



# DIETA

## LOW CARB



**1800**  
**kcal**



## 2 dni

### Śniadanie:

- jajecznica z 3 jajek na łyżce tłuszczu z garścią pieczarek lub kurek
- pomidor + ogórek kiszony + kawałek papryki + 1 łyżeczka oliwy z oliwek + kilka listów świeżej bazylii + łyżka pestek dyni

### Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny 200g (Pilos - Lidl) + 2 łyżki nasion słonecznika (do jogurtu)
- jabłko
- 2 łyżki migdałów

### Obiad:

- 200g mięsa z piersi indyka + łyżka oleju + przyprawy → upiec lub grillować
- surówka ze startej marchewki (1-2 marchewki) z 1 łyżką oliwy z oliwek i 1 łyżką nasion słonecznika

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego + posmarować łyżką oliwy z oliwek + 3 plastry dobrej jakości wędliny (PurePikok - Lidl) + mały pomidor

*Wartość energetyczna: 1820kcal  
węglowodany: 22%,  
białka: 24%,  
tłuszcze: 54%*

## 2 dni

### Śniadanie:

- omlęt z 2 jaj wymieszanych z 1 łyżką mąki jaglanej/ryżowej/gryczanej -> usmażyć na łyżce oleju + 2 szklanki dowolnych warzyw + ½ awokado + garść rukoli/ szpinaku + łyżka oliwy z oliwek + łyżka nasion słonecznika

### Drugie śniadanie:

- opakowanie jogurtu kokosowego bez cukru 160g (Planton - Lidl) + jabłko + kiwi  
- 3 łyżki migdałów

### Obiad:

- kurczak zapiekany z wędzonym serem  
- garść dowolnej sałaty + szklanka pomidorków cherry + 1 łyżka oliwy z oliwek + łyżka pestek dyni + zioła, przyprawy

### Kolacja:

- zupa pomidorowa 500ml  
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej lub gryczanej – do zupy

### KURCZAK ZAPIEKANY Z WĘDZONYM SEREM (2 PORCJE):

- 2 piersi z kurczaka 2x ok. 200g  
- 2 serki typu Gołka Zakopiańska 2x40g (polecam firmę Mlekovita)  
- kawałek czerwonej papryki, ogórek konserwowy, cebula  
- sól, pieprz, pieprz ziołowy, czosnek

Mięso nacinać dość głęboko w 5-6 miejscach. Natrzeć przyprawami. Ogórka, ser i paprykę pokroić w paski, cebulę w piórka. W każdą naciętą kieszonkę włożyć składniki. Umieścić w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym i piec ok. 30min w 180°C.

### ZUPA POMIDOROWA (2 PORCJE):

W 1,2-1l wody ugotować mały korzeń selera, 2 korzenie pietruszki, 1 marchewkę, 4 gałązki selera naciowego, 3-4 pomidory, całą natkę pietruszki, 2 ząbki czosnku. Po 20 min dodać puszkę pomidorów LUB przecier pomidorowy (szklanka). Doprawić chili, solą, pieprzem, bazylią.

Wartość energetyczna: 1840kcal  
węglowodany: 26%,  
białka: 25%,  
tłuszcze: 49 %

## 2 dni

### Śniadanie:

- garść łagodnej sałaty + ogórek + papryka + pomidor + ½ awokado + ½ opakowania łososia wędzonego na gorąco 50g (Nautica - Lidl) + łyżka nasion słonecznika + łyżka oliwy z oliwek
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

### Drugie śniadanie:

- 2 kiwi + gruszka + mandarynka
- 3 łyżki migdałów

### Obiad:

- 250g dorsza LUB krewetek LUB owoców morza podsmażonych na 1 łyżce oliwy z oliwek
- kawałek cukinii, 1 średnia marchewka, garść pieczarek 3 pomidorki suszone z oleju podsmażone na 1 łyżce oliwy z oliwek

### Kolacja:

- kalafior w winegrecie z czosnkiem i pietruszką

### KALAFIOR W WINEGRECIE Z CZOSNKIEM I PIETRUSZKĄ (2 PORCJE):

- kalafior
  - 2 łyżki oliwy z oliwek
  - 1/2 pęczka natki pietruszki, sok z cytryny, czosnek, cebula dymka
- Kalafiora podzielić na różyczki i gotować około 4-5 minut na parze. Pietruszkę i cebulę dymkę posiekać i wrzucić do miski. Wycisnąć czosnek, dodać sok z cytryny, oliwę z oliwek oraz sól i pieprz
- wymieszać. Do miski wrzucić przestudzonego kalafiora i wymieszać z przygotowanym winegretem.

Wartość energetyczna: 1790kcal  
węglowodany: 26%,  
białka: 25%,  
tłuszcze: 49%

## 2 dni

### Śniadanie:

- kokosowa owsianka: opakowanie jogurtu kokosowego bez cukru 160g (Vemondo/Planton/Pilos - Lidl) + 3 łyżki płatków owsianych (CrownfieldBioOrganic – Lidl) + ½ jabłka (można zetrzeć) + łyżka pasty tahini + łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego + łyżka wiórków kokosowych (Belbake – Lidl) + szczypta cynamonu cejlońskiego + łyżka pestek dyni

### Drugie śniadanie:

- sok pomidorowy ok.300ml (Dawtona - Lidl) lub dowolny jednodniowy sok z samych warzyw ok.300ml  
- 3 łyżki migdałów

### Obiad:

- pieczony kotlet z pieczarkami lub grzybami leśnymi  
- 3 łyżki ugotowanej komosy ryżowej  
- szklanka ugotowanego brokuła lub kalafiora + łyżka masła

### Kolacja:

- sałatka z pieczonymi warzywami i tuńczykiem  
- kromka chleba żytniego + łyżka oliwy z oliwek

### PIECZONY KOTLET Z PIECZARKAMI LUB GRZYBAMI LEŚNYMI (2 PORCJE):

- 2x 200g mięsa z piersi z kurczaka  
- pieczarki lub grzyby leśne 200g,  
- cebula

- 1-2 łyżki oleju, sól, pieprz, papryka czerwona słodka i ostra

Mięso rozbić i przyprawić. Na środku ułożyć pocięte pieczarki i cebulę (warzywa można wcześniej poddusić na oleju do odparowania wody). Pierś zwinąć, nabić na patyczek do szaszłyka, można zwinąć nitką. Piec w rękawie do pieczenia ok. 25min. w 180°C

### SALAATKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I TUŃCZYKIEM (1 PORCJA):

- garść szpinaku lub innej zieleniny, garść pomidorków cherry, ½ marchewka, ½ małej cukinii LUB ¼ zwykłej

- ½ opakowania tuńczyka w sosie własnym 50g (Nixe - Lidl)

- 2 łyżki oliwy z oliwek, ulubione zioła, sól, pieprz, świeża bazylija\*

Piekarnik rozgrzać do ok.220°C. Marchew i cukinię pokroić w szerokie plastry za pomocą obieraczki do warzyw, w misce wymieszać z 1 łyżką oliwy z oliwek, solą i pieprzem. Podpiec około 5-7 min. Na talerzu ułożyć sałatę, porwaną bazylię, pokrojone pomidorki, dodać tuńczyka, upieczone warzywa. Doprawić oliwą z ulubionymi ziołami (pasują: tymianek, zioła dalmatyńskie, zioła tokańskie)

Wartość energetyczna: 1800 kcal

węglowodany: 26%,

białka: 26%,

tluszcz: 48 %

## 2 dni

### Śniadanie:

- 1/2 opakowania frankfurtek 125g LUB parówek (PurePikok - Lidl) LUB białej kiełbasy
- 1 kromka chleba żytniego + 1 łyżeczka masła
- szklanka dowolnych warzyw
- dobrej jakości ketchup lub musztarda – jako dodatek

### Drugie śniadanie:

- koktajl: 100ml mleka kokosowego (np. Thai Real - Lidl) + szklanka wody + garść jarmużu + szklanka mrożonych truskawek + łyżka wiórków kokosowych + łyżka pestek dyni

### Obiad:

- 250g dorsza → ugotować na parze i polać łyżką oliwy z oliwek LUB upiec z dodatkiem łyżki oliwy z oliwek
- 4 łyżki ugotowanego ryżu brązowego
- szklanka kiszanej kapusty + łyżeczka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- serek wiejski 200g (Pilos - Lidl)
- 1 kromka chleba żytniego + 1 łyżeczka masła
- garść rzodkiewek

*Wartość energetyczna: 1830kcal  
węglowodany: 24%,  
białka: 28%,  
tłuszcze: 48%*

## 2 dni

### Śniadanie:

- szakszuka + ½ awokado

### Drugie śniadanie:

- twaróg półtłusty ok.120g (Pilos - Lidl) + skyr naturalny ok.65g (Piątница - Lidl) + garść rzodkiewek + przyprawy + łyżeczka chia  
- 3 łyżki migdałów

### Obiad:

- zupa tajska lub indyjska 500ml (Chef Select - Lidl) + łyżka pestek dyni (do zupy)

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + ¼ opakowania hummusu 40g (Vemondo - Lidl) – w lodówkach + dowolne warzywo

### SZAKSZUKA (1 PORCJA):

- 1/2 puszki pomidorów 200g (Freshona, Italiamo – Lidl) lub 1-2 pomidory obrane ze skórki  
- kawałek papryki (opcjonalnie)  
- 2-3 jaja, mała cebula lub szalotka  
- łyżka dowolnego tłuszczu  
- pieprz, sól, czosnek, kumin, słodka papryka  
- kolendra i szczypiorek

Cebulę i paprykę pokroić drobno. Na patelni rozgrzać tłuszcz, zeszklić cebulę, następnie paprykę i chwilę podsmażyć. Dodać pomidory i przyprawy, wymieszać całość i dusić ok. 3-4 min. Wbić jajka, zmniejszyć moc palnika i przykryć przykrywką, aby białka się ścięły. Na koniec posypać kolendrą i/lub szczypiorkiem.

*Wartość energetyczna: 1810 kcal  
węglowodany: 26%  
białka: 20%,  
tłuszcze: 54%*

## 2 dni

### Śniadanie:

- omlet z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglonej na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania hummusu 40g (Velmondo - Lidl) - w lodówkach + ½ awokado + duży pomidor

### Drugie śniadanie:

- jabłko  
- kiwi  
- 3 łyżki migdałów

### Obiad:

- pierś z kaczki (200g) z jabłkami (1 duże jabłko) + 2 łyżki oliwy z oliwek /pierś przyprawić, polać oliwą, pokroić jabłka na „ósemki” i piec w 180 stopniach około 40-50min  
- 1 ugotowany burak (Ryneczek Lidla) + ocet balsamiczny (Italiamo - Lidl) + łyżka orzechów włoskich

### Kolacja:

- sałatka z brokułem i fetą

### SALAATKA Z BROKUŁEM (2 PORCJE):

- 2 szklanki ugotowanych brokułów  
- 100g sera feta (Eridanous - Lidl)  
- 2 pomidory, szalotka  
- łyżka nasion słonecznika  
- sos: opakowanie jogurtu naturalnego 200g (Pilos - Lidl) + koperek + sól, pieprz  
Pomidory pokroić w ósemki, umieścić z brokułami w miseczce, posypać pokruszoną fetą, polać sosem.

*Wartość energetyczna: 1820 kcal  
węglowodany: 26%  
białka: 23%  
tłuszcze: 51%*



## 2 dni

### Śniadanie:

- garść roszponki + 2 ugotowane jajka + ¼ opakowania sera feta 50g (Eridanous - Lidl) + pomidor + ogórek + sos (2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka musztardy, łyżeczka miodu, sól, pieprz) + szczypiorek/kiełki + łyżka pestek dyni

### Drugie śniadanie:

- 2 mandarynki  
- 3 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- połówiczka wieprzowa 220g  
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek + łyżka pestek dyni

### Kolacja:

- serek wiejski 200g (Pilos - Lidl) + ½ pęczka rzodkiewek + szczypiorek  
- 1 kromka chleba żytniego + 1 łyżeczka masła

*Wartość energetyczna: 1790 kcal  
węglowodany: 25%  
białka: 23%,  
tłuszcze: 52%*

## 2 dni

### Śniadanie:

- 1/2 opakowania frankfurterek 125g LUB parówek (PurePikok - Lidl)
- 1 łyżeczka ketchupu
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka oliwy z oliwek
- szklanka dowolnych warzyw z dodatkiem oliwy + łyżka nasion słonecznika

### Drugie śniadanie:

- kefir naturalny 400ml
- 3 łyżki orzechów

### Obiad:

- łosoś słodko-słony
- dowolna ilość ugotowanej fasolki szparagowej + łyżka masła do polania
- pomidor + szczypiorek/cebulka + łyżeczka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- sałatka z serem halloumi

### ŁOSOŚ SŁODKO-SŁONY(2 PORCJE):

- 2x150g łososia dzikiego LUB innej tłustej ryby
- marynata: 2 łyżki sosu sojowego, 1-2 łyżeczki miodu, kawałek startego imbiru, 1 łyżka soku z cytryny, ząbek czosnku

Przygotować marynatę, a następnie umieścić w niej rybę na około 1 godzinę. Po tym czasie rybę grillować lub upiec.

### SALAATKA Z SEREM HALLOUMI (2 PORCJE):

- opakowanie halloumi 200-220g
  - 2 garści dowolnej sałaty, długi ogórek, 2 garści pomidorków cherry, czerwona cebula
  - sos: sok z połowy cytryny, 3 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, czosnek, chilli oregano
- Składniki sosu dokładnie wymieszać. Halloumi grillować na suchej patelni i pokroić na mniejsze kawałki. Układać sałatę, pokrojone warzywa, ser, skropić dressingiem.

Wartość energetyczna: 1800 kcal  
węglowodany: 25%  
białka: 24%  
tłuszcze: 51%

## 2 dni

### Śniadanie:

- sałatka z łososiem i awokado
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

### Drugie śniadanie:

- 3 surowe marchewki
- 3 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- 200g owoców morza lub krewetek (SolMare, Italamo - Lidl) + 1 łyżka oliwy z oliwek
- 3 łyżki ugotowanego ryżu dziki/brązowy/parboiled
- 1-2 szklanki dowolnych warzyw np. marchewka, cukinia, pomidor (duszone na patelni) + 1 łyżka oliwy z oliwek + łyżka siemienia lnianego

### Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + pomidor + ogórek + pół puszki tuńczyka w sosie własnym (50-60g) (Nixe - Lidl) + łyżka oliwy z oliwek

### SALAATKA Z ŁOSOSIEM I AWOKADO (1 PORCJA):

- garść dowolnej sałaty
  - 1/2 opakowania łososia wędzonego 50g (Nautica - Lidl)
  - 1/2 małego awokado
  - kilka pomidorków koktajlowych lub mały pomidor
  - 1 jajko ugotowane na twardo
  - koperek
- sos: 1 ząbek czosnku + 1 łyżeczka majonezu + 1/2 opakowania jogurtu naturalnego 100g (Pilos - Lidl) + sól, pieprz
- Składniki pokroić na mniejsze kawałki, przygotować sos. Wszystko połączyć.

*Wartość energetyczna: 1800 kcal  
węglowodany: 25%,  
białka: 24%,  
tłuszcze: 51%*

## 2 dni

### Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego + 1 łyżeczka masła + 50g wędzonego łososia (Nautica - Lidl) +4 plastry sera koziego 4x20g (Pilos - Lidl) + warzywa

### Drugie śniadanie:

- 2 jabłka  
- łyżka migdałów + łyżka masła orzechowego

### Obiad:

- sałatka halloumi z pomidorami, oliwkami i fasolą

### Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + pomidor + ogórek + pół puszki tuńczyka w sosie własnym (50-60g) (Nixe - Lidl) + łyżka sezamu + łyżka oliwy z oliwek

### SALAATKA HALLOUMI Z POMIDORAMI, OLIVKAMI I FASOLĄ (2 PORCJE):

- 1 halloumi (190g) (Eridanous - Lidl)  
- 100g suchego makaronu ze strączków (Tiradell - Lidl)  
- 1-2 szklanki pomidorów lub pomidorków koktajlowych  
- puszka czerwonej fasoli 120g (Freshona Lidl)  
- 2 garście zielonych oliwek  
- 4 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka suszonego oregano  
- 2 łyżki pestek dyni

opcjonalnie: świeże zioła np. tymianek

Ugotować makaron w osolonej wodzie i odcedzić, włożyć z powrotem do garnka i wymieszać z łyżeczką oliwy. Pomidory umyć, osuszyć i pokroić w kostkę usuwając szypułki. Włożyć do makaronu. Dodać odsączone oliwki, opłukaną czerwoną fasolę, doprawić wszystko solą, pieprzem i suszonym oregano. Pociąć na paski halloumi i położyć na patelnię (podgrzewać z każdej ze stron po 3min).

Polać pozostałą oliwą z oliwek i delikatnie wymieszać. Udekorować świeżymi ziołami.

Wartość energetyczna: 1800kcal  
białko 20%  
węglowodany 25%  
tłuszcze 55%