



DIETY NFZ



Dieta
DASH

Classic

na
dni 7

Weź udział w 7-dniowym wyzwaniu. Zaczynij już dziś i poczuj różnicę!

Dzień 1 (1799 kcal)



Śniadanie
(454 kcal)



Drugie śniadanie
(220 kcal)



Obiad
(550 kcal)



Podwieczorek
(211 kcal)



Kolacja
(364 kcal)

Śniadanie (454 kcal)

białko 27 g tłuszcz 23 g węglowodany 38 g

🕒 15 min



Naleśniki owsiane z truskawkami

mleko 2% tłuszczu	1/3 szklanki, 100 ml
mąka owsiana	3 łyżki, 30 g
jaja kurze	1 sztuka, 50 g
olej rzepakowy	1 łyżka, 10 ml
twaróg chudy	1 1/2 plastra, 40 g
jogurt naturalny 0% tłuszczu	2 1/2 łyżki, 50 g
truskawki świeże lub mrożone	1/2 szklanki, 70 g
siemię lniane	1 łyżeczka, 5 g

Przygotuj ciasto na naleśniki – wymieszaj mąkę, jajko, mleko (możesz dodać wodę, jeśli ciasto będzie zbyt gęste). Usmaż naleśniki na oleju. Truskawki rozgnieć na mus. Dodaj do niego siemię lniane i wymieszaj. Ser wymieszaj z jogurtem na gładką masę. Tak przygotowanym farszem wypełnij naleśniki. Na talerzu polej naleśniki musem z truskawek.

Danie zawiera: 🐄 laktoza 🌿 gluten

Drugie śniadanie (220 kcal)

białko 4 g tłuszcz 11 g węglowodany 27 g

🕒 15 min



Sałatka z pomidorkami koktajlowymi, rukolą i orzechami włoskimi z tostem

orzechy włoskie	2 sztuki, 8 g
chleb żytni	1 kromka, 35 g
musztarda	1/2 łyżeczki, 5 g
ocet winny	1 łyżeczka, 5 ml
olej rzepakowy	1 łyżeczka, 5 ml
pomidorki koktajlowe	6 sztuk, 120 g
pieprz czarny	1 szczypta, 1 g
rukola	1 garść, 25 g
sałata	2 liście, 10 g

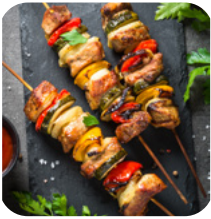
Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Połącz olej rzepakowy, ocet, musztardę i pieprz, odstaw. Pieczywo przypiecz w tosterze lub na patelni. Sałatę porwij na kawałki, pomidorki przekrój na pół. Orzechy włoskie posiekaj. Sałatę, rukolę i pomidorki ułóż na talerzu, posyp orzechami oraz polej przygotowanym wcześniej sosem. Zjedz z tostem.

Danie zawiera: 🌿 gluten

Obiad (550 kcal)

białko 37 g tłuszcz 16 g węglowodany 64 g

🕒 30 min



Szaszłyki drobiowe

oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
kasza gryczana, niepalona sucha	6 łyżek, 60 g
cukinia	¼ sztuki, 100 g
filet z piersi kurczaka, bez skóry	½ sztuki, 120 g
papryka czerwona	1 sztuka, 230 g
cebula	1 sztuka, 100 g

Kaszę ugotuj. Umyj warzywa i oczyść mięso. Pokrój je w kostkę. Nabijaj naprzemiennie na patyczki do szaszłyków. Skrop oliwą. Dopraw ulubionymi przyprawami. Piecz szaszłyki w 180 stopniach około 25 minut. Podaj je z kaszą.

Danie zawiera: 🍖 mięso

Podwieczorek (211 kcal)

białko 20 g tłuszcz 9 g węglowodany 14 g

🕒 5 min



Serek ziarnisty z gruszką i migdałami

gruszka	½ sztuki, 60 g
serek wiejski	1 opakowanie, 150 g
migdały	¼ łyżki, 4 g

Umyj gruszkę, pokrój ją w drobną kostkę. Wymieszaj serek z gruszką i posiekanymi migdałami.

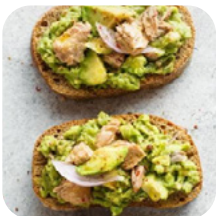
Danie zawiera: 🥛 laktoza

Kolacja (364 kcal)

❤️ Dodaj do ulubionych

białko 19 g tłuszcz 13 g węglowodany 47 g

🕒 10 min



Awokado z tuńczykiem i koperkiem

awokado	½ sztuki, 70 g
tuńczyk w sosie własnym	2 łyżki, 60 g
koperk, świeży lub suszony	1 łyżeczka, 5 g
cebula	½ sztuki, 50 g
chleb żytni	2 kromki, 70 g
sok z cytryny	1 łyżka, 6 ml

Obierz awokado i pokrój na kawałki. Dodaj kawałki tuńczyka, pokrojoną cebulę i wymieszaj. Całość posyp koperkiem i skrop sokiem z cytryny. Zjedz z pieczywem.

Danie zawiera: 🌾 gluten 🐟 ryby i owoce morza

❤️ Dodaj do ulubionych

Załącz konto na stronie diety.nfz.gov.pl i zapisuj ulubione posiłki. Dzięki temu łatwo je odnajdziesz w oddzielnej sekcji, nawet po zmianie diety.



Dzień 2 (1798 kcal)



Śniadanie
(447 kcal)



Drugie śniadanie
(220 kcal)



Obiad
(594 kcal)



Podwieczorek
(198 kcal)



Kolacja
(347 kcal)

Śniadanie (447 kcal)

białko 12 g tłuszcz 13 g węglowodany 74 g

🕒 5 min



Owsianka straciatella

siemię lniane	1 łyżeczka, 5 g
banan	1 sztuka, 120 g
borówki amerykańskie	1 garść, 50 g
czekolada gorzka	3 kostki, 15 g
jogurt naturalny	7 ½ łyżki, 150 g
płatki owsiane	3 łyżki, 30 g

Banan obierz i pokrój w plasterki. Czekoladę posiekaj. Płatki zalej wrzątkiem, zostaw na kilka minut. Następnie dodaj jogurt naturalny, plasterki banana i posiekaną czekoladę. Wymieszaj i posyp siemieniem lnianym, dodaj borówki.

Danie zawiera: 🐘 laktoza 🌿 gluten

Drugie śniadanie (220 kcal)

białko 13 g tłuszcz 7 g węglowodany 29 g

🕒 35 min



Babeczka jaglana z warzywami

jaja kurze	1 sztuka, 50 g
cukinia	¼ sztuki, 80 g
czosnek	½ ząbka, 3 g
kasza jaglana, sucha	2 ½ łyżki, 25 g
papryka czerwona	½ sztuki, 120 g
bazylija, suszona	1 szczypta, 1 g
papryka słodka, w proszku	1 szczypta, 1 g
szczypiorek	1 łyżka, 5 g

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. Cukinię i paprykę zetrzyj na grubych oczkach tarki. Szczypiorek pokrój drobno, czosnek przeciśnij przez praskę, a jajka roztrzep. Wszystkie składniki połącz. Tak przygotowaną masę przełóż do silikonowych foremek (jak na muffiny/babeczki) i piecz około 25 minut w piekarniku rozgrzanym do 190 stopni.



Cukinia faszerowana w sosie pomidorowym

mięso mielone z piersi indyka	½ szklanki, 90 g
papryka chili, w proszku	1 szczypta, 1 g
tymianek suszony	1 szczypta, 1 g
passata pomidorowa	¼ szklanki, 60 g
czosnek	1 ząbek, 5 g
cebula	½ sztuki, 50 g
bazyli, suszona	1 szczypta, 1 g
oliwa z oliwek	1 łyżeczka, 5 ml
pietruska, natka	1 łyżeczka, 6 g
ser mozzarella	1 plaster, 20 g
ryż brązowy, suchy	¼ szklanki, 50 g
fasolka szparagowa, świeża lub mrożona	⅔ szklanki, 80 g
olej lniany	1 łyżka, 10 ml

Mięso wymieszaj z przyprawami i natką. Cukinię przekrój wzdłuż na pół i delikatnie usuń środek, aby nie uszkodzić skórki. Dodaj środek do mięsa z przyprawami i ponownie wymieszaj. Tak przygotowany farsz włóż do wydrążonej cukinii. Piecz faszerowaną cukinię w piekarniku przez około 35 minut w temperaturze 180 stopni. Pod koniec pieczenia posyp ją mozzarellą startą na tarce. W międzyczasie zeszklij cebulę i czosnek na oliwie z oliwek. Dodaj passatę pomidorową, całość chwilę duś (na koniec dodaj bazylię). Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Ugotuj fasolkę szparagową i skrop ją olejem lnianym. Upieczoną cukinię polej sosem pomidorowym. Zjedz ją z ryżem i fasolką szparagową.

Danie zawiera: 🐄 laktoza 🍖 mięso



Pudding chia z truskawkami

kefir naturalny 0% tłuszczu	¾ szklanki, 200 ml
truskawki świeże lub mrożone	1 szklanka, 140 g
nasiona chia	2 łyżki, 20 g
mięta, liście	kilka listków, 2 g

Nasiona chia wymieszaj z kefirem i zostaw w lodówce na kilka godzin (warto zrobić to rano). Do zestalonego puddingu dodaj posiekane drobno truskawki (jeśli są świeże) lub zmiksowane (jeśli są mrożone). Udekoruj danie kilkoma listkami świeżej mięty.

Danie zawiera: 🐄 laktoza



Pasta z cukinii z pieczywem

chleb żytni	2 kromki, 70 g
twaróg chudy	2 ⅔ plastra, 80 g
cukinia	½ sztuki, 200 g
siemię lniane	1 łyżka, 10 g
papryka chili, w proszku	1 szczypta, 1 g
sałata	5 liści, 50 g
ogórek zielony	½ sztuki, 60 g

Cukinię upiecz w piekarniku (około 15 minut w temperaturze 180 stopni). Następnie zmiksuj ją z serem, siemieniem, ostrą papryką. Pastę rozsmaruj na pieczywie, ułóż na wierzchu sałatę. Zjedz kanapki z ogórkiem.

Danie zawiera: 🐄 laktoza 🌾 gluten

Dzień 3 (1800 kcal)



Śniadanie
(449 kcal)



Drugie śniadanie
(258 kcal)



Obiad
(512 kcal)



Podwieczorek
(153 kcal)



Kolacja
(390 kcal)

Śniadanie (449 kcal)

białko 16,6 g tłuszcz 12,7 g węglowodany 70,9 g

🕒 15 min



Kakaowa owsianka z żurawiną i jabłkiem

siemię lniane	1 łyżka, 10 g
jabłko	1 sztuka, 150 g
kakao	1 łyżeczka, 5 g
mleko 2% tłuszczu	1 szklanka, 250 ml
płatki owsiane	4 łyżki, 40 g
żurawina suszona	1 łyżka, 12 g

Zagotuj mleko z żurawiną i siemieniem lnianym, a następnie dodaj płatki owsiane i kakao. Dokładnie wymieszaj i gotuj przez około 8-10 minut. Jabłko pokrój w kostkę lub zetrzyj na tarce i dodaj do owsianki.

Danie zawiera: 🐮 laktoza 🌿 gluten

Drugie śniadanie (258 kcal)

białko 11,4 g tłuszcz 14,8 g węglowodany 26,1 g

🕒 10 min



Sałatka owocowa z twarogiem

orzechy włoskie	3 sztuki, 12 g
borówki amerykańskie	1 garść, 50 g
gruszka	½ sztuki, 60 g
migdały w płatkach	5 sztuk, 10 g
otręby owsiane	½ łyżki, 4 g
twaróg półtłusty	1 plaster, 30 g

Owoce umyj. Gruszkę pokrój na plasterki, orzechy posiekaj. Wszystkie owoce wymieszaj. Posyp pokruszonym twarogiem, otrębami i orzechami.

Danie zawiera: 🐮 laktoza 🌿 gluten



Kurczak duszony w marchewce i pomidorach

filet z piersi kurczaka	1 sztuka, 120 g
cebula	½ sztuki, 50 g
marchew	1 sztuka, 45 g
olej rzepakowy	1 łyżka, 10 ml
pomidor	2 sztuki, 300 g
ziemniaki	3 sztuki, 280 g

Ziemniaki ugotuj na parze lub w wodzie. Warzywa pokrój – cebulę i pomidora w kostkę, marchewkę w paski. Cebulę chwilę podsmaż na oleju, a następnie dodaj marchewkę (w razie potrzeby możesz dolać trochę wody) i duś pod przykryciem około 15 minut. Kiedy marchewka stanie się miękka, dodaj pomidora i połów na warzywa wcześniej przyprawionego kurczaka i duś dalej około 20 minut.

Danie zawiera: 🐔 mięso



Budyń truskawkowo-jaglany

kasza jaglana	2 ½ łyżki, 25 g
mleko 2% tłuszczu	⅓ szklanki, 80 ml
truskawki mrożone lub świeże	½ szklanki, 75 g

Do rondelka wsyp kaszę jaglaną, opłucz pod ciepłą, bieżącą wodą, kilkakrotnie ją zmieniając. Odcedź, wlej mleko i zagotuj pod przykryciem. Gotuj przez 15 minut na małym ogniu nie otwierając garnka. Ugotowaną kaszę zmiksuj blenderem na gładki mus z dodatkiem opłukanych i pozbawionych szypulek truskawek. Jeśli budyń jest za gęsty, możesz dodać więcej owoców.

Danie zawiera: 🐄 laktoza



Spaghetti ogórkowe z kaszą

ogórek zielony	½ sztuki, 100 g
sok z cytryny	2 łyżki, 20 ml
miód	1 łyżeczka, 8 g
pestki	½ garści, 15 g
kasza jęczmienna perłowa	¼ szklanki, 48 g
kolendra świeża	8 garści, 20 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml

Kaszę ugotuj. Przy pomocy obieraczki do warzyw zrób ogórkowy makaron. Oliwę, miód i sok z cytryny wymieszaj z kolendrą. Przełóż kaszę i ogórki do miski. Polej sosem i delikatnie wymieszaj. Posyp pokruszonymi orzechami.

Danie zawiera: 🌾 gluten

Dzień 4 (1799 kcal)



Śniadanie
(470 kcal)



Drugie śniadanie
(251 kcal)



Obiad
(528 kcal)



Podwieczorek
(190 kcal)



Kolacja
(329 kcal)

Śniadanie (470 kcal)

białko 39,1 g tłuszcz 22,3 g węglowodany 25,9 g

🕒 20 min



Omlet z indykiem i warzywami z grzanką

jaja kurze	2 sztuki, 100 g	pieprz	do smaku, 1 g
cebula	½ sztuki, 50 g	sól	do smaku, 1 g
filet z piersi z indyka	½ sztuki, 100 g	ziona prowansalskie	do smaku, 1 g
siemię lniane	1 łyżka, 10 g	chleb graham	1 kromka, 30 g
olej rzepakowy	½ łyżki, 5 ml	awokado	¼ sztuki, 35 g
papryka czerwona	⅓ sztuki, 50 g	czosnek	⅓ ząbka, 3 g
rukola	1 garść, 25 g	papryka słodka	do smaku, 2 g

Jajka roztrzep w misce, dobrze je napowietrzając. Dodaj ziona prowansalskie, mielone siemię lniane, sól i pieprz. Na natłuszczoną patelnię wrzuć pokrojone w kostkę: indyka, cebulę i czerwoną paprykę. Chwilę podsmaż, a następnie zalej jajkami. Zmniejsz gaz, a patelnię przykryj pokrywką. Omlet można smażyć aż całość się zetnie lub obsmażyć go z obu stron (zsunąć na talerz, a potem przełożyć z powrotem na patelnię, drugą stroną do dołu). Na talerzu ułóż rukolę, a następnie omlet (część rukoli można również włożyć do środka). Z chleba zrób grzanki (w tosterze lub grillu). Miękkie awokado wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i dopraw ulubionymi przyprawami. Powstałą pastą posmaruj ciepłą grzankę.

Danie zawiera: 🌾 gluten 🍖 mięso

Drugie śniadanie (251 kcal)

białko 11 g tłuszcz 6 g węglowodany 42 g

🕒 20 min



Owoce z ciecierzycą

jogurt naturalny 0% tłuszczu	5 łyżek, 100 g
borówki amerykańskie	1 garść, 50 g
ananas	1 plaster, 80 g
płatki gryczane	1 łyżka, 10 g
migdały	½ łyżki, 7g
ciecierzyca, suche nasiona	1 łyżka, 15 g

Ugotuj ciecierzycę według przepisu na opakowaniu. Umyj owoce. Ananasa obierz i pokrój na drobne kawałki, dodaj do niego borówki. Tak przygotowane owoce zalej jogurtem, dodaj ciecierzycę i płatki. Na koniec posyp danie posiekаныmi migdałami.

Danie zawiera: 🐄 laktoza



Dorsz z kiszoną kapustą i ziemniakami

dorsz, filet	1 porcja, 150 g
kapusta kiszona	1 ½ szklanki, 160 g
marchew	1 sztuka, 45 g
oliwa z oliwek	1 ½ łyżki, 15 ml
ziemniaki	3 sztuki, 300 g
sok z cytryny	2 łyżki, 12 ml
pieprz	do smaku, 1 g
sól	do smaku, 1 g

Rybę umyj, oprósz solą i pieprzem, skrop sokiem z cytryny i oliwą. Połóż na folii aluminiowej. Zawień i włóż do piekarnika. Piecz 15–20 minut w 200 stopniach. Ziemniaki ugotuj. Następnie przygotuj z nich puree. Marchew obierz i zetrzyj na tarce, następnie wymieszaj z oliwą i kiszoną kapustą.

Danie zawiera: 🐟 ryby i owoce morza



Jogurt z posypką

banan	½ sztuki, 60 g
płatki owsiane	1 ½ łyżki, 15 g
jogurt naturalny	4 łyżki, 75 g
siemię lniane	½ łyżki, 6 g

Siemię lniane podpraż na suchej patelni. Do miseczki włóż pokrojonego banana, płatki owsiane i jogurt. Posyp prażonymi ziarnami.

Danie zawiera: 🐄 laktoza 🌿 gluten



Warzywa zapiekane z serem feta

bakłażan	½ sztuki, 80 g
cukinia	½ sztuki, 80 g
czosnek	½ ząbka, 3 g
oliwa z oliwek	¾ łyżki, 7 ml
oregano, listki	5 sztuk, 15 g
papryka czerwona	½ sztuki, 29 g
tymianek suszony	1 łyżeczka, 3 g
ser feta	4 plastry, 80 g

Warzywa umyj, obierz, pokrój, zmieszaj z rozgniecionym czosnkiem, przyprawami i oliwą z oliwek. Wszystko przełóż do naczynia żaroodpornego i wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika na 10 minut. Następnie połóż na warzywach plastry fety i ponownie włóż do piekarnika na 10 minut.

Danie zawiera: 🐄 laktoza

Dzień 5 (1802 kcal)



Śniadanie
(453 kcal)



Drugie śniadanie
(270 kcal)



Obiad
(569 kcal)



Podwieczorek
(199 kcal)



Kolacja
(333 kcal)

Śniadanie (453 kcal)

białko 17,5 g tłuszcz 11,5 g węglowodany 76 g

🕒 25 min



Gryczanka z kiwi i prażonym słonecznikiem

cynamon w proszku	do smaku, 2 g
banan	½ sztuki, 60 g
kakao	1 łyżka, 10 g
kasza gryczana	¼ szklanki, 50 g
kiwi	1 sztuka, 75 g
mleko 0,5% tłuszczu	½ szklanki, 125 ml
nasiona słonecznika	1 ½ łyżki, 15 g

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź, zblenduj na mus z bananem, ciepłym mlekiem, kakao i cynamonem. Słonecznik wsyp na suchą rozgrzaną patelnię, praż aż zacnie lekko strzelać i się rumienić. Na przygotowany mus wyłóż plasterki kiwi i posyp go uprażonymi nasionami.

Danie zawiera: 🐄 laktoza

Drugie śniadanie (270 kcal)

białko 2,3 g tłuszcz 13,3 g węglowodany 29 g

🕒 10 min



Egzotyczny koktajl z jarmużem

ananas	1 plaster, 80 g
cytryna	¼ sztuki, 20 g
jarmuż	1 garść, 25 g
kiwi	1 sztuka, 70 g
mleczko kokosowe	½ szklanki, 125 g

Kiwi i ananasa obierz ze skórki i pokrój na wygodne do miksowania kawałki. Dodaj liście jarmużu, sok z cytryny oraz mleczko kokosowe. Całość zmiksuj i przelej do szklanki.

Obiad (569 kcal)

białko 27,1 g tłuszcz 21,4 g węglowodany 59,9 g

🕒 30 min



Makaron z brokułem i serem feta

brokuły	½ sztuki, 250 g
czosnek	1 ząbek, 5 g
makaron pełnoziarnisty	⅔ szklanki, 65 g
olej rzepakowy	1 łyżka, 10 ml
pomidorki koktajlowe	5 sztuk, 100 g
ser feta	3 plastry, 60 g
sól	do smaku, 1 g
pieprz	do smaku, 1 g

Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie. Brokuł ugotuj na parze. Czosnek pokrój w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej olej, podsmaż czosnek do zarumienienia. Dodaj ugotowany makaron oraz brokuł. Dopraw do smaku solą, pieprzem. Przetóż danie na talerz, posyp pokruszonym serem feta i dodaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe.

Danie zawiera: 🐄 laktoza 🌾 gluten

Podwieczorek (199 kcal)

białko 11,4 g tłuszcz 4,2 g węglowodany 31,1 g

🕒 10 min



Tost z serem mozzarella i figą

rukola	½ garści, 12 g
ser mozzarella light	2 plastry, 40 g
chleb graham	1 kromka, 35 g
figa świeża	1 sztuka, 70 g

Chleb przyrumień lekko w tosterze lub w piekarniku. Połóż na nim mozzarellę i plastry figi, posyp rukolą.

Danie zawiera: 🐄 laktoza 🌾 gluten

Kolacja (333 kcal)

białko 18 g tłuszcz 22 g węglowodany 26 g

🕒 30 min



Placki cukiniowe

czosnek	1 ząbek, 5 g
cukinia	½ sztuki, 200 g
gałka muskatołowa	do smaku, 2 g
jaja kurze	2 sztuki, 100 g
mąka ryżowa	1 łyżka, 20 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml

Cukinię umyj i zetrzyj na grubych oczkach, lekko odciśnij z wody. Wymieszaj wszystkie składniki. Nakładaj łyżką na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz 25 minut w 180 stopniach.

Dzień 6 (1825 kcal)

Classic



Śniadanie
(501 kcal)



Drugie śniadanie
(304 kcal)



Obiad
(513 kcal)



Podwieczorek
(202 kcal)



Kolacja
(305 kcal)

Śniadanie (501 kcal)

białko 16,2 g tłuszcz 29 g węglowodany 43,3 g

🕒 20 min



Placuszki gryczane z warzywami

mąka gryczana	2 $\frac{3}{4}$ łyżki, 40 g
jaja kurze	1 sztuka, 50 g
napój migdałowy	$\frac{1}{2}$ szklanki, 120 ml
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
pomidor	$\frac{2}{3}$ sztuki, 100 g
pomidory suszone w oliwie	2 plastry, 14 g
oliwki marynowane	$\frac{1}{2}$ łyżki, 10 g
rukola	$\frac{1}{2}$ garści, 10 g
ogórek zielony	$\frac{1}{4}$ sztuki, 50 g
pasta warzywna z ciecierzycą	2 łyżki, 40 g

Mąkę zmiksuj z jajkiem, napojem migdałowym. Na rozgrzanej patelni usmaż małe placuszki. Pomidora pokrój w kostkę. Ogórka, oliwki i suszone pomidory pokrój w plastry. Posmaruj placuszki pastą warzywną. Posyp liśćmi rukoli, warzywami i oliwkami.

Drugie śniadanie (304 kcal)

białko 7 g tłuszcz 11 g węglowodany 48 g

🕒 10 min



Truskawkowy shake z morelami

truskawki świeże lub mrożone	1 szklanka, 150 g
morele suszone	$\frac{1}{4}$ garści, 25 g
napój kokosowy	$\frac{3}{4}$ szklanki, 180 ml
wiórki kokosowe	1 łyżka, 10 g
płatki jaglane	1 łyżka, 10 g
nasiona chia	$\frac{1}{3}$ łyżki, 3 g

Truskawki, suszone morele, wiórki kokosowe, nasiona chia i płatki jaglane zblenduj z napojem kokosowym.



Gryczane naleśniki z ricottą, truskawkami i borówkami

jaja kurze	1 sztuka, 50 g
mąka gryczana	3 łyżki, 45 g
mleko 2% tłuszczu	½ szklanki, 125 ml
oliwa z oliwek	1 łyżeczka, 5 ml
ser ricotta	4 łyżeczki, 40 g
truskawki świeże lub mrożone	½ szklanki, 75 g
orzechy nerkowca	1 łyżka, 10 g
borówki amerykańskie	1 garść, 50 g

Zmiksuj jajko, mąkę gryczaną i mleko na jednolitą masę. Na patelni posmarowanej oliwą z oliwek usmaż naleśniki z dwóch stron. Naleśniki posmaruj serkiem ricotta. Dodaj kawałki truskawek oraz borówki. Posyp posiekanymi orzechami nerkowca.

Danie zawiera: 🐄 laktoza



Kanapki z pastą z awokado i fasoli

awokado	1 plaster, 20 g
fasola biała, ugotowana lub z puszki	¼ szklanki, 40 g
oliwa z oliwek	½ łyżeczki, 3 ml
sok z cytryny	⅓ łyżki, 2 ml
pietruska, natka	½ łyżeczki, 3 g
rzodkiewka	2 sztuki, 30 g
chleb żytni razowy	1 kromka, 35 g

Fasolę zblenduj z awokado, sokiem z cytryny, oliwą z oliwek i natką pietruszki. Posmaruj pieczywo pastą. Dodaj pokrojone w plastry rzodkiewki.

Danie zawiera: 🌿 gluten



Sałatka z makreli i jaja z pieczywem

makreła wędzona	½ sztuki, 50 g
pomidory suszone w oliwie	2 plastry, 14 g
cebula	¼ sztuki, 30 g
jaja kurze	1 sztuka, 50 g
ogórek zielony	¼ sztuki, 45 g
chleb żytni razowy	1 kromka, 35 g

Ugotuj jajo na twardo (od wrzątku 5–6 minut) i wystudź, a następnie pokrój na małe kawałki. Makrele posiekaj na małe kawałki i dodaj do jaja. Dodaj posiekane suszone pomidory, ogórka i cebulę. Przypraw według uznania i wymieszaj. Zjedz z pieczywem.

Danie zawiera: 🌿 gluten 🐟 ryby i owoce morza

Dzień 7 (1810 kcal)



Śniadanie
(376 kcal)



Drugie śniadanie
(304 kcal)



Obiad
(454 kcal)



Podwieczerek
(298 kcal)



Kolacja
(378 kcal)

Śniadanie (376 kcal)

białko 13,1 g tłuszcz 11,3 g węglowodany 59,2 g

🕒 20 min



Nocna owsianka na kefirze z bananem, masłem orzechowym i pomarańczą

płatki owsiane	4 ½ łyżki, 45 g
kefir naturalny	½ szklanki, 130 ml
banan	½ sztuki, 50 g
pomarańcza	½ sztuki, 70 g
masło orzechowe	½ łyżki, 10 g

Płatki owsiane zalej kefirem i wstaw do lodówki na całą noc. Dodaj plastry banana i pokrojoną pomarańczę oraz masło orzechowe.

Danie zawiera: 🐮 laktoza 🌿 gluten

Drugie śniadanie (304 kcal)

białko 13 g tłuszcz 19 g węglowodany 25 g

🕒 15 min



Sałatka z kozim twarożkiem

roszponka	2 garście, 50 g
pomidor	1 ½ sztuki, 250 g
ogórek kiszony	1 sztuka, 70 g
papryka czerwona	½ sztuki, 100 g
oliwki marynowane	1 ½ łyżki, 30 g
nasiona słonecznika	1 łyżka, 10 g
kiełki rzodkiewki	1 łyżka, 8 g
ser kozi, miękki	4 ⅓ łyżeczki, 70 g

Pomidory, paprykę i ogórek kiszony pokrój w kostkę. Wymieszaj z roszponką, dodaj plastry oliwek, kiełki, nasiona słonecznika i ser kozi.

Danie zawiera: 🐮 laktoza

Wymień

Wymień posiłek

Załącz konto na stronie diety.nfz.gov.pl i swobodnie wymieniaj posiłki na takie, które Ci odpowiadają.

Obiad (454 kcal)

białko 18 g tłuszcz 14 g węglowodany 68 g

🕒 35 min



Leczo z jarmużem, papryką, cukinią i cieciorką

cukinia	¼ sztuki, 150 g
papryka czerwona	½ sztuki, 50 g
jarmuż	1 garść, 20 g
cebula	½ sztuki, 20 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
ciecierzyca, gotowana lub z puszki	4 ½ łyżki, 90 g
pomidory krojone w puszcze	¼ szklanki, 70 g
kasza gryczana, sucha	¼ szklanki, 40 g

Kaszę gryczaną ugotuj. Cebulę pokrój w kosteczkę i podsmaż na oliwie z oliwek. Dodaj pokrojoną w plastry cukinię, pokrojoną w kostkę paprykę, odsączoną z zalewy ciecierzycę i drobno posiekany jarmuż. Dopraw według uznania i duś pod przykryciem. Następnie dodaj pomidory z puszki i ugotowaną kaszę. Wymieszaj.

Podwieczorek (298 kcal)

białko 6 g tłuszcz 14 g węglowodany 39 g

🕒 5 min



Kokosowy jogurt z mango i amarantusem

amarantus ekspandowany	5 łyżek, 15 g
migdały w płatkach	1 łyżka, 10 g
mango	½ sztuki, 100 g
wegański jogurt kokosowy	10 łyżek, 150 g

Do jogurtu dodaj pokrojone kawałki mango, ekspandowany amarantus i migdały w płatkach.

Kolacja (378 kcal)

białko 30 g tłuszcz 10 g węglowodany 44 g

🕒 10 min



Grzanki z mozzarellą i szynką parmeńską z sałatką na roszone

chleb graham	2 kromki, 70 g
szynka parmeńska	3 plastry, 45 g
ser mozzarella light	3 plastry, 60 g
pomidorki koktajlowe	5 sztuk, 100 g
roszponka	1 garść, 25 g
ogórek zielony	½ sztuki, 90 g
oliwki marynowane	1 łyżka, 20 g

Na chleb graham połóż plastry szynki parmeńskiej oraz mozzarelli, zapiecz na grzanki. Do roszonej dodaj kawałki ogórka, pomidorki koktajlowe, oliwki, a następnie wymieszaj.

Danie zawiera: 🐄 laktoza 🌿 gluten 🍖 mięso

Smakowało? Załącz bezpłatne konto i zyskaj jeszcze więcej.



19 diet do wyboru

Możesz skorzystać ze wszystkich 19 diet w różnych kalorycznościach nawet na 28 dni. W każdej chwili możesz zmienić dietę na inną.



Wykluczanie posiłków

Możesz wykluczyć ze swojego jadłospisu składniki takie jak: gluten, laktoza, ryby i owoce morza oraz mięso.



Dzienniczek żywieniowy

Możesz kontrolować swój jadłospis i zaznaczać zjedzone posiłki z wybranej przez Ciebie diety, jak i dopisać dodatkowe przekąski, których nie było w planie. W dzienniczku wpiszesz także liczbę wypitych szklanek wody.



Jedno konto dla kilku osób

Możesz dodać członków rodziny do swojego konta i przygotowywać takie same posiłki dla siebie i bliskich.



Pomiary postępów

Możesz systematycznie wpisywać pomiary takie jak: masa ciała, obwód talii, bioder. Możesz także śledzić swoje postępy.



Lista zakupów

Możesz korzystać z gotowej listy zakupów. Odznaczysz w niej produkty, które masz już w domu.



Wymiana posiłków

Możesz wymieniać posiłki na inne, za pomocą jednego przycisku.



Ulubione posiłki

Możesz dodawać posiłki do ulubionych, które automatycznie zapiszą się w oddzielnej sekcji. Dzięki temu łatwo je odnajdziesz, nawet po zmianie diety.



DIETY.NFZ

Zakładam konto

