







TNIJ KALORIE

Stosuj to menu przez 6 tygodni, a zgubisz 5 kg. Uda Ci się przy założeniu, że będziesz biegał od 30 do 60 minut trzy lub 4 razy w tygodniu.

Dla mężczyzn

	śniadanie	przekąska	obiad	przekąska	kolacja	RAZEM
PON.	<ul style="list-style-type: none"> Pełnoziarniste płatki zbożowe 60 g, 200 ml mleka 1,5% i mała garść rodzynek. 	<ul style="list-style-type: none"> Koktajl: zmiksuj 6 truskawek, plaster świeżego ananasa, 1/2 mango lub jabłko. 	<p>JAK TO ZROBIĆ</p> <ul style="list-style-type: none"> Domowy kotlet mielony z wołowiny. 	<ul style="list-style-type: none"> Garść orzeszków ziemnych bez soli. 	<ul style="list-style-type: none"> Kanapka z tuńczykiem: 2 kawałki pełnoziarnistego chleba, 70 g tuńczyka w sosie własnym, łyżeczka majonezu, liście szpinaku, 2 owoce. 	1893 kcal
WT.	<ul style="list-style-type: none"> Owsianka zrobiona z 60 g, 200 ml mleka 1,5%, do tego 1 banan. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 kubek jogurtu owocowego 200 ml. 	<ul style="list-style-type: none"> Grillowana pierś z kurczaka, 2 pieczone ziemniaki z łyżką oliwy. Do tego marchewka i brokuły gotowane na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> Baton Aloha, a w nim: daktyl, figi, orzechy, migdały, płatki kokosowe. 	<ul style="list-style-type: none"> Kanapka z szynką z indyka 60 g na 2 kawałkach chleba ciabatta i lodową sałatą. 2 garście mieszanki sałat skropione oliwą. 1 brzoskwinia. 	1628 kcal
ŚR.	<ul style="list-style-type: none"> Pieczywo bez mąki (różne grubo mielone ziarna), miód, 150 ml jogurtu naturalnego. 	<ul style="list-style-type: none"> Koktajl: 2 garście malin i jagód, mały banan, 2 pomarańcze. 	<ul style="list-style-type: none"> Pieczony filet z łososia 150 g, 85 g pełnoziarnistego makaronu. Brokuły i kalafior gotowane na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> 30 g sera feta na chrupkim pieczywie. 	<ul style="list-style-type: none"> Pieczywo pełnoziarniste (2 kromki posmarowane obficie guacamole). 	1726 kcal
CZW.	<ul style="list-style-type: none"> 2 kawałki pełnoziarnistego tosta skropionego oliwą z oliwek i posmarowane łyżeczką miodu. 	<ul style="list-style-type: none"> 250 ml mleka czekoladowego. 	<p>JAK TO ZROBIĆ</p> <ul style="list-style-type: none"> Filet z dorsza 150 g ze szpinakiem i pomidorami. 	<ul style="list-style-type: none"> Deser mleczny z kaszą manną. 	<ul style="list-style-type: none"> Mała bagietka z kawałkami gotowanego kurczaka, garść rukoli, plasterki pomidora i mała łyżka majonezu. Mała kiść winogron jako dodatek. 	1509 kcal
PT.	<ul style="list-style-type: none"> Owsianka zrobiona z 60 g, 200 ml mleka 1,5%, do tego 1 banan i 25 g orzechów laskowych lub migdałów. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 kubek jogurtu owocowego 200 ml. 	<ul style="list-style-type: none"> Grillowana pierś z indyka, 85 g pełnoziarnistego makaronu, warzywa gotowane na parze: marchewka, brokuły, fasolka szparagowa. Mieszanka owoców z jogurtem. 	<ul style="list-style-type: none"> 4 suszone morele. 	<ul style="list-style-type: none"> Sałatka z roszponki, 2-3 garście, 1 awokado, 1 łyżka tartego parmezanu skropiona octem balsamicznym winegret. Grahamka z oliwą. 1 pomarańcza jako dodatek. 	2116 kcal
SO.	<ul style="list-style-type: none"> 1 sadzone jajko, dwa kawałki pełnoziarnistego tosta, 2 pomidory ze świeżą bazylią i połową kulki białej mozzarelli. 	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt owocowy 200 ml. 	<p>JAK TO ZROBIĆ</p> <ul style="list-style-type: none"> Pierś z kurczaka w formie kebabu z warzywami i jogurtem. 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 batona muesli. 	<ul style="list-style-type: none"> Bulion drobiowy z dużą ilością marchewki, grahamka skropiona oliwą z żółtym serem. 1 jabłko jako dodatek. 	1466 kcal
ND.	<ul style="list-style-type: none"> 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego, a na nie ser biały półtłusty. 1 kiwi. 	<ul style="list-style-type: none"> Garść pestek dyni. 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa warzywna gotowana z udkiem kurczaka i 4 ziemniakami. 1 banan. 	<ul style="list-style-type: none"> Garść orzechów włoskich. 	<ul style="list-style-type: none"> Mieszanka zupy z soczewicy i warzywami. Dodaj do niej 3 łyżki jogurtu. Grahamka z żółtym serem lub szynką. 	1762 kcal

Proste i szybkie przepisy, z którymi da sobie radę każdy facet w kuchni.

JAK TO ZROBIĆ

1 DOMOWY KOTLET MIELONY Z WOŁOWINY

- 350 g mielonego mięsa wołowego
- 60 g bułki tartej
- 3 łyżki wody
- 1 mała, drobno posiekana cebula
- 2 łyżeczki pietruszki
- pół łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- liście ulubionej sałaty
- pełnoziarnista pita

Wymieszaj dokładnie mięso, bułkę tartą, pietruszkę i pieprz. Podziel mięso na 4 porcje i lekko spłaszcz je tak, żeby zrobiły się dyski. Rozgrzej teflonową patelnię i smaż po ok. 4-6 minut z każdej strony. Podziel chlebki pita na kawałki, włóż do nich kotlety i sałatę, plaster pomidora.

2 DORSZ ZE SZPINAKIEM W POMIDORACH

- Filet z dorsza, 150 g
- 125 g liści szpinaku (np. mrożonego)
- 1 duży pomidor
- 3 łyżki oliwy
- sól, pieprz do smaku
- 1 duży ziemniak w mundurku

Wyszoruj ziemniaka i ugotuj w mundurku. Na teflonowej patelni

podgrzej 2 łyżki oliwy – kiedy się dobrze rozgrzeje, ułóż na niej filet z dorsza posypany solą i pieprzem (osuszony wcześniej papierowym ręcznikiem). Smaż ok. 4 minut z każdej strony. W małym rondlu rozgrzej łyżkę oliwy, dodaj szpinak i pokrojonego na cząstki pomidora. Podduś. Dorsza włóż na talerz, połóż na niego szpinak. Obok daj ziemniaka.

3 KEBAB Z KURCZAKA Z WARZYWAMI I JOGURTEM

- Duża pierś z kurczaka
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- ząbek czosnku, wyciśnięty
- łyżka cytryny
- łyżka mięty
- pomidory, kukurydza, papryka

Wymieszaj w kubku jogurt, czosnek, sok z cytryny i posiekana mięta. Pokrój pierś w cienkie plastry w poprzek i włóż do marynaty z jogurtu. Rozgrzej piekarnik do 170 st. C, rozłóż kawałki kurczaka i warzywa na papierze do pieczenia. Piecz ok. 15-17 min, przewracając mięso i warzywa po 7. minucie. Podawaj z brązowym ryżem.