 [g]
ziemniaki 2000 [g]



BeActiveTV.pl

DZIEŃ 1 Tydzień 4 i 5

ŚNIADANIE

Jajecznica i kanapka z awokado 408 kcal

jaja kurze całe – 2 sztuki [100g]
pieprz – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]
szczypiorek – łyżka [8g]
chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki [66g]
bazyliia świeża – kilka listków [5g]
awokado – ½ sztuki [70g]

JAK TO ZROBIĆ?

Roztrzep jajka z przyprawami. Usmaż na średnim ogniu na patelni. Pod koniec smażenia dodaj poszatowaną zieleninę. Na pieczywie rozsmaruj awokado.

II ŚNIADANIE

Koktajl owocowo-jogurtowy 223 kcal

truskawki – porcja [100g]
miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]
banan, obrany – ½ małej sztuki [40g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu – opakowanie [180g]
maliny – garść [50g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

OBIAD

Curry z kurczakiem 510 kcal

ryż brązowy, suchy – 5 łyżek [50g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [120g]
mleko kokosowe – 2 łyżki [40g]
chili w proszku – 2 szczypty [2g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
cukinia – pół sztuki [150g]
fasola szparagowa żółta – porcja [150g]
czosnek w proszku – 2 szczypty [2g]
imbir mielony – 2 szczypty [2g]
sok z cytryny – łyżka [6g]
sos sojowy – łyżeczka [5g]
curry w proszku – 2 szczypty [2g]
pasta curry – ½ łyżeczki [3g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zamarynuj wcześniej kurczaka z sosie sojowym, oleju, soku z cytryny, przyprawach. Pokrój cukinię w kostkę, następnie ugotuj. Usmaż kurczaka, dodaj pastę curry, mleczko kokosowe i cukinię. Podawaj z ugotowanym ryżem.

PODWIECZOREK

Deser jaglany 292 kcal

kasza jaglana, sucha – 3 i ½ łyżki [35g]
mleko migdałowe lub inne roślinne – niepełna szklanka [200g]
banan, obrany – ½ małej sztuki [40g]
kiwi, obrane – mała sztuka [80g]
miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę na połowie szklanki mleka. Przełóż do pojemnika blendera i zmiksuj razem z miodem, bananem i resztą mleka. Udekoruj całość pokrojonym kiwi.

KOLACJA

Chilli sin carne 358 kcal

czerwona fasola, ugotowana – 4 łyżki [80g]
pomidor – średnia sztuka [150g]
czerwona cebula – ½ sztuki [35g]
papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
czosnek – mały ząbek [3g]
kukurydza, ugotowana – 2 łyżki [30g]
oliwa – łyżka [10g]
ostra papryka – szczypta [1g]
słodka papryka – szczypta [1g]
mielony kmin – szczypta [1g]
sól – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
chleb żytni pełnoziarnisty – kromka [33g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pokrój drobno czosnek oraz cebulę i podduś w garnku na oliwie. Do czosnku i cebuli dodaj pokrojone w kostkę paprykę oraz pomidora (wcześniej należy go sparzyć i zdjąć skórkę). Dodaj trochę wody i duś około 20 minut. Połącz składniki, dodaj ugotowaną fasolę i kukurydzę. Dopraw do smaku. Zjedz z chlebem.

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

Owsianka z mango i masłem orzechowym 425 kcal

granat - 2 łyżki [30g]
mango - ½ sztuki [120g]
masło orzechowe - łyżeczka [15g]
płatki owsiane, suche - 4 łyżki [40g]
mleko migdałowe lub inne roślinne - szklanka [250ml]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj płatki owsiane na mleku. Obierz mango i pokrój w kostkę oraz obierz granat. Do gotowej owsianki dodaj owoce i masło orzechowe.

II ŚNIADANIE

Kanapka z pastą z czerwonej fasoli 295 kcal

cebula czerwona - kawałek [20g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
fasola czerwona, ugotowana - 3 łyżki [45g]
chleb żytni pełnoziarnisty - kromka [33g]
suszone pomidory - 2 sztuki [10g]
czosnek - mały ząbek [3g]
tymianek - szczypta [1g]
pieprz - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Do miski włóż oliwę z oliwek, pokrojoną drobno cebulę, pomidory, czosnek i ugotowaną fasolę. Całość zmiksuj na gładko. Dopraw do smaku. Pastę podawaj na chlebie.

OBIAD

Makaron z duszoną cukinią i mięsem 526 kcal

makaron pszenny pełnoziarnisty - porcja [70g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [120g]
cukinia - pół sztuki [150g]
cebula - kawałek [20g]
przecier pomidorowy - [150g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
cynamon mielony - szczypta [1g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
pietruska, liście - łyżka [4g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj makaron. Zeszklij cebulę na patelni. Dodaj pokrojonego kurczaka, następnie cukinię. Po 10-15 min dodaj przecier pomidorowy, przyprawy i duś do miękkości. Ułóż makaron na talerzu. Nałóż farsz z sosem, posyp natką pietruszki.

PODWIECZOREK

Zupa krem z pomidorów 280 kcal

pomidory, czerwone - 2 sztuki [300g]
oliwa z oliwek - 1 łyżka [10g]
cebula - ½ sztuki [50g]
marchew, obrana - mała sztuka [80g]
pietruska, korzeń - ½ średniej sztuki [25g]
czosnek - 1 ząbek [4g]
bulion warzywny - 1 szklanka [250ml]
sól - szczypta [1g]
pieprz - szczypta [1g]
oregano - szczypta [1g]
bazylia - kilka listków [1g]
rozmaryn - 1 mała gałązka [4g]
chleb żytni pełnoziarnisty - kromka [33g]

JAK TO ZROBIĆ?

Podduś w garnku na oliwie pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj pokrojoną marchew i pietruszkę. Obierz pomidory i pokrój na mniejsze części, przełóż do garnka. Wlej bulion warzywny, dodaj przyprawy i zblenduj wszystko na krem. W razie potrzeby dopraw większą ilością przypraw. Gotową zupę udekoruj świeżą bazylią. Zjedz z grzanką z pieczywa.

KOLACJA

Twarożek z warzywami 301 kcal

chleb graham - 2 kromki [40g]
pomidor, czerwony - duża sztuka [192g]
ser twarogowy półtłusty - ½ kostki [100g]
rzodkiewka - 3 sztuki [45g] | szczypiorek - łyżeczka [5g]
pietruska, liście - łyżeczka [5g]
mięta zielona, świeża - łyżeczka [8g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki [40g]
sól - szczypta [1g] | pieprz czarny - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ser twarogowy rozgnieć widelcem i połącz z jogurtem naturalnym. Do twarożku dodaj pokrojone w kostkę rzodkiewki, posiekany szczypiorek, natkę pietruszki oraz posiekane listki mięty. Całość dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem. Gotowy twarożek udekoruj listkiem mięty. Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym.

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

Jaglanka z jagodami 460 kcal

kasza jaglana, sucha - 6 łyżek [60g]
banan, obrany - mała sztuka [80g]
słonecznik, nasiona - łyżka [10g]
miód pszczeli - łyżeczka [15g]
mleko migdałowe lub inne roślinne - ½ szklanki [125ml]
czarne jagody - garść [50g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę jaglaną, zalej ciepłym mlekiem, wymieszaj z miodem, następnie udekoruj owocami i posyp pestkami.

II ŚNIADANIE

Jogurt z płatkami owsianymi 222 kcal

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - mały kubek [150g]
płatki owsiane, suche - 2 łyżki [20g]
maliny - duża garść [70g]
siemię lniane - łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Namocz płatki w jogurcie, dodaj owoce. Posyp świeżo zmielonym siemieniem lnianym.

OBIAD

Indyk z kaszą gryczaną i warzywami 594 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [150g]
kasza gryczana, niepalona, sucha - 6 łyżek [60g]
cebula - ½ sztuki [70g]
marchew, obrana - mała sztuka [80g]
pietruszka, korzeń - ½ sztuki [50g]
kukurydza żółta, ugotowana - 2 łyżki [20g]
oliwa z oliwek - 3 łyżeczki [15g]
kalafior - porcja [150g]
sól - szczypta [1g]
pieprz - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę i kalafióra osobno. Cebulę pokrój na drobną kostkę i zeszklij na oliwie. Dodaj pokrojonego w kostkę indyka, startą na tarce o grubych oczkach pietruszkę i marchew, dodaj kukurydzę. Całość duś około 10 minut. Dopraw do smaku. Zawartość patelni wymieszaj z kaszą. Dopraw do smaku. Podawaj z kalafiorem.

PODWIECZOREK

Koktajl bananowo-figowy 250 kcal

banan, obrany - mała sztuka [80g]
figi suszone - 2 małe sztuki [14g]
wiórki kokosowe - łyżeczka [3g]
mleko kokosowe - szklanka [250g]
maliny - garść [50g]

JAK TO ZROBIĆ?

Składniki, poza wiórkami, zmiksuj na jednolitą masę. Gotowy koktajl posyp wiórkami kokosowymi.

KOLACJA

Salatka z ciecierzycy i awokado 300 kcal

cieciorka, ugotowana - 6 łyżek [120g]
czosnek - średni ząbek [6g]
sok ze świeżej limonki - łyżka [6g]
bazylia świeża - [15g]
sól - szczypta [1g]
pieprz - szczypta [1g]
awokado - ½ sztuki [70g]

JAK TO ZROBIĆ?

Awokado obierz, wyjmij pestkę, pokrój w kostkę, zalej sokiem z limonki. Cieciorke opłucz, odsącz, dodaj do awokado. Czosnek drobno posiekaj, bazylię porwij na strzępki, dodaj do cieciorke i awokado. Wymieszaj, dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem.

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

Smoothie bowl z mango 450 kcal

banan, obrany – 1 sztuka [120g]
mango, obrane – ½ sztuki [120g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu – mały kubek [150ml]
nasiona chia – 1 łyżeczka [5g]
orzechy włoskie – łyżka [10g]
wiórki kokosowe – łyżka [8g]
maliny – garść [50g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zblenduj mango, banana, jogurt naturalny, wymieszaj z nasionami chia. Przelej do miski. Na wierzchu ułóż posiekane orzechy i owoce.

II ŚNIADANIE

Sałatka z serem feta 260 kcal

mix sałat – garść [40g]
ser feta – ¼ kostki [50g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
sok z cytryny – łyżeczka [3g]
ocet balsamiczny – łyżeczka [3g]
czosnek – ząbek [4g]
pomidory, czerwone – mała sztuka [108g]
pieprz czarny – szczypta [1g]
papryka żółta, słodka – ½ sztuki [100g]

JAK TO ZROBIĆ?

Rukolę i roszponkę opłucz w zimnej wodzie. Dodaj pokrojony w kostkę ser feta, połówki pomidorków koktajlowych i drobno posiekaną cebulę. Z pozostałych składników przygotuj sos.

OBIAD

Paella z kurczakiem 586 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [100g]
brązowy ryż, suchy – 5 łyżek [50g]
zielony ugotowany groszek – ¾ szklanki [200g]
papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
przecier pomidorowy – 5 łyżek [50g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
cebula – ¼ sztuki [25g]
czosnek – ząbek [4g]
curry – łyżeczka [3g]
sól – szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pokrój kurczaka, natrzyj solą i curry. Posiekaj cebulę z czosnkiem, zeszklij na oleju na patelni. Dodaj kurczaka. Następnie dodaj paprykę, ryż, dolej około pół szklanki wody lub bulionu, dodaj przecier pomidorowy. Gotuj na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodaj groszek.

PODWIECZOREK

Przekąska 227 kcal

smoothie Be Raw Vegan protein acai – butelka [250g]
dynia, pestki – łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Wypij smoothie, zjedz pestki.

KOLACJA

Sałatka z komosą ryżową 300 kcal

komosa ryżowa, sucha – 4 łyżki [40g]
rukola – garść [20g]
oliwki zielone – 4 sztuki [12g]
pomidory koktajlowe – 4 sztuki [80g]
papryka żółta – ½ sztuki [100g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
sok z cytryny – łyżeczka [3g]
bazylią suszona – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
musztarda – łyżeczka [5g]
słonecznik, nasiona – łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj komosę ryżową. Pokrój paprykę w paski, pomidorki przekrój na pół, wymieszaj z rukolą, oliwkami i kaszą. Skrop oliwą, sokiem z cytryny, dopraw musztardą, bazylią i pieprzem. Posyp nasionami słonecznika.

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

Omlet kokosowy 430 kcal

jaja kurze – 2 sztuki [100g]
wanilia mielona – szczypta [1g]
miód – łyżka [25g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu – 2 łyżki [40g]
wiórki kokosowe – 2 łyżki [16g]
Dodatki:
jogurt naturalny 2% tłuszczu – 1 łyżka [20g]
maliny – mała garść [50g]
banan, obrany – 1/2 sztuki [60g]

JAK TO ZROBIĆ?

Wymieszaj jajka, wanilię, jogurt, miód i wiórki kokosowe. Rozgrzej patelnię i usmaż na niej omlet. Gotowy omlet posmaruj jogurtem i wyłóż kawałkami banana, posyp malinami i wiórkami.

II ŚNIADANIE

Deser migdałowo-kakaowy 250 kcal

kasza jaglana, sucha – 3 łyżki [30g]
miód – łyżeczka [15g]
cynamon, mielony – szczypta [1g]
kakao, gorzkie – łyżeczka [5g]
migdały – łyżka [10g]
mleko migdałowe lub inne roślinne – ½ szklanka [125g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę na mleku z cynamonem i kakao. Dodaj miód i pokrojone migdały.

OBIAD

Dorsz w koperku 529 kcal

filet z dorsza, bez skóry – porcja [150g]
ryż brązowy, suchy – 5 łyżek [50g]
koperek – 2 łyżki [16g]
sok z cytryny – 2 łyżki [12g]
olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15g]
sól – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
kapusta kiszona – szklanka [100g]
marchew, obrana – mała sztuka [80g]
olej lniany – łyżeczka [5g]
czosnek – mały ząbek [3g]

JAK TO ZROBIĆ?

Skrop rybę sokiem z cytryny, natrzyj olejem rzepakowym, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekanym koperkiem i przyprawami. Zawień rybę w folię aluminiową i piecz w 200 stopniach. Kapustę pokrój na mniejsze kawałki, dodaj startą marchewkę i olej lniany. Przypraw i dokładnie wymieszaj. Danie podawaj z ugotowanym ryżem i surówką.

PODWIECZOREK

Salatka owocowa 280 kcal

jogurt naturalny 2% tłuszczu – opakowanie [150g]
pomarańcza, obrana – mała sztuka [150g]
gruszka – sztuka [130g]
jabłko – mała sztuka [100g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pokrój owoce, zjedz z jogurtem.

KOLACJA

Salatka z komosą ryżową 340 kcal

komosa ryżowa, sucha – 4 łyżki [40g]
rukola – garść [20g] | oliwki zielone – 4 sztuki [12g]
pomidory koktajlowe – 4 sztuki [80g]
papryka żółta – ½ sztuki [100g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g] | sok z cytryny – łyżeczka [3g]
bazylia suszona – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g] | musztarda – łyżeczka [5g]
słonecznik, nasiona – łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj komosę ryżową. Pokrój paprykę w paski, pomidorki przekrój na pół, wymieszaj z rukolą, oliwkami i kaszą. Skrop oliwą, sokiem z cytryny, dopraw musztardą, bazylią i pieprzem. Posyp nasionami słonecznika.

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

Racuchy z płatków owsianych i banana 448 kcal

banan, obrany - średnia sztuka [120g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
jaja kurze - sztuka [50g]
miód pszczeni - łyżeczka [15g]
płatki owsiane, suche - 4 łyżki [40g]
truskawki - garść [70g]

JAK TO ZROBIĆ?

Banana obierz ze skórki i zmiksuj na papkę. Dodaj jajko, miód, płatki i wymieszaj. Nakładaj porcjami na patelnię i smaż na oliwie z oliwek. Podawaj z truskawkami.

II ŚNIADANIE

Pralinki śliwkowe 239 kcal

śliwki suszone - [21g]
migdały, łuskane - łyżka [10g]
kakao, gorzkie - ½ łyżeczki [2g]
płatki owsiane, suche - 3 łyżki [30g]

JAK TO ZROBIĆ?

Namocz śliwki w gorącej wodzie, następnie zmiksuj z kakao, zmielonymi migdałami, siemieniem lnianym i płatkami. Uformuj kule i wstaw do lodówki.

OBIAD

Ryba pieczona z sałatką z buraka 580 kcal

łosoś, filet - porcja [150g]
ziemniaki, obrane - 2 sztuki [120g]
koper ogrodowy - 2 łyżki [10g]
ser feta - ¼ kostki [50g]
ocet balsamiczny - łyżeczka [5g]
olej rzepakowy - łyżeczka [5g]
tymianek świeży - 2 szczypty [2g]
słonecznik, nasiona - łyżka [5g]
burak - 2 małe sztuki [200g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ziemniaki obierz, pokrój w talarki i gotuj 10 minut. W naczyniu żaroodpornym ułóż plasterki ziemniaków, rybę, pokruszony tymianek i skrop olejem. Piecz pod przykryciem aż ryba będzie miękka a talarki złociste. Buraki owiń w folię i upiecz w piekarniku w 180 st. Ostudź, obierz i pokrój w cienkie plasterki. Ser pokrój w kostkę. W miseczce ułóż buraki, ser, słonecznik i skrop octem. Rybę zjedź z sałatką.

PODWIECZOREK

Deser z tahini 270 kcal

mleko migdałowe lub inne roślinne - niepełna szklanka [200g]
banan, obrany - mała sztuka [80g]
daktyle suszone - 2 sztuki [10g]
masło sezamowe tahini - łyżeczka [15g]
miód pszczeni - ½ łyżeczki [7g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

KOLACJA

Sałatka z pomidorem, papryką i fetą 310 kcal

chleb graham - 2 kromki [40g]
czosnek - ząbek [4g]
ser feta - ¼ kostki [50g]
oliwa z oliwek - łyżka [5g]
cebula czerwona - kawałek [20g]
pomidory, czerwone - sztuka [150g]
papryka żółta - 1/2 sztuki [100g]
bazylia suszona - szczypta [1g]
oregano suszone - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pomidory i paprykę pokrój w kostkę. Na wierzchu rozłóż kawałki sera. Wszystkie składniki wymieszaj, skrop oliwą i dopraw. Natrzyj chleb czosnkiem, zrób grzanki, zjedź z sałatką.

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem 460 kcal

mleko migdałowe lub inne roślinne – 5 łyżek [50g]
jaja kurze – sztuka [50g]
woda mineralna – 5 łyżek [50g]
mąka pełnoziarnista – 4 łyżki [40g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
ser twarogowy półtłusty – ½ kostki [100g]
gruszka – sztuka [130g]
miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]

JAK TO ZROBIĆ?

Połącz mleko z wodą, dodaj jajko i wymieszaj. Dodaj mąkę, wymieszaj. Na niewielkiej ilości oleju usmaż naleśniki. Połącz miód z serem twarogowym. Wymieszaj do jednolitej konsystencji. Posmaruj naleśniki tak powstałym farszem, ułóż na wierzchu pokrojoną gruszkę i zwiń w rulon.

II ŚNIADANIE

Ciasteczka z jogurtem 230 kcal

Be Raw Probiotic Cookie Kokos – 2 sztuki [40g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu – opakowanie [150g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zjedz ciasteczka, wypij jogurt.

OBIAD

Kasza jęczmienna z soczewicą 500 kcal

kasza jęczmienna, perłowa, sucha – 5 łyżek [50g]
soczewica zielona, sucha – 5 łyżek [50g]
pomidor – 1 sztuka [150g]
oliwa z oliwek – 1 łyżka [10g]
oliwki zielone – 2 łyżki [20g]
bazylia świeża – łyżka [4g]
jarmuż – mała garść [20g]
czosnek – średni ząbek [6g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj soczewicę i kaszę osobno. Pokrój pomidora w kostkę, podduś na patelni z rozgniecionym czosnkiem, posiekaną bazylią, jarmużem, oliwą z oliwek i przyprawami. Dodaj kaszę i soczewicę, pokrojone oliwki, wymieszaj, dopraw do smaku.

PODWIECZOREK

Smoothie z orzechami nerkowca 290 kcal

banan, obrany – ½ sztuki [60g]
orzechy nerkowca – 2 łyżki [20g]
maślanka – szklanka [250g]
maliny – duża garść [70g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

KOLACJA

Salatka z brokułem 350 kcal

brokuły – 2 garści różyczek [200g]
kasza jaglana – 3 łyżki [30g]
pomidory – mała sztuka [108g]
nasiona słonecznika – łyżka [10g]
oliwa – łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę i brokuły osobno. Podpraż nasiona słonecznika na patelni. Pokrój warzywa. Połącz składniki, dodaj oliwę, dopraw do smaku, posyp nasionami słonecznika.



LISTA ZAKUPÓW

ORZECZY I PESTKI

dynia, pestki 15 [g]
masło orzechowe 15 [g]
masło sezamowe, tahini 15 [g]
migdały 50 [g]
nasiona chia 5 [g]
orzechy nerkowca 20 [g]
orzechy włoskie 25 [g]
siemię lniane 5 [g]
słonecznik, nasiona 45 [g]
wiórki kokosowe 30 [g]

MIĘSO, RYBY I NABIAŁ

mięso z piersi indyka, bez skóry 150 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry 350 [g]
dorsz, świeży 200 [g]
łosoś, świeży 150 [g]

jaja kurze 6 sztuk
jogurt naturalny 2% tłuszczu 900 [g]
maślanka 250 [g]
ser twarogowy półtłusty 200 [g]
ser feta 150 [g]
mleko migdałowe lub inne roślinne 1000 [g]
mleko kokosowe 150 [g]
mleczko kokosowe 40 [g]

OWOCE

sok z limonki 10 [g]
sok z cytryny 30 [g]

awokado 250 [g]
banan 1100 [g]
jagody 50 [g]
daktyl, suszone 10 [g]
figi, suszone 15 [g]
granat 60 [g]
gruszka 260 [g]
jabłko 150 [g]
kiwi 100 [g]
maliny 350 [g]
mango 350 [g]
oliwki zielone 40 [g]
pomarańcza 250 [g]
truskawki 170 [g]
śliwki suszone 25 [g]

PRZYPRAWY I OLEJE

musztarda 10 [g]
sos sojowy 5 [g]

bazylia suszona 3 [g]
bazylia świeża 40 [g]
chili w proszku 2 [g]
curry w proszku 5 [g]
cynamon mielony 3 [g]
czosnek w proszku 2 [g]
imbir mielony 2 [g]
koper ogrodowy 15 [g]
mięta zielona, świeża 20 [g]
ocet balsamiczny 10 [g]
oregano suszone 3 [g]
pieprz 10 [g]
rozmaryn suszony 4 [g]
sól 15 [g]
tymianek suszony 1 [g]
tymianek świeży 3 [g]

olej lniany 5 [g]
olej rzepakowy 40 [g]
oliwa z oliwek 100 [g]

WARZYWA

burak 240 [g]
cebula 300g
cieciorka gotowana 150 [g]
cukinia 350 [g]
czosnek 45 [g]
fasola czerwona, ugotowana 125 [g]
fasola szparagowa 200 [g]
grozek zielony, ugotowany 200 [g]
imbir korzeń 1 [g]
jarmuż 35 [g]
kalafior 250 [g]
brokuł 200 [g]
kapusta kiszona 100 [g]
kukurydza żółta gotowana 80 [g]
marchew 400 [g]
ogórek 15 [g]
papryka, czerwona 300 [g]
papryka żółta 400 [g]
pietruszka, korzeń 200 [g]
pietruszka liście 15 [g]
pomidory czerwone 1200 [g]
pomidorki koktajlowe 160 [g]
pomidory suszone 30 [g]
przecier pomidorowy 200 [g]
rukola 40 [g]
miks sałat 40 [g]
rzodkiewka 80 [g]
soczewica zielona, sucha 50 [g]
szczypiorek 15 [g]

LISTA ZAKUPÓW

PIECZYWO I KASZE

ziemniaki 200 [g]
chleb graham 150 [g]
chleb żytni pełnoziarnisty 200 [g]
kasza gryczana niepalona 60 [g]
kasza jagłana 200 [g]
kasza jęczmienna, perłowa 50 [g]
komosa ryżowa 40 [g]
makaron pełnoziarnisty 70 [g]
mąka pełnoziarnista 40 [g]
płatki owsiane 150 [g]
ryż brązowy 150 [g]

DODATKI

kakao, gorzkie 10 [g]
miód pszczeni 70 [g]
Smoothie Be Raw Vegan protein acai 250 [g]
Be Raw Probiotic Cookie Kokos 40 [g]
+Woda mineralna 1,5 L dziennie



BeActiveTV .pl

DZIEŃ 1 Tydzień 6 i 7

ŚNIADANIE

Jaglanka z jogurtem naturalnym 450 kcal

kasza jaglana, sucha - 5 łyżek [50g]
miód pszczeli - łyżeczka [15g]
kakao gorzkie - 2 szczypty [2g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - duże opakowanie [180g]
kiwi, obrane - mała sztuka [80g]
banan, obrany - mała sztuka [80g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę jaglaną na sypko w wodzie. Wymieszaj z jogurtem i miodem, dodaj pokrojonego w plasterki banana i kiwi. Posyp kakao.

II ŚNIADANIE

Cynamonowe placuszki 260 kcal

jajko - 1 sztuka [50g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1 łyżka [20g]
otręby żytnie - 3 łyżki [30g]
banan, obrany - 1 mała sztuka [80g]
cynamon - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Rozgnieć banana widelcem, wymieszaj z roztrzepanym jajkiem, otrębami, jogurtem i szczyptą cynamonu. Powstałą masę nakładaj porcjami na patelnię i smaż z obu stron.

OBIAD

Indyk w sezamie z batatem 556 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [150g]
białko jaja kurzego - sztuka [40g]
sezam, nasiona łuskane - 2 łyżki [20g]
fasola szparagowa zielona - porcja [150g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
sok ze świeżej cytryny - 2 łyżki [12g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
batat, obrany - mała sztuka [160g]
tymianek suszony - szczypta [1g]
sól biała - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Batata obierz, pokrój w cząstki i obgotuj ok. 15 minut w osolonej wodzie. Mięso rozbij lekko sól. Białko roztrzep. Mięso obtocz w białku jaja i sezamie. Mięso i batat (posypany tymiankiem) ułóż w naczyniu żaroodpornym. Piecz w piekarniku (180°C), aż będą miękkie w środku. Fasolkę ugotuj w lekko osolonej wodzie. Odcedź, polej oliwą, sokiem i popieprz.

PODWIECZOREK

Koktajl truskawkowy na kefirze 230 kcal

kefir, 2% tłuszczu - kubek [200g]
truskawki - garść [100g]
miód pszczeli - łyżeczka [15g]
orzechy nerkowca, surowe - łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

KOLACJA

Jajko sadzone z sałatką 300 kcal

miks sałat - 1 garść [40g]
pomidory, czerwone - mała sztuka [108g]
jaja kurze całe - 1 sztuka [50g]
ogórek - 1/3 średniej sztuki [40g]
papryka czerwona - 1/2 średniej sztuki [140g]
cebula - kawałek [25g]
czosnek - mały ząbek [3g]
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka [5g]
sól biała - [1g]
pieprz czarny - [1g]
chleb graham - 2 kromki [40g]
oregano suszone - [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Warzywa umyj, pokrój i rozłóż na talerzu. Do oliwy z oliwek dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i oregano, dokładnie wymieszaj. Jajo rozbij na patelni teflonowej (ewentualnie z niewielkim dodatkiem oliwy z oliwek) i smaż aż białko się zetnie a żółtko będzie jeszcze płynne. Gotowe jajko sadzone połóż na przygotowanej wcześniej sałatce. Całość oprósz świeżo zmielonym pieprzem. Podawaj z pieczywem.

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

Omlet ze szpinakiem 450 kcal

jaja kurze całe – 2 sztuki [100g]
czosnek – ząbek [5g]
pomidor – średnia sztuka [150g]
olej rzepakowy uniwersalny – łyżeczka [5g]
mozzarella – plaster [40g]
szpinak – duża garść [50g]
chleb żytni razowy – 2 kromki [60g]

JAK TO ZROBIĆ?

Jajka roztrzep w miseczce i wlej na patelnię z olejem. Pod koniec smażenia dodaj pokrojoną w plastry mozzarellę, posiekamy szpinak i czosnek. Omlet podawaj z pomidorem.

II ŚNIADANIE

Budyń jaglany 277 kcal

kasza jaglana, sucha – 4 łyżki [40g]
miód pszczeni – łyżeczka [15g]
cynamon mielony – szczypta [1g]
mleko migdałowe lub inne roślinne – ½ szklanki [125g]
jabłko – mała sztuka [100g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę jaglaną. Zmiksuj z mlekiem, miodem, posyp cynamonem. Podawaj z pokrojonym jabłkiem.

OBIAD

Makaron z kurczakiem i fasolką szparagową 550 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry – porcja [100g]
bazylia suszona – mały pęczek [5g]
olej rzepakowy – łyżka [10g]
makaron pełnoziarnisty – porcja [70g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 2 łyżeczki [30g]
cebula – [50g]
fasola szparagowa zielona, mrożona – porcja [150g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj makaron i fasolkę osobno. Pokrój drobno cebulę i zeszklij na oleju z pokrojonym w kostkę kurczakiem. Dopraw bazylią, solą i pieprzem. Wymieszaj kurczaka z makaronem. Dodaj jogurt, cały czas podgrzewając na małym ogniu. Zjedz z fasolką szparagową.

PODWIECZOREK

Czekoladowy krem z ciociorki 260 kcal

daktyl suszone – 2 sztuki [10g]
ciociorka ugotowana – 3 łyżki [30g]
kakao, gorzkie – łyżeczka [5g]
orzechy laskowe – łyżka [10g]
mleko migdałowe lub inne roślinne – 5 łyżek [50g]
banan, obrany – mała sztuka [80g]

JAK TO ZROBIĆ?

Namocz daktyl. Zmiel orzechy na mąkę. Zmiksuj je z ciociorką, daktylami, bananem, kakao, napojem roślinnym. W razie potrzeby dodaj więcej napoju roślinnego.

KOLACJA

Zupa krem z pomidorów 270 kcal

pomidory, czerwone – 2 duże sztuki [300g]
oliwa z oliwek – 1 łyżka [10g]
cebula – ½ sztuki [50g]
czosnek – 1 ząbek [4g]
bulion warzywny – 1 szklanka [250ml]
chleb żytni pełnoziarnisty – kromka [30g]
sól – szczypta [1g]
pieprz – szczypta [1g]
oregano – szczypta [1g]
bazylia – kilka listków [1g]
rozmaryn – 1 mała gałązka [4g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu – łyżka [20g]

JAK TO ZROBIĆ?

Podduś w garnku na oliwie pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Obierz pomidory i pokrój na mniejsze części, przełóż do garnka. Wlej bulion warzywny, dodaj przyprawy i zblenduj wszystko na krem. W razie potrzeby dopraw większą ilością przypraw. Gotową zupę udekoruj jogurtem naturalnym i świeżą bazylią. Zjedz z chlebem.

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

Kanapka z pastą z twarogu i awokado 390 kcal

chleb żytni razowy - 3 kromki [90g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - łyżka [20g]
awokado - ½ sztuki [70g]
ser twarogowy półtłusty - plaster [40g]
sól biała - [1g]
pieprz czarny - [1g]
rzodkiewka - mała porcja [50g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugnieć twaróg widelcem razem z awokado, dodaj jogurt naturalny, dopraw solą i pieprzem. Nałóż na chleb, zjedz z rzodkiewkami.

II ŚNIADANIE

Ciasteczka owsiane 213 kcal

banan - ½ sztuki [60g]
płatki owsiane, suche - 3 łyżki [30g]
wiórki kokosowe - łyżeczka [3g]
miód pszczeni - ½ łyżeczki [7g]

JAK TO ZROBIĆ?

Rozgnieć banana, wymieszaj z płatkami owsianymi, wiórkami kokosowymi i miodem. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 15 minut.

OBIAD

Mintaj z ryżem i brokułami 450 kcal

mintaj, świeży - 1 duży filet [150g]
brokuły - 1 porcja [200g]
pietruska, liście - 2 łyżki [8g]
ryż brązowy, suchy - 5 łyżek [50g]
sok z cytryny - z ¼ sztuki [6g]
skórka z cytryny, świeża - z ćwiartki [10g]
sól biała - szczypta [1g]
pieprz czarny - szczypta [1g]
tymianek suszony - szczypta [1g]
rozmaryn suszony - szczypta [1g]
kurkuma mielona - szczypta [1g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
sezam, nasiona łuskane - łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Mintaja pokrój na mniejsze kawałki, dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem. Do garnka wlej bulion warzywny, wrzuc do niego rozdrobnione warzywa i duś aż warzywa będą półtwarde. Następnie dodaj kawałki ryby i duś przez ok. 10 minut. Dopraw do smaku solą, pieprzem, tymiankiem i odrobiną rozmarynu. Ugotuj ryż i dodaj do niego sok i startą skórkę z cytryny i dopraw do smaku solą, pieprzem i szczyptą kurkumy. Gotowe danie posyp posiekaną natką pietruszki.

PODWIECZOREK

Smoothie jarmużowe 290 kcal

jarmuż - garść [25g]
kiwi - mała sztuka [80g]
banan - mała sztuka [80g]
awokado - ¼ sztuki [35g]
mleko migdałowe lub inne roślinne - niepełna szklanka [200g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOLACJA

Jajko z awokado 317 kcal

jaja kurze całe - sztuka [50g]
awokado - pół sztuki [70g]
pomidory, czerwone - mała sztuka [150g]
szczypiorek - łyżeczka [2g]
sól biała - [1g]
pieprz czarny - [1g]
chleb graham [40g]
ser, parmezan, tarty - łyżeczka [5g]

JAK TO ZROBIĆ?

Przekrój awokado na pół, wyjmij pestkę, poszerz wgłębienie delikatnie za pomocą łyżki. Do wgłębienia wbij jajko, dopraw przyprawami, posyp parmezanem, następnie wstaw tak przygotowane awokado do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni na około 12-15 minut (do momentu ścięcia białka).

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

Kanapki z domowym guacamole 455 kcal

awokado - 1 sztuka [140g]
cebula - ½ małej sztuki [30g]
kolendra świeża - łyżka [2g]
sok z limonki - łyżka [6g]
chleb żytni razowy - 3 kromki [90g]

JAK TO ZROBIĆ?

Awokado przekrój na pół, wyciągnij pestkę, obierz i roznieć widelcem. Pokrój drobno cebulę i kolendrę. Wymieszaj całość, zjedz na chlebie.

II ŚNIADANIE

Koktajl bananowo-gruszkowy 250 kcal

banan - mała sztuka [80g]
gruszka - ½ sztuki [70g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu - małe opakowanie [150g]
otręby owsiane - łyżka [15g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zblenduj ze sobą składniki.

OBIAD

Dorsz z ziemniakami 470 kcal

dorsz świeży - porcja [150g]
oliwa z oliwek - 3 łyżeczki [10]
sok z cytryny - 2 łyżki [12g]
bazylia suszona - szczypta [1g]
tymianek suszony - szczypta [1g]
oregano suszone - szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]
ziemniaki, obrane - 2 duże [200g]
brokuły - 2 garści różyczek [200g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zamarynuj dorsza w przyprawach, soli, skrop sokiem cytryny i wstaw do lodówki. Piecz w naczyniu żaroodpornym w 180 stopniach przez 20 minut. Zjedz z ugotowanymi ziemniakami i brokułem.

PODWIECZOREK

Brokuł z serem feta 260 kcal

brokuł - 2 garści różyczek [200g]
ser feta - 2 plastry [80g]
czarnuszka - łyżeczka [5g]
sól - szczypta [1g]
pieprz - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj brokuł. Pokrój ser feta. Podpraż na suchej patelni nasiona. Wymieszaj ze sobą składniki, posyp czarnuszką.

KOLACJA

Indyk z warzywami i komosą 300 kcal

mięso z piersi indyka, bez skóry - porcja [100g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]
papryka czerwona - ⅓ sztuki [75g]
cebula - ½ sztuki [35g]
pieprz - szczypta [1g]
sól - szczypta [1g]
oregano suszone - szczypta [1g]
komosa ryżowa, sucha - 4 łyżki [40g]

JAK TO ZROBIĆ?

Natrzyj indyka przyprawami i połową oliwy. Podduś cebulę na reszcie oleju. Kiedy lekko się zeszkli dodaj pokrojonego w kostkę indyka. Pod koniec dodaj kawałki papryki. Danie zjedz z ugotowaną komosą.

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

Naleśniki gryczane 470 kcal

mleko migdałowe lub inne roślinne – 5 łyżek [50g]
jaja kurze – sztuka [50g]
woda mineralna – 5 łyżek [50g]
mąka gryczana – 4 łyżki [40g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
ser twarogowy półtłusty – ½ kostki [100g]
gruszka – mała sztuka [150g]
miód pszczeli – ½ łyżeczki [7g]

JAK TO ZROBIĆ?

Połącz mleko z wodą, dodaj jajko i wymieszaj. Dodaj mąkę, wymieszaj. Na niewielkiej ilości oleju usmaż naleśniki. Obierz i zetrzyj na tarce gruszkę, połącz z serem twarogowym i miodem. Wymieszaj do jednolitej konsystencji. Posmaruj naleśniki tak powstałym farszem i zwiń w rulon.

II ŚNIADANIE

Kanapka z kremem orzechowym 200 kcal

krem orzechowy – łyżeczka [15g]
chleb żytni razowy – kromka [30g]
jabłko – mała sztuka [100g]

JAK TO ZROBIĆ?

Posmaruj pieczywo kremem orzechowym. Zjedz z jabłkiem.

OBIAD

Pieczony indyk z warzywami i ryżem 515 kcal

mięso z piersi indyka bez skóry – porcja [150g]
cebula – mała sztuka [70g]
marchew, obrana – średnia sztuka [105g]
pietruska, korzeń – ½ sztuki [50g]
kasza jęczmienna, sucha – 4 łyżki [40g]
kukurydza ugotowana – 2 łyżki [30g]
oliwa z oliwek – łyżka [10g]
kalafior – 2 garści różyczek [200g]
szczypta soli – [1g]
szczypta pieprzu – [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kalafiora na parze. Pokrój cebulę w kostkę i podduś na patelni na oliwie z oliwek. Następnie dodaj pokrojoną pierś indyka, startą na tarce o grubych oczkach marchewkę, pietruszkę i kukurydzę. Podduś całość, dopraw do smaku solą i pieprzem. Zjedz z ugotowaną kaszą i kalafiolem.

PODWIECZOREK

Pieczone bataty z jogurtem naturalnym 250 kcal

batat, obrany – duża sztuka [200g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu – 2 łyżki [40g]
oliwa z oliwek – 1 łyżeczka [5g]
czosnek – 1 mały ząbek [3g]
tymianek suszony – łyżeczka [2g]
szczypta soli – [1g]
szczypta pieprzu – [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Obierz batata i pokrój na kształt frytek. W misce wymieszaj z oliwą z oliwek, tymiankiem, solą. Podawaj z sosem czosnkowym: jogurt naturalny wymieszaj z czosnkiem, dopraw pieprzem.

KOLACJA

Kasza jaglana z rukolą i pomidorem koktajlowym 300 kcal

kasza jaglana, sucha – 4 łyżki [40g]
rukola – garść [20g]
zielone oliwki – 5 sztuk [15g]
pomidorki koktajlowe – 4 sztuki [80g]
papryka czerwona – ½ sztuki [75g]
oliwa z oliwek – łyżeczka [5g]
sok z cytryny – łyżeczka [3g]
nasiona słonecznika – łyżeczka [5g]
musztarda – łyżeczka [5g]
szczypta suszonej bazylii – [1g]
szczypta pieprzu – [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Ugotuj kaszę. Pokrój paprykę w paski, pomidorki przekrój na pół, wymieszaj z rukolą, oliwkami i kaszą. Skrop oliwą, sokiem z cytryny, dopraw bazylią i pieprzem.

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

Owsianka 420 kcal

banan, obrany - ½ średniej sztuki [60g]
płatki owsiane, suche - 4 łyżki [40g]
truskawki - garść [70g]
orzechy włoskie - 2 sztuki [8g]
siemię lniane - łyżka [10g]
mleko migdałowe lub inne roślinne - szklanka [250g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj siemię lniane np. w młynku do kawy. Ugotuj płatki na mleku. Dodaj pokrojonego banana, truskawki i orzechy. Posyp siemieniem.

II ŚNIADANIE

Jogurt owocowy z wiórkami kokosowymi 223 kcal

Kiwi, obrane - sztuka [80g]
Banan, obrany - ½ średniej sztuki [60g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu - małe opakowanie [150g]
wiórki kokosowe - łyżeczka [4g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pokrój kiwi i banana na małe kawałki, wymieszaj z jogurtem. Posyp wiórkami kokosowymi.

OBIAD

Kurczak pieczony z kaszą 500 kcal

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - porcja [150g]
pieczarki - 2 sztuki [40g]
cebula - ½ małej sztuki [35g]
kasza gryczana, sucha - 5 łyżek [50g]
pomidor - średnia sztuka [150g]
fasolka szparagowa - porcja [150g]
czerwona papryka - ½ sztuki [75g]
czosnek - ząbek [4g]
sól - szczypta [1g]
pieprz - szczypta [1g]
słodka papryka - szczypta [1g]
ostra papryka - szczypta [1g]
tymianek - szczypta [1g]
oliwa z oliwek - łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zamarynuj kurczaka w oliwie i przyprawach. Pokrój pieczarki, cebulę, czosnek, paprykę i pomidora. Podduś przez chwilę warzywa na patelni, następnie ułóż je z kurczakiem w naczyniu żaroodpornym. Wlej trochę wody i piecz przez około 50 minut w 180 stopniach. Zjedz z ugotowaną kaszą gryczaną i fasolką szparagową.

PODWIECZOREK

Przekąska 280 kcal

smoothie Vegan Protein Acai - buteleczka [250g]
migdały - 2 łyżki [20g]

JAK TO ZROBIĆ?

Wypij smoothie, zjedz migdały.

KOLACJA

Gotowany burak z serem feta 315 kcal

burak, ugotowany - 2 sztuki [240g]
ser feta - ¼ kostki [50g]
rukola - mała garść [10g]
orzechy ziemne - łyżka [10g]
oliwa z oliwek łyżeczka - [5g]
sok z cytryny - łyżeczka [3g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pokrój buraka i ser w średnią kostkę, wymieszaj z rukolą, skrop sokiem z cytryny, oliwą, posyp orzechami.

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

Szakszuka 420 kcal

jaja kurze - 2 sztuki [100g]
awokado - ¼ sztuki [35g]
chleb żytni razowy - 2 kromki [60g]
olej rzepakowy - łyżka [10g]
pomidor - średnia sztuka [150g]
cebula - ½ małej [35g]
bazyliia suszona - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Cząstki pomidorów podduś z posiekaną cebulą na oleju. Rozdziel troszkę pomidory i wbij jajka. Przypraw i nakryj pokrywką. Duś aż jajka się zetną. Zjedz z pieczywem posmarowanym awokado.

II ŚNIADANIE

Koktajl malinowy 200 kcal

mrożone maliny - garść [70g]
napój migdałowy - niepełna szklanka [200ml]
banan, obrany - mała sztuka [80g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

OBIAD

Tortilla z warzywami, kurczakiem i mozzarellą 570 kcal

pierś z kurczaka, bez skóry - ½ porcji [50g]
tortilla pełnoziarnista - sztuka [70g]
oliwa z oliwek - łyżeczka [5g]
sok ze świeżej cytryny - łyżeczka [3g]
rukola - garść [20g]
papryka - ½ średniej sztuki [75g]
awokado - ½ sztuki [70g]
mozzarella - plaster [40g]
sól - szczypta [1g]
curry - szczypta [1g]

JAK TO ZROBIĆ?

Zamarynuj kurczaka w oliwie, soli i curry a następnie usmaż na patelni. Na połowie tortilli rozsmaruj awokado. Dołóż rukolę, kawałki sera, kurczaka i pokrojoną paprykę. Skrop sokiem z cytryny. Zwiń na pół. Podgrzej aż ser zacznie się topić.

PODWIECZOREK

Jogurt z musli i borówkami 232 kcal

Be Raw Pro Biotic Cookie Borówka - sztuka [70g]
jogurt naturalny 2% tłuszczu - małe opakowanie [150g]
borówka amerykańska - garść [50g]
płatki owsiane, suche - łyżka [10g]

JAK TO ZROBIĆ?

Namocz płatki w jogurcie. Wymieszaj z borówkami. Zjedz z ciasteczkami.

KOLACJA

Salatka z ciecioriki 350 kcal

cieciorka, ugotowana - 6 łyżek [120g]
czosnek - mały ząbek [3g]
sok ze świeżej limonki - łyżeczka [3g]
bazyliia - pęczek [10g]
awokado - ½ sztuki [70g]
sól - szczypta [1g]
pieprz - szczypta [1g]
chleb żytni pełnoziarnisty - kromka [30g]

JAK TO ZROBIĆ?

Pokrój awokado, skrop sokiem z limonki. Czosnek drobno posiekaj, bazylię porwij. Wszystkie składniki wymieszaj, dopraw do smaku. Zjedz z granką z chleba.

LISTA ZAKUPÓW

ORZECZY I PESTKI

dynia, pestki 10 [g]
masło orzechowe, bez soli 15 [g]
migdały 50 [g]
orzechy laskowe 20 [g]
orzechy nerkowca 10 [g]
orzechy włoskie 20 [g]
rodzynki 15 [g]
sezam, nasiona łuskane 5 [g]
siemię lniane 10 [g]
wiórki kokosowe 10 [g]

PRZYPRAWY I OLEJE

bazylia suszona 10 [g]
bazylia świeża 25 [g]
curry w proszku 2 [g]
cynamon mielony 2 [g]
kurkuma mielona 2 [g]
majeranek suszony 2 [g]
oregano suszone 2 [g]
pieprz czarny 10 [g]
sól biała 10 [g]
tymianek suszony 10 [g]

olej rzepakowy 20 [g]
oliwa z oliwek 100 [g]

musztarda 5 [g]

MIĘSO, RYBY I NABIAŁ

mięso z piersi indyka, bez skóry 400 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry 300 [g]
dorsz, świeży 150 [g]
mintaj 150 [g]

jaja kurze 9 sztuk
jogurt naturalny, 2% tłuszczu 800 [g]
kefir, 2% tłuszczu 200 [g]
ser feta 150 [g]
twaróg półtłusty 150 [g]
mozzarella 80 [g]
parmezan 5 [g]

mleko migdałowe lub inne roślinne 1000 [g]

OWOCE

sok ze świeżej limonki 5 [g]
sok z cytryny 25 [g]

awokado 800 [g]
banan 1100 [g]
borówka amerykańska 60 [g]
daktyle, suszone 25 [g]
gruszka 300 [g]
jabłko 300 [g]
kiwi 300 [g]
maliny 70 [g]
oliwki 20 [g]
mango 350 [g]
truskawki 200 [g]

WARZYWA

batat 500 [g]
brokuły 1000 [g]
burak 350 [g]
cebula 300 [g]
cieciorka 150 [g]
czosnek 30 [g]
fasola szparagowa zielona 500 [g]
jarmuż 40 [g]
kalafior 350 [g]
kukurydza żółta, gotowana 30 [g]
marchew 150 [g]
ogórek 60 [g]
papryka czerwona 500 [g]
pieczarka biała 45 [g]
pietruszka, liście 10 [g]
pietruszka korzeń 70 [g]
pomidory, czerwone 1200 [g]
rukola 40 [g]
szpinak 70 [g]
ziemniaki 300 [g]

LISTA ZAKUPÓW

PIECZYWO I KASZE

chleb graham 80 [g]
chleb żytni razowy 400 [g]
kasza gryczana niepalona 50 [g]
kasza jagłana 150 [g]
kasza jęczmienna, pęczak 45 [g]
komosa ryżowa 40 [g]
mąka gryczana 40 [g]
otręby owsiane 15 [g]
otręby żytnie 30 [g]
płatki owsiane 80 [g]
ryż brązowy 50 [g]

DODATKI

miód 60 [g]
kakao gorzkie 10 [g]
Smoothie Be Raw Vegan Protein Acai 250 [g]
Be Raw Pro Biotic Cookie Borówka 1 sztuka 10 [g]

Woda mineralna - minimum 1,5 litra dziennie



BeActiveTV .pl

A circular wreath of various tropical leaves, including large monstera leaves with holes and feathery palm fronds, arranged around the text.

Motywacja



**PO KAŻDEJ ZIMIE
PRZYCHODZI LATO**

#missionbeachbody



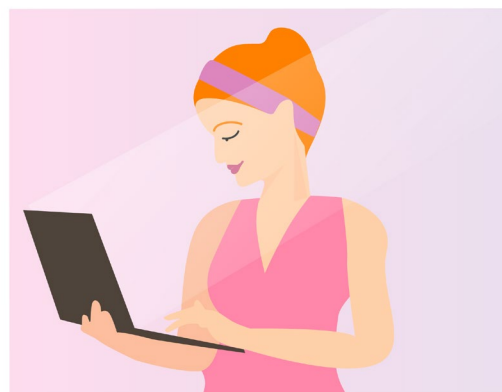
**JESTEŚ TYM,
CO JESZ**

#missionbeachbody



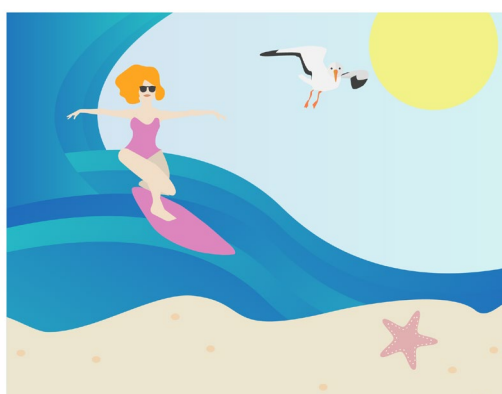
**PATRZ ZAWSZE
PRZED SIEBIE**

#missionbeachbody



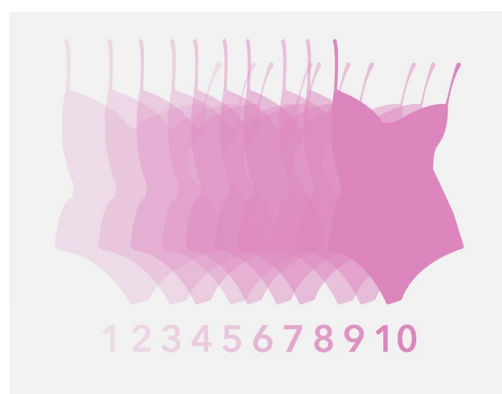
**LICZYSZ SIĘ TY,
A POTEM CAŁA RESZTA**

#missionbeachbody



**NIE DAJ SIĘ
FALOM WĄTPLIWOŚCI**

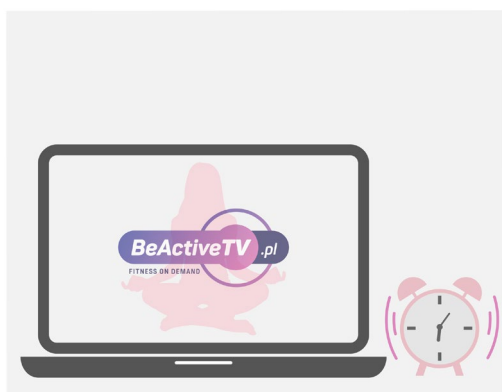
#missionbeachbody



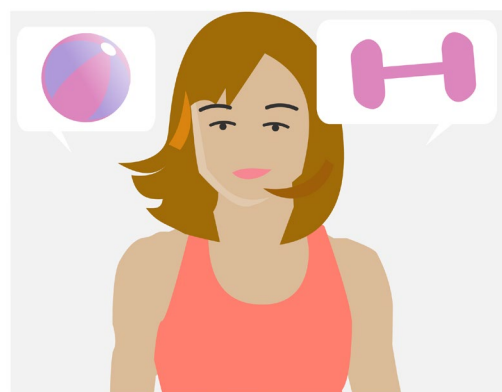
**ZOBACZ ZMIANĘ
JUŻ PO 10 TRENINGACH**

#missionbeachbody

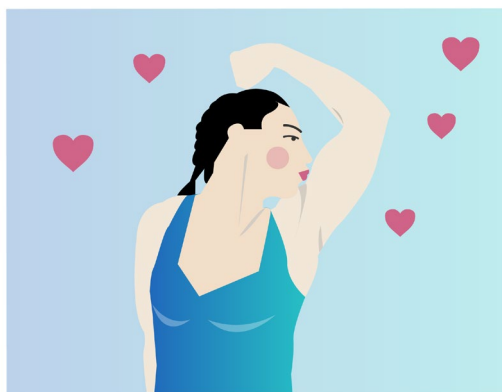




KIEDYŚ – NIE MA TAKIEGO
DNIA TYGODNIA.
#missionbeachbody



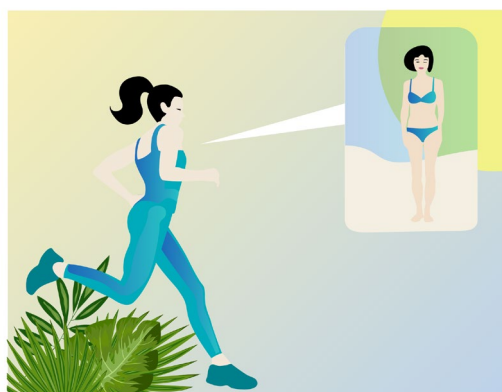
TWOJA GŁOWA I NASTAWIENIE
SĄ KLUCZEM DO SUKCESU
#missionbeachbody



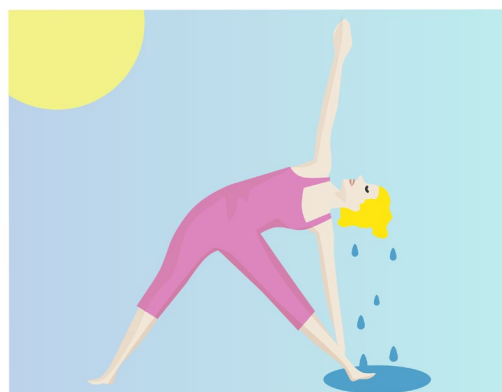
BÓL JEST STANEM PRZEJŚCIOWYM.
DUMA POZOSTAJE NA ZAWSZE
#missionbeachbody



TAM GDZIE NIE MA
WALKI, NIE MA SIŁY
#missionbeachbody

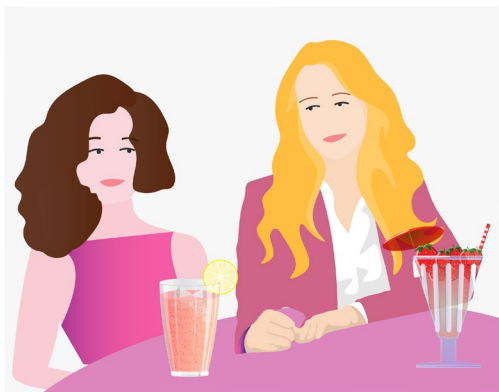


COKOLWIEK UMYSŁ MOŻE SOBIE
WYOBRAZIĆ, JEST W STANIE OSIĄGNAĆ
#missionbeachbody

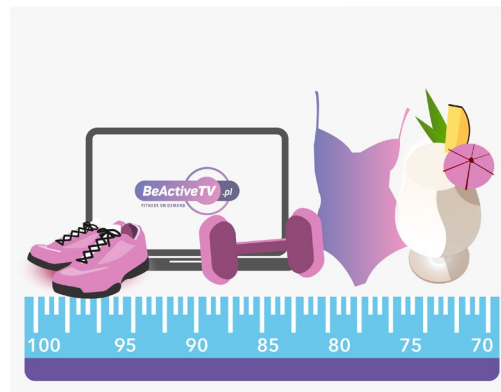


KIEDY SIĘ DZIAŁA,
MNIEJ BOLI
#missionbeachbody





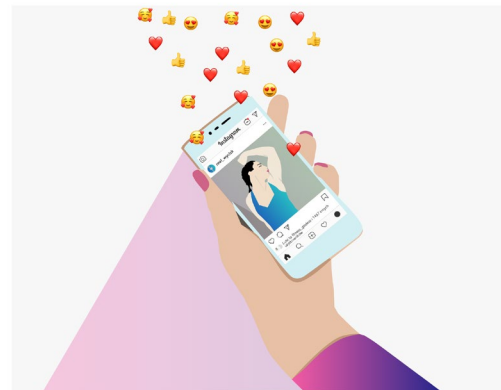
MYŚL O SOBIE DOBRZE,
A INNI TEŻ BĘDĄ
#missionbeachbody



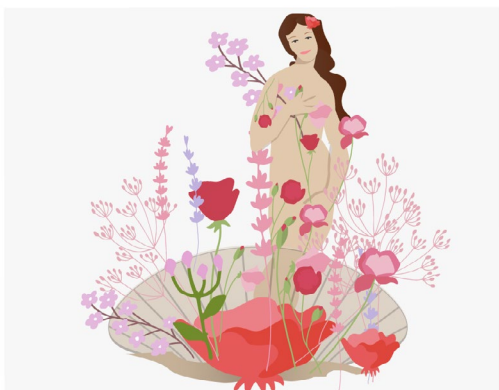
MAŁE KROKI PROWADZĄ
DO DUŻEJ ZMIANY
#missionbeachbody



KOCHAJ SVOJE CIAŁO,
A BĘDZIE CI WDZIĘCZNE
#missionbeachbody



NIE ZAZDROŚĆ INNYM
- ODKRYJ SWÓJ POTENCJAŁ!
#missionbeachbody

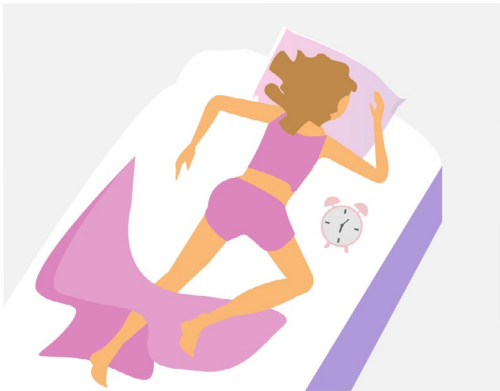


OBUDŹ W SOBIE PIĘKNO
#missionbeachbody



ŻYJ PEŁNIĄ SIEBIE
#missionbeachbody





KTO NIE CHCE, KIEDY MOŻE,
TEN NIE BĘDZIE MÓGŁ,
KIEDY BĘDZIE CHCIAŁ

#missionbeachbody



JESTEŚ JEDYNĄ OSOBĄ
NA ŚWIECIE, KTÓRA MOŻE
WYKORZYSTAĆ TWÓJ POTENCJAŁ

#missionbeachbody



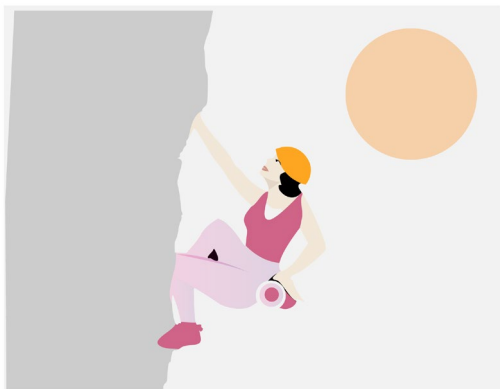
ABY ZAPALAĆ INNYCH,
SAMEMU TRZEBA PŁONAĆ

#missionbeachbody



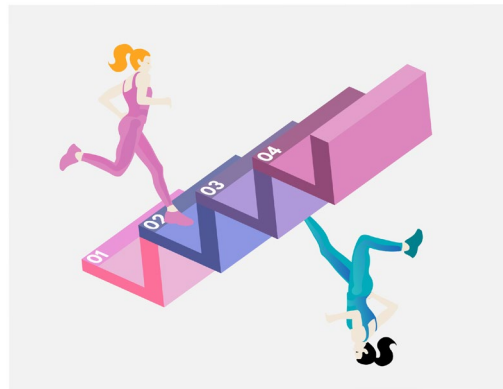
PODDAJĄCY SIĘ - NIGDY
NIE WYGRYWA, A WYGRYWAJĄCY
- NIGDY SIĘ NIE PODDAJE.

#missionbeachbody



CEL TO NIC INNEGO, JAK MARZENIE
Z TERMINEM REALIZACJI

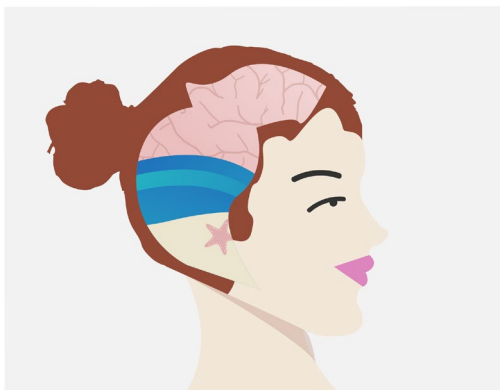
#missionbeachbody



NIC, CO MA WIELKĄ WARTOŚĆ
W ŻYCIU NIE PRZYCHÓDZI ŁATWO

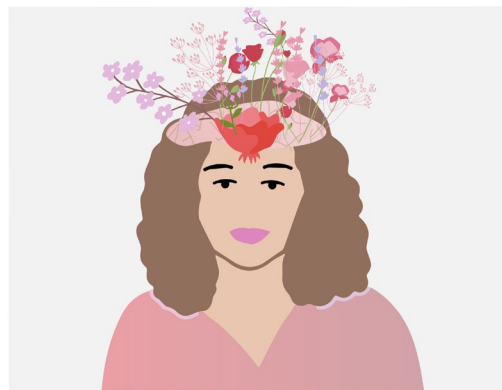
#missionbeachbody





SPOKOJNY UMYŚŁ WZMOCNI CIAŁO

#missionbeachbody



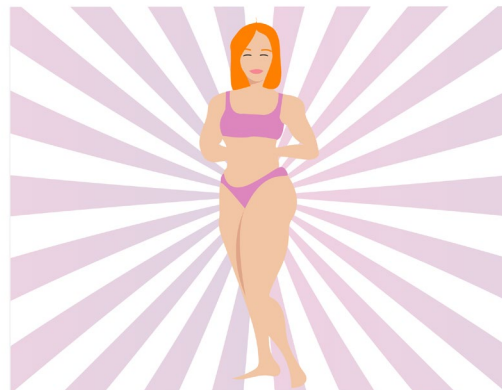
ZDROWÉ MYŚLENIE TO ZDROWÉ
PODEJŚCIE DO NIEDOSKONAŁOŚCI

#missionbeachbody



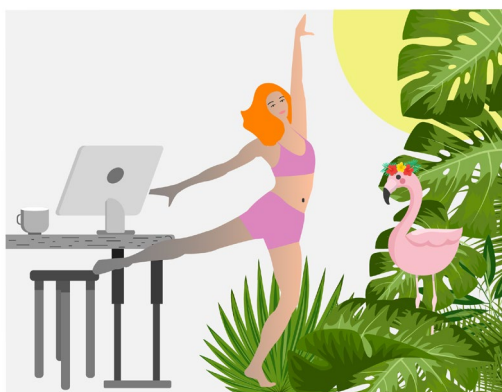
POWTARZAJ TO ZDANIE: TRUDNOŚCI
ZNIKAJĄ, A PRZESZKODY UŁATNIAJĄ SIĘ

#missionbeachbody



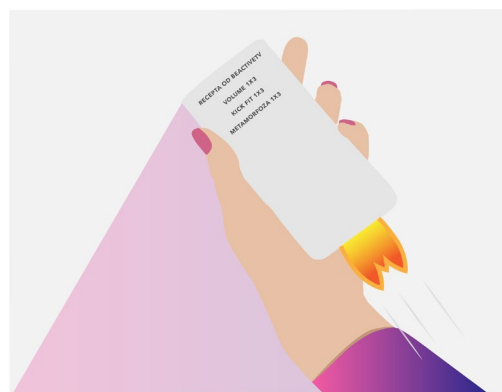
PIĘKNO MIESZKA W PEWNOŚCI SIEBIE

#missionbeachbody



BĘDZIESZ TAM, GDZIE CHCESZ...
JEŚLI ZACZNIESZ W TYM MIEJSCU,
W KTÓRYM TERAZ JESTES

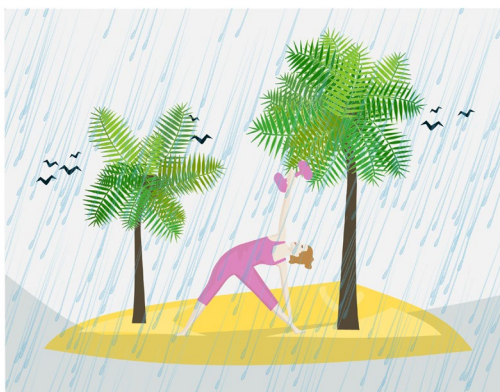
#missionbeachbody



TRENING – TO RECEPTA
NA ENERGIĘ ŻYCIOWĄ

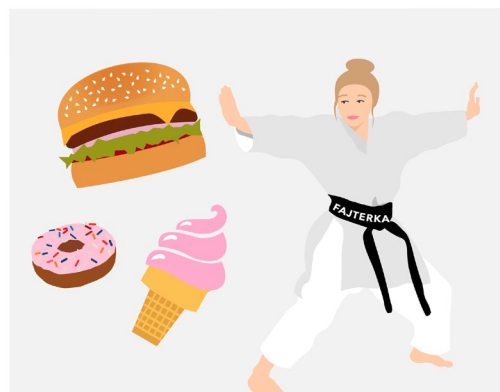
#missionbeachbody





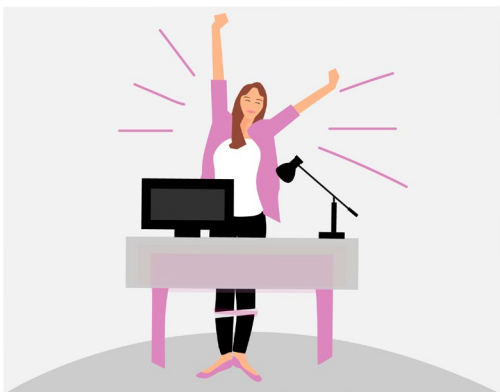
NIE MA SŁABEGO DNIA,
KIEDY MASZ DOBRY PLAN

#missionbeachbody



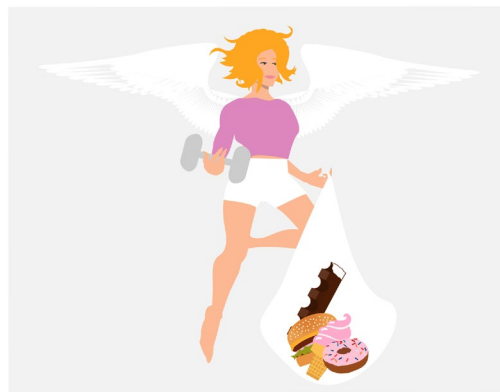
FAJTERKĄ BYĆ, TO ZWYCIĘŻAĆ
CODZIENNIE NA POLU WALKI O SIEBIE

#missionbeachbody



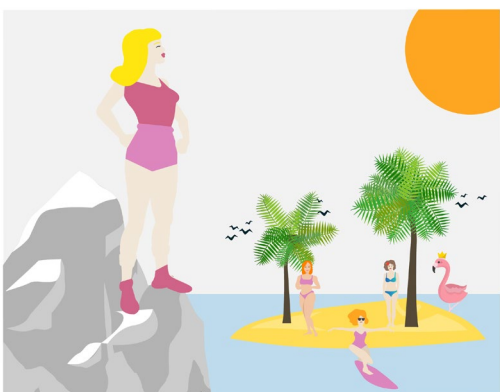
ABY OSIĄGNĄĆ SUKCES PIERWSZE
CO MUSISZ ZROBIĆ TO ZAKOCHAĆ SIĘ
W CIĘŻKIEJ PRACY

#missionbeachbody



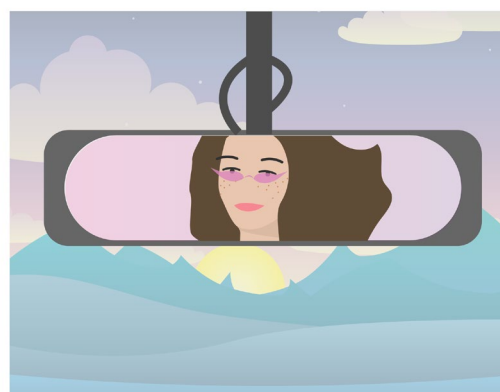
ZMIANA WYMAGA CIERPLIWOŚCI

#missionbeachbody



WEŹ GŁĘBOKI WDECH
I ZWIZUALIZUJ SWÓJ CEL

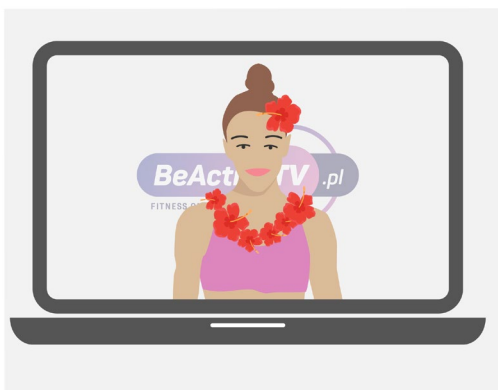
#missionbeachbody



LATO BĘDZIE NASZE!

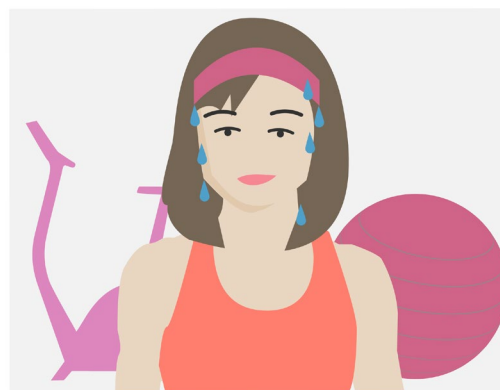
#missionbeachbody





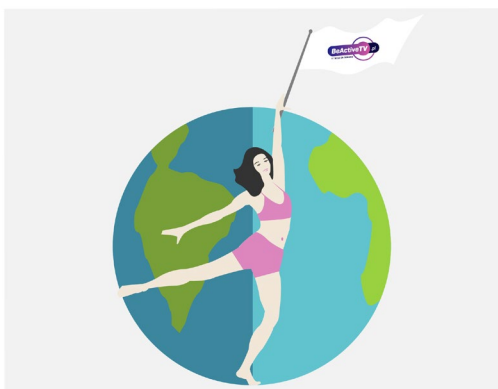
ŁATWE CELE
NIE PRZYNOSZĄ SATYSFAKCJI!

#missionbeachbody



POT TO ŁZY SZCZĘŚCIA

#missionbeachbody



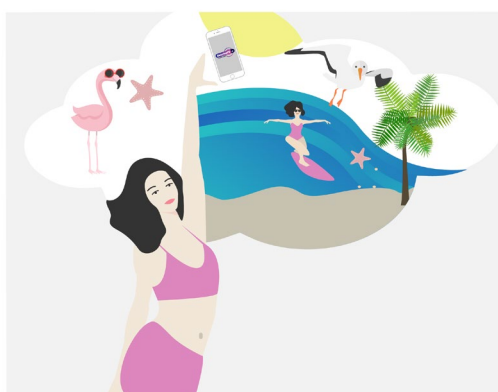
KROK MIŁOWY TO PIERWSZE
REGULARNE KILKA TRENINGÓW!

#missionbeachbody



SILNA JA, SILNA TY, SILNE MY FAJTERKI!

#missionbeachbody



TWOJE MARZENIA SĄ W ZASIĘGU RĘKI!

#missionbeachbody



NIC SIĘ SAMO NIE WYDARZY

#missionbeachbody



MISSION BEACH BODY



To wszystko, co dla Ciebie mamy. Na koniec przypominamy – bądź z siebie dumna!

Każdy, nawet najmniejszy sukces to kolejny krok na drodze do osiągnięcia celu.

Nie zrażaj się, jeśli zdarzyły Ci się potknięcia lub gorsze dni.

To zupełnie normalne. W końcu jesteśmy tylko (i aż :)) ludźmi. To, co jest naprawdę

istotne to wytrwałość i wiara w siebie. Nie przestawaj walczyć o marzenia,

bo to one nadają życiu sens. Wierzymy w Ciebie, Fajterko!

Pamiętaj, jesteśmy tu zawsze, kiedy nas potrzebujesz.

Tymczasem wypatruj kolejnych fantastycznych wyzwań z Ewą Chodakowską,

bo przygotowujemy coś naprawdę ekstra!

Do zobaczenia na macie!

