











# TNIJ KALORIE

Kobiety potrzebują trochę mniej kalorii niż faceci, ale założenie jest to samo: w 6 tygodni zrzucić 5 kg przy 3-4 treningach w tygodniu, trwających od 30 do 60 minut.

Dla kobiet						
	śniadanie	przekąska	obiad	przekąska	kolacja	RAZEM
<b>PON.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kromka pieczywa bez mąki, czyli grubo mielone ziarna skropione oliwą i z łyżeczką miodu. Do tego jogurt naturalny.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 kawałki ulubionego świeżego owocu.</li> </ul>	<b>JAK TO ZROBIĆ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Makaron z cieciorką i szpinakiem.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 ciastka owsiane z chudym twarogiem.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kanapka z tuńczykiem 50 g, z pełnoziarnistego chleba, rozszponką i awokado. Mieszanka sałat z łyżką oliwy. Jedna śliwka lub brzoskwinia.</li> </ul>	<b>1230 kcal</b>
<b>WT.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Szklanka koktajlu 85 g na bazie jogurtu naturalnego, z jagodami lub owocami leśnymi. 200 ml soku pomarańczowego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 płaskie łyżki orzechów, pestek dyni lub słonecznika.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczony toś 80 g, duży miks sałat z łyżką oliwy i sosem winegret. Grahamka. 2 świeże morele lub brzoskwinie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baton muesli bez czekolady i polewy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 kromki pieczywa pełnoziarnistego z pastą z twarogu, awokado i plasterkami kalarepy.</li> </ul>	<b>1313 kcal</b>
<b>ŚR.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Płatki owsiane na bazie mleka 1,5%, do tego mały banan lub owoce sezonowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 mandarynki.</li> </ul> 	<b>JAK TO ZROBIĆ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tadżin warzywny z kuskusem.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sok owocowy 250 ml i garść pestek dyni do przekąszenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humus, do tego warzywa pokrojone w słupki (np. marchew, kalarepa). Kromka pełnoziarnistego pieczywa. Jogurt owocowy.</li> </ul>	<b>1423 kcal</b>
<b>CZW.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Miseczka sałatki owocowej z łyżką miodu. Jogurt owocowy 200 ml.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 jabłko.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 pieczone ziemniaki z 3 łyżkami duszonych warzyw i 50 g owczego sera. Miks sałat z łyżką oliwy i sosem winegret. Miseczka sałatki owocowej, gałka sorbetu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 banan.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa warzywna z łyżką oliwy i z kromką pełnoziarnistego chleba.</li> </ul>	<b>1250 kcal</b>
<b>PT.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Miseczka 40 g muesli z mlekiem 1,5% i tartym jabłkiem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt owocowy 200 ml z łyżeczką mielonego siemienia lnianego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gotowana pierś z kurczaka z kaszą jaglaną, 1 ziemniak, miks sałat z oliwą i np. sosem winegret.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garść suszonych owoców bez cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gaspacho na bazie pomidorów z puszkii, do tego 2 grzanki pełnoziarniste.</li> </ul>	<b>1319 kcal</b>
<b>SO.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pełnoziarnisty tost skropiony oliwą i posmarowany miodem, 1 kiwi, do picia kawa zbożowa z mlekiem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 suszone morele.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ciabatta z 2 plasterkami chudej szynki. Miseczka sałatki z ulubionych owoców.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt owocowy 200 ml.</li> </ul> 	<b>JAK TO ZROBIĆ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pierś z kurczaka z brokułami.</li> </ul>	<b>1247 kcal</b>
<b>ND.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koktajl: 125 g malin (mogą być mrożone), 150 ml soku z różowego grejfruta, pół banana, łyżka miodu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 ciastka owsiane z chudym twarogiem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zapiekanka z ugotowanej soczewicy i warzyw, 4 młode ziemniaki, 2 brzoskwinie lub jabłka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garść orzechów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kanapka z pełnoziarnistego chleba, z awokado, 40 g szynki drobiowej. Miks sałat z łyżką oliwy i sosem winegret. 1 ulubiony owoc.</li> </ul>	<b>1356 kcal</b>

Danie takie jak tadżin może wydawać się egzotyczne, ale składniki są w każdym polskim sklepie. Odczuwanie nie może być nudne!

## 1 MAKARON Z CIECIORKĄ I SZPINAKIEM

- pół puszkii cieciorki
- 85 g sosu z przetartych pomidorów
- 100 g makaronu penne
- 50 g młodych liści szpinaku
- łyżka parmezanu i oliwy
- 3 szczypty cukru
- szczypta soli i pieprzu

Wyłóż cieciorkę i pomidory na patelnię. Dodaj cukier, sól i pieprz. Duś na wolnym ogniu. Ugotuj makaron al dente. Do odsączonego, ale gorącego makaronu dodaj szpinak. Mieszaj, aż zwiędnie, i przełóż go na talerz. Nałóż sos, posyp parmezanem i skrop oliwą. Danie możesz udekorować świeżą bazylią.

## 2 TADŻIN WARZYWNY Z KUSKUSEM

- 1 cebula, 1 bakłażan
- po pół łyżeczki zmielonego kminu, kolendry i cynamonu
- sok z 1 cytryny
- 2 cienkie cukinie
- 2 pomidory
- 400 ml bulionu
- 1 papryka, pokrojona
- pół szklanki kuskusu
- kubek cieciorki

Posiekaną cebulę i bakłażana podsmażaj 10 min na 2 łyżkach oliwy. Dodaj przygotowaną i duś 1 min. Dodaj cytrynę, pokrojoną cukinię, paprykę, rozdrobnione pomidory i bulion. Zagotuj i duś pod przykryciem 15 min. Dodaj cieciorkę, sól i pieprz do smaku. Podawaj z ugotowanym wedle przepisu kuskusem.

## 3 PIERŚ Z KURCZAKA Z BROKUŁAMI

- Duża pierś z kurczaka, pokrojona w paski
- pół posiekanej cebuli
- 60 g brokułów
- łyżka świeżego imbiru
- łyżka oliwy

Podsmaż na oliwie mięso z kurczaka

na teflonowej patelni ok. 3-4 minut (najlepiej w naczyniu typu wok). Przełóż je do naczynia. Na patelnię dodaj pokrojoną cebulę, cząstkii brokuła i imbir. Podsmażaj minutę, mieszając. Dodaj znów kurczaka i podgrzej całość. Podawaj z makaronem ryżowym. Danie posyp łyżką pokruszonych owoców nerkowca.