

# MENU



FIT KOBIETKA  
[WWW.FITKOBIETKA.PL](http://WWW.FITKOBIETKA.PL)



## **SKRÓTY:**

**B=BIAŁKO**

**W=WĘGLOWODANY**

**T=TŁUSZCZE**

**G=GRAMY**

**KCAL-KILOKALORII**

**W KALORYKĘ NIE WLICZAM WARZYW**

Wszystko ważymy przed obróbką 😊

## Dzień 1

### 1. 10- minutowe wrapy. (334 KCAL, 28G B, 13T, 25G W)

#### Składniki:

- ✓ Szyńka dobrej jakości 100g, lub łososia wędzonego
- ✓ 1 Tortilla pełnoziarnista /kukurydziana pełnoziarnista
- ✓ 40g mozzarella light
- ✓ warzywa
- ✓ Sól pieprz
- ✓ łyżka 10 g czarnej fasoli
- ✓ 5ml oliwy z oliwek



#### Sposób przyrządzenia:

Wymieszaj jajko i ser. Rozgrzej oliwę do smażenia na patelni nieprzywierającej na średnim ogniu. Dodaj mieszaninę jajka, fasoli i przypraw. Mieszaj, aż się zetnie. Dopraw solą i pieprzem.

Rozłóż mieszaninę jajka na środku tortilli.

### 2. Omlet owsiany-10 minutowy (386KCAL, 19G B, 20G T, 27G W)

#### Składniki:

- ✓ 1 jajo
- ✓ 10 ml oleju rzepakowego
- ✓ 1 łyżeczka ciemnego kakao
- ✓ 50 g chudego twarogu
- ✓ 1 łyżka jogurtu naturalnego
- ✓ Opcjonalnie słodzik
- ✓ 5 g sezamu
- ✓ Płatki owsiane błyskawiczne 30g



#### Sposób przyrządzenia:

Jajko wybij do miseczki. Następnie dodaj olej rzepakowy i roztrzep. Dodaj płatki owsiane. Na rozgrzaną beztłuszczową patelnię wlej całą zawartość. Piecz z obu stron do momentu lekkiego zbrązowienia. Omlet przełóż na talerz. Ser utrzyj z jogurtem, kakao, możesz dodać słodzik. Rozsmaruj twarożek na omlecie.

**3. Danie bez gotowania: wafle ryżowe /kukurydziane x 4 + serek wiejski najlepiej wysokobiałkowy, do kupienia wszędzie;)  
(391 KCAL, 28G B, 14G T, 35G W)**



**Składniki:**

- ✓ 200 g serka wiejskiego light
- ✓ 15 g migdałów
- ✓ 4 wafle ryżowe

**Sposób przyrządzenia:**

Kupujemy i jemy.

**4. Sałatka wiosenna z wędzonym łososiem(100g) / tofu 120g. Czas przygotowania: 10 minut. (302 KCAL, 18G B, 16G T, 19G W)**



**Składniki:**

- ✓ 100g łososia/120 g tofu
- ✓ 5ml oliwa z oliwek
- ✓ Ryż kupiony już ugotowany 50g
- ✓ 1 łyżka soku z cytryny
- ✓ 2 łyżki natki pietruszki
- ✓ 1 plaster pomarańczy
- ✓ Połowa buraka tarteo ugotowanego
- ✓ Roszponka
- ✓ 10g pokruszonych orzechów włoskich

**Sposób przyrządzenia:**

Podsmaż na patelni tofu lub łososia. Zetrzyj ugotowanego buraka , lub pokrój go w kawałki. Ułóż w misce warzywa następnie dorzuć ryż, połącz składniki wszystko przypraw i posyp posiekanymi orzechami oraz natką pietruszki.

## Dzień 2

### 1. Szejk proteinowy w 5 minut ( 350KCAL, 30G B, 15G T, 20G W)



#### Składniki:

- ✓ 30 g odżywki białkowej
- ✓ 200 ml mleka roślinnego
- ✓ 20 g wiórek kokosowych
- ✓ Kostka startej czekolady
- ✓ 2 maliny do ozdobienia

#### Sposób przyrządzenia:

Wszystko zmiksować

### 2. Łódeczki ogórkowe w 10 minut ( 171 KCAL, 28G B, 5G T, 1G W)



#### Składniki:

- ✓ Ogórek długi zielony
- ✓ por lub cebula
- ✓ Tuńczyk 120g/ hummus 100g
- ✓ Szczypiorek
- ✓ ogórek zielony
- ✓ papryka
- ✓ Marchewka starta
- ✓ Pestki słonecznika 10g

#### Sposób przyrządzenia:

Zetrzyj marchewkę, cebulkę, paprykę. Zmiksuj z hummusem/tunczkiem na pastę.

Aby podać, obierz ogórki, a następnie przekrój połowę wzdłuż. Za pomocą małej łyżki zeskrób nasiona i miąższ. Łyżka 3 zaokrąglonych łyżek hummusu do zagłębienia każdego ogórka, równomiernie rozprowadzając łyżką. Umieść na talerzu i posyp szczypiorkiem. Posyp pestkami słonecznika.

3. Baton białkowy dowolny np: <https://bit.ly/2Az3WUV>



4. Kanapki w 5 minut z pastą twarózkową (346 KCAL, 28G B, 4G T, 46G W)



**Składniki:**

- ✓ 80 g chleba
- ✓ Twaróg chudy 130G
- ✓ Jogurt naturalny 2 łyżki
- ✓ Sezam czarny lub biały 5g
- ✓ Sól pieprz
- ✓ Cebulka
- ✓ Koperek

**Sposób przyrządzenia:**

Twaróg rozdrobnić, pomieszać z jogurtem, cebulką koperkiem. Położyć pastę na chlebek i posypać sezamem.

## Dzień 3

### 1. Tost jajeczny ( 393 KCAL, 21G B, 14G T, 40G W)



#### Składniki:

- ✓ 80g chleba pełnoziarnistego
- ✓ Plasterki szynki z piersi kurczaka 40g
- ✓ Jajo
- ✓ Pesto kupne, mała łyżka
- ✓ 5ml oliwy z oliwek

#### Sposób przyrządzenia:

Wytnij otwór na środku chleba za pomocą okrągłej 2-calowej foremki do ciastek. Odłóż chleb na bok. Podsmaż plastry szynki na małej, nieprzywierającej patelni na średnim ogniu, aż do zrobienia, około 5 minut. Odłóż na bok.

Dodaj oliwę do smażenia na patelni i podgrzej. Umieść chleb na patelni. Rozbij jajko w otwór. Smaż przez 3-5 minut, a następnie odwróć; kontynuuj gotowanie, aż jajko się zetnie.

Posmaruj tost pesto, ułóż szynkę na wierzchu. Posyp solą i pieprzem i ciesz się. Zjedz z sałatką warzywną .

### 2. Fioletowa bomba ( 265KCAL, 16G B,10G T, 17G W )



#### Składniki:

- ✓ Olej kokosowy 10ml
- ✓ Jogurt proteinowy 100g
- ✓ Owoce mrożone leśne ok 150-200g
- ✓ Odżywka białkowa 10g

#### Sposób przyrządzenia:

Wszystko miksujemy. Jeśli będzie za gęste można dodać trochę wody.

### 3. Gulasz z dyni z kaszą gryczaną i szpinakiem (362KCAL, 30G B, 13G T, 27G W)



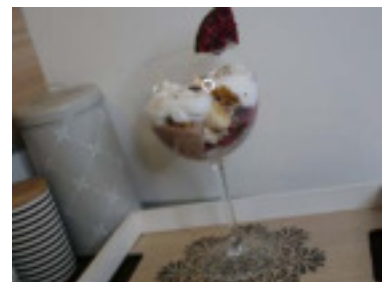
#### Składniki:

- ✓ 40 g Kasza gryczana
- ✓ 120 g Kurczak
- ✓ 100g Dynia
- ✓ Szpinak
- ✓ 10 ml Oliwa z oliwek
- ✓ Pomidor
- ✓ Pieprz czarny mielony
- ✓ Sól biała szczypta
- ✓ Tymianek

#### Sposób przyrządzenia:

Oczyszczoną dynię pokroić w kostkę. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać oliwę, dodać dynię i pomidory oraz kilka łyżek wody. Dusić wszystko pod przykryciem 15 minut. Na kilka minut przed końcem gotowania dodać liście szpinaku, przyprawić pieprzem, solą i tymiankiem. Podawać z kaszą i kurczakiem. Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu.

### 4. Kieliszek radości w kilka minut(388 KCAL, 28G B, 7G T, 50G W)



#### Składniki:

- ✓ Serek wysokobiałkowy np. Valio lub Miss talia.
- ✓ Banan
- ✓ Bita śmietana 2 łyżki
- ✓ Wafle ryżowe 2
- ✓ Odrobina cynamonu

#### Sposób przyrządzenia:

Układamy warstwami serek, banana, pokruszone wafle ryżowe, bitą śmietaną zrobioną z wodą. Następnie wszystko posypujemy cynamonem.



## Dzień 4

### 1. Zielonkawe muesli( 365KCAL, 23G B, 7G T, 50G W)

#### Składniki:

- ✓ 100g zielonego jabłka słodkiej odmiany
- ✓ 50 g mleko roślinne
- ✓ 5g miodu
- ✓ 10 g migdałów
- ✓ Jogurt wysoko białkowy 200g/twaróg chudy 130g
- ✓ Płatki owsiane 30lub orkisz preparowany 30g



#### Sposób przyrządzenia:

Miksujemy miód, jogurt, mleko roślinne 50g jabłka.

Płatki układamy warstwowo na samym dole szklanki, następnie orzechy, wszystko zalewamy musem białkowym. Na wierzch kładziemy kawałeczki jabłuszka.

### 2. Sałatka z tuńczykiem( 187KCAL, 28G B , 7G T, 0 G W)

#### Składniki:

- ✓ 120 g tuńczyka/innej ryby
- ✓ 5g orzechów/pestek ulubionych
- ✓ Ulubione warzywa
- ✓ Olej lniany 5 ml na zimno do polania



#### Sposób przyrządzenia:

Wszystko razem mieszamy, doprawiamy do smaku.

### 3. Cieciorkowy burger ( 428 KCAL, 21G B, 15G T, 55G W)



#### Składniki:

- ✓ 70 g cieciorki
- ✓ 80g bułki pełnoziarnistej/ bezglutenowej
- ✓ 1 jajko
- ✓ Mąka ryżowa 10G
- ✓ 1/2 łyżeczki curry
- ✓ sól
- ✓ pieprz
- ✓ Ser cheddar 15g
- ✓ Warzywa

#### Sposób przyrządzenia:

Miksujemy cieciorkę ugotowaną z przyprawami. Następnie wbijamy jajko i mąkę. Podsmażamy uformowanego kotleta i układamy na bułce z serem i warzywami.

### 4. Kanapka po staropolsku ( 319 KCAL, 30G B, 5G T, 35G W)



#### Składniki:

- ✓ 120 g chudy schab lub polędwiczka cielęca upieczona
- ✓ 80 g chleb pełnoziarnisty
- ✓ Ogórek kiszony/małosolny
- ✓ Chrzan
- ✓ Burak
- ✓ przyprawy

#### Sposób przyrządzenia:

Upiecz polędwiczki lub schab w folii, rekawie w piekarniku. Oprócz ją wcześniej ziołami, wysmaruj oliwą z oliwek-10ml. Palcami. Pokrój schab na pląsry. Na chleb nałóż sałatę, chrzan, buraka, plastry schabu, na wierzch ogórki.

## Dzień 5

### 1. Szejk proteinowy ( 256 KCAL, 17G B, 12G T, 14G W)

#### Składniki:

- ✓ 30 g odżywki białkowej
- ✓ 100 ml mleka roślinnego
- ✓ 150g przecieru owocowego
- ✓ 15 g wiórków kokosowych

#### Sposób przyrządzenia:

Wszystko zblendować.



### 2. Sałatka pomarańczowa (270 KCAL, 22G B, 0T, 21G W)

#### Składniki:

- ✓ Marchewka
- ✓ Ciecierzycyca lub soczewica 80g
- ✓ Warzywa szpinak liście, cebulka
- ✓ Kawałki pomarańczy

#### Sposób przyrządzenia:

Marchewki ugotować, pokroić wzdłuż na paski, następnie ciecierzycę odsączyć z wody, uprażyć na patelni z solą. Wyłożyć na talerz na szpinak i dodać cząstki pomarańczy.



### 3. Bananowe babeczki w 15 minut ( 700 KCAL, 46G B, 21G T, 80G W)

#### Składniki:

- ✓ Białko jaja X 2
- ✓ Banan
- ✓ 10g masła orzechowego
- ✓ Kawałki kostki czekolady
- ✓ 20g odżywki białkowej
- ✓ 30g mąki ryżowej
- ✓ 10g ksylitolu
- ✓ Łyżka jogurtu naturalnego stołowa



#### Sposób przyrządzenia:

Białko jaja ubijamy z ksylitolem, dodajemy mąkę, masło orzechowe, rozgniecionego banana, odżywkę białkową i proszek do pieczenia. Przelewając w foremki do babeczek (polecam silikonowe), wrzucamy startą kostkę czekolady)

### 4. Mus jabłecznikowy (491 KCAL, 24G B, 15G T, 60G W)

#### Składniki:

- ✓ 200 g jogurtu skyr/ proteinowego/ serek białkowy
- ✓ Jabłko
- ✓ Słodzik
- ✓ 10g orzechów
- ✓ Wafle ryżowe 3



#### Sposób przyrządzenia:

Wszystko ze sobą zmiksować. Wstawić na 1 h do lodówki. Jeść na wafkach

## Dzień 6

### 1. Kakaowe placuszki w 5 minut(476 KCAL, 23G B , 16G T, 60G W )



#### Składniki:

- ✓ 10ml oleju kokosowego
- ✓ Mąka ryżowa 40g
- ✓ Kakao 5g
- ✓ 2 białka jaj
- ✓ 10g masła orzechowego
- ✓ Banan

#### Sposób przyrządzenia:

Miksujemy składniki i masę wylewamy na rozgrzaną patelnię, na 5 ml oleju kokosowego.

### 2. Sałatka z pestkami dyni( 367 KCAL, 24G B, 9G T, 23 G W)



#### Składniki:

- ✓ 80g soczewicy
- ✓ 5 ml oleju lnianego
- ✓ 10 g pestek dyni
- ✓ Papryka
- ✓ Ogórek
- ✓ sałatka

#### Sposób przyrządzenia:

Wszystko ze sobą mieszamy. Doprawiamy do smaku.

### **3. Pieczone banany w jagodowym sosie (539 KCAL, 22G B, 22 G T, 66G W )**

#### **Składniki:**

- ✓ Jagody, mogą być mrożone
- ✓ 200g skyru islandzkiego
- ✓ 15g wiórek kokosowych
- ✓ Banan
- ✓ olej kokosowy 5ml



#### **Sposób przyrządzenia:**

Banan posypujemy cynamonem i smarujemy 5 ml oleju kokosowego. Pieczemy w piekarniku w folii przez 5-8 minut. Miksujemy jagody ze skyrem. Układamy na sosie banany i posypujemy wiórkami kokosowymi.

### **4. Placki ziemniaczane z sosem czosnkowym(323 KCAL, 12G B, 16G T, 30G W)**

#### **Składniki:**

- ✓ 1 jajo
- ✓ 10g mąki ziemniaczanej
- ✓ Oliwa łyżka 10ml
- ✓ 100g ziemniaków
- ✓ Cebulka
- ✓ 1000G jogurtu greckiego + przyprawa tzatziki -sos



#### **Sposób przyrządzenia:**

W maszynie do mielenia miesa lub na tarce zetrzeć obrane ziemniaki. Dodac pokrojona w kostkę cebulke, odstawić na 5 aż wyciekną soki, odlac je z miski. Następnie dodac jaja, make wymieszaj mase. Wylać na rozgrzaną patelnie i oliwę . Smażyć 5 minut z każdej strony. Wymieszaj tzatziki przyprawę z jogurtem. Podawać z ogórkami.

## Dzień 7

### 1. Cytrynowiec w 30 minut (498KCAL, 28G B, 14G T, 68G W)

#### Składniki:

- ✓ Sok z 2 cytryn
- ✓ 2 Białka jaja
- ✓ Ksylitol 15g
- ✓ 2 duże łyżki startej świeżej skórki z cytryny
- ✓ Mąka kokosowa 40g
- ✓ Mąka ryżowa 40g
- ✓ łyżka jogurtu naturalnego
- ✓ Proszek do pieczenia
- ✓ Żółtko jaja



#### Sposób przyrządzenia:

Ubij ksylitol z białkami jaja. Wymieszaj wszystkie suche składniki, dodaj jogurt, żółtko, proszek do pieczenia. Miksujemy na masę gładką. Wylewamy do foremki pieczemy 20-30 minut na 180-200 stopni.

### 2. Papryki faszerowane mięsem i warzywami( 193KCAL, 22G B, 11G T, 0G W)

#### Składniki:

- ✓ 110 g mięsa mielonego
- ✓ 10 ml oliwy
- ✓ Kilka papryk
- ✓ Pomidor
- ✓ Kukurydza
- ✓ przyprawy



#### Sposób przyrządzenia:

Mięso smażymy . Ścinamy górę papryki. Wydrążamy jej

### 3. Kakaowy pudding chia ( 310 KCAL, 26G B, 12 G T, 21G W)

#### **Składniki:**

- ✓ Nasiona chia 30g
- ✓ Kakao 15g
- ✓ Twaróg lub jogurt białkowy 100g
- ✓ Maliny
- ✓ 100ml mleka migdałowego
- ✓ Ekstrakt z wanilii



#### **Sposób przyrządzenia:**

W średniej misce wymieszaj kakao i około 1/2 szklanki (100 ml) mleka migdałowego, aż będzie gładkie, wanilii, jogurtu . Dodaj nasiona chia. Przykryj i schładzaj, aż zgęstnieje do konsystencji puddingu; noc jest najlepsza, ale zalecane są co najmniej 3 godziny. Na wierzch wyłóż maliny. Zamiast nasion możesz dać płatki ryżowe.

### 4. Sałatka w 10 minut (227 KCAL, 18G B, 16G T, 0G W)

#### **Składniki:**

- ✓ 2 jaja ugotowane
- ✓ Zielony świeży ogórek
- ✓ Burak ugotowany
- ✓ Sałata
- ✓ Ser feta 30g
- ✓ 1 łyżka oleju lnianego zimnego
- ✓ Cebulka i papryka



#### **Sposób przyrządzenia:**

Ugotuj jaja, buraka. Pokrój wszystko w kawałeczki, ułóż w misce. Wszystko polej olejem lnianym, przypraw.