



# DIETA

## LOW CARB



**2100**  
**kcal**



## 2 dni

### Śniadanie:

- jajecznica z 3 jajek na łyżce tłuszczu z garścią pieczarek lub kurek
- garść liści szpinaku/rukoli/roszponki + pomidor + ½ awokado + ogórek kiszony + kawałek papryki + 1 łyżka oliwy z oliwek + kilka listów świeżej bazylii + łyżka pestek dyni + łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego

### Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny 200g (Fruvita - Biedronka) + 2 łyżki nasion słonecznika (do jogurtu)
- jabłko
- 3 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:

- 2-3 kromki chleba żytniego -> posmarować łyżką oliwy z oliwek + 3 plastry dobrej jakości wędliny (Kraina Wędlin Nature/Tarczyński Naturalnie/Dolina Dobra – Biedronka) + mały pomidor + kiełki

*Wartość energetyczna: 2100kcal  
węglowodany: 25%,  
białka: 22%,  
tłuszcze: 53%*

## 2 dni

### Śniadanie:

- omlet z 3 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 + 2 łyżki nasion słonecznika + łyżka sezamu

### Drugie śniadanie:

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

### Obiad:

- pieczone kotleciki z mięsem i warzywami  
- 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  
- łyżka pestek dyni

### PIECZONE KOTLECICKI Z MIĘSEM I WARZYWAMI (2 PORCJE):

- 2x200g mielonego mięsa drobiowego  
- ok. 200-300g warzyw (np. kalafior, marchew)  
- 1 jajko, 1 łyżka oleju  
- przyprawy: sól, pieprz, kurkuma

Do mięsa dodać startą na tarce warzywa. Dodać jajko i przyprawy. Uformować kotleciki i piec w piekarniku w 180 stopniach ok. 20 -25 minut

### ZUPA POMIDOROWA (2 PORCJE):

W 1,2-1l wody ugotować mały korzeń seler, 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: 2150kcal  
węglowodany: 24%,  
białka: 26%,  
tłuszcze: 50%

## 2 dni

### Śniadanie:

- kokosowa owsianka: opakowanie jogurtu kokosowego bez cukru 160g (GoVege/AveVege/Alpro - Biedronka) + 4 łyżki płatków owsianych (Vitabella - Biedronka) + ½ jabłka (można zetrzeć) + łyżka pasty tahini + łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego + łyżka wiórków kokosowych + szczypta cynamonu cejlońskiego + łyżka pestek dyni

### Drugie śniadanie:

- sok pomidorowy ok.300ml (Dawtona/Riviva – Biedronka) lub dowolny jednodniowy sok z samych warzyw ok.300ml + łyżka oliwy z oliwek (do soku)  
- 3 łyżki migdałów

### Obiad:

- pieczony kotlet z pieczarkami  
- 4 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 (2 PORCJE):

- 2x 200g mięsa z piersi z kurczaka  
- pieczarki 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 (Marinero - Biedronka)  
- 2 łyżki oliwy z oliwek, ulubione zioła, sól, pieprz, świeża bazylija\*  
Piekarńnik 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: 2200kcal  
węglowodany: 27%,  
białka: 24%,  
tłuszcze: 49%

## 2 dni

### Śniadanie:

- 1/2 opakowania frankfurtek 125g LUB parówek (Dolina Dobra/Tarczyński Nature - Biedronka) LUB białej kielbasy
- 1 kromka chleba żytniego + 1 łyżeczka masła
- szklanka dowolnych warzyw np.w formie sałatki + łyżka oliwy z oliwek
- ½ awokado
- dobrej jakości ketchup lub musztarda – jako dodatek

### Drugie śniadanie:

- koktajl: garść jarmużu + 2 jabłka + mały banan + szklanka wody + łyżka chia -> zblendować i dodać -> łyżka wiórków kokosowych + łyżka pestek dyni + łyżka oleju lnianego

### 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 kiszonej kapusty + mała starta marchewka + łyżka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- serek wiejski 200g (Piątnica/Delikate - Biedronka) + łyżka pestek dyni
- 1 kromka chleba żytniego + 1 łyżeczka masła
- garść rzodkiewek

*Wartość energetyczna: 2050kcal  
węglowodany: 26%,  
białka: 21%,  
tłuszcze: 53%*

## 2 dni

### Śniadanie:

- szakszuka + ½ awokado

### Drugie śniadanie:

- twaróg półtłusty ok.120g (Delicate – Biedronka) + skyr naturalny ok.75g (Fruvita – Biedronka) + garść rzodkiewek + przyprawy + łyżeczka chia  
- 3 łyżki migdałów

### Obiad:

- vege burger z ciecierzycą 200g (GoVege – Biedronka)  
- 3 łyżki ugotowanej komosy ryżowej  
- szklanka warzyw w formie sałatki z łyżką oliwy z oliwek

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + ¼ opakowania hummusu 40g (Go Vege – Biedronka) – w lodówkach + szklanka warzyw w formie sałatki + łyżka oliwy z oliwek + łyżka nasion słonecznika

### SZAKSZUKA (1 PORCJA):

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

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 i łyżką pestek dyni

*Wartość energetyczna: 2140 kcal  
węglowodany: 26%  
białka: 23%,  
tłuszcze: 51%*

## 2 dni

### Śniadanie:

- omlet z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglonej na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania hummusu 40g (Go Vege – Biedronka) - w lodówkach + ½ awokado + duży pomidor

### Drugie śniadanie:

- jabłko  
- 1 kiwi  
- 4 łyżki migdałów

### Obiad:

- pierś z kaczki (200g) z jabłkami (1 duże jabłko) + 2 łyżki oliwy z oliwek /pierś przyprawić, polać oliwą, pokroić jabłko na „ósemki” i piec w 180 stopniach około 40-50min  
- 1 ugotowany burak (Warzywniak - Biedronka) + ocet balsamiczny (Modena Gallo - Biedronka) + łyżka orzechów włoskich  
- 4 łyżki ugotowanej komosy ryżowej

### Kolacja:

- sałatka z brokułem i fetą

### SALAATKA Z BROKULEM (2 PORCJE):

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

*Wartość energetyczna: 2100 kcal  
węglowodany: 25%  
białka: 22%  
tłuszcze: 53%*

## 2 dni

### Śniadanie:

- garść roszponki + 2 ugotowane jajka + ½ awokado + ¼ opakowania sera feta 50g (Elios - Biedronka) + pomidor + ogórek + sos (2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka musztardy, łyżeczka miodu, sól, pieprz) + szczypiorek/kiełki + łyżka pestek dyni + łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego  
- 2 kromki chleba żytniego + łyżka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

- sok pomidorowy bez cukru 300ml (Dawtona - Biedronka) LUB 2 szklanki pomidorków koktajlowych  
- skyr 150g (Fruvita – Biedronka) + 3 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- aromatyczny dorsz LUB 150g smażonych krewetek  
- 3 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB ryżu basmati/brazowego  
- 2 szklanki dowolnych warzyw np. kapusta kiszona z tartą marchewką oraz gotowany brokuł + 2 łyżki oliwy z oliwek

### Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Pan Pomidor/Zupy z naszej kuchni - Biedronka) LUB dowolna sałatka z samych warzyw + łyżka nasion słonecznika + łyżka pestek dyni

### AROMATYCZNY DORSZ (2 PORCJE):

- 2x220-230g dorsza  
- 2 łyżki zimnego masła (20g)  
- 2 średnie ząbki czosnku  
- koperek lub gałązka rozmarynu/ tymianku  
- sól, pieprz, 4 plasterki cytryny

Oczyszczoną rybę ułożyć w naczyniu nasmarowanym olejem. Rybę posypać solą i pieprzem, a na niej kłaść wiórki zimnego masła, plastry cytryny i gałązki rozmarynu/ tymianku lub posiekany grubo koper, wokół umieścić czosnek w łupinkach rozgnieciony nożem. Przykryć i piec ok. 25min. w 180°C.

Całość można przygotować w ten sam sposób w rękawie do pieczenia zamiast naczynia.

*Wartość energetyczna: 2200 kcal  
węglowodany: 25%,  
białka: 23%,  
tłuszcze: 52%*



## 2 dni

### Śniadanie:

- 2-3 kromki chleba żytniego 100% + łyżka oliwy z oliwek (na chleb) + 1/2 awokado + ½ słoiczka pasty warzywnej 80g (GoVege/Wawrzyniec - Biedronka) + kiełki
- 2 jajka na miękko lub na twardo + 1-2 łyżeczki dobrego majonezu np. Kielecki

### Drugie śniadanie:

- 2 mandarynki + 2 kiwi
- 3 łyżki dowolnych orzechów + łyżka pasty tahini

### Obiad:

- polędwiczka wieprzowa 150g -> przyrządzić wg uznania
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek + łyżka pestek dyni + łyżeczka chia

### Kolacja:

- serek wiejski 200g (Piątница/Delicate - Biedronka) + ½ pęczka rzodkiewek + szczypiorek
- 1-2 kromka/i chleba żytniego + 1 łyżeczka masła

*Wartość energetyczna: 2050 kcal  
węglowodany: 27%  
białka: 21%,  
tłuszcze: 52%*

## 2 dni

### Śniadanie:

- 1/2 opakowania frankfurterek 125g LUB parówek (Dolina Dobra/Tarczyński Nature - Biedronka) LUB białej kiełbasy
- 1 łyżeczka ketchupu
- 1-2 kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka oliwy z oliwek
- szklanka dowolnych warzyw z dodatkiem oliwy + łyżka nasion słonecznika

### Drugie śniadanie:

- 2-3 kiwi + 3 łyżki orzechów + skyr 150g (Fruvita – Biedronka)

### Obiad:

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

### Kolacja:

- serek wiejski 200g + łyżka nasion słonecznika
- garść rzodkiewek

### ŁOSOŚ SŁODKO-SŁONY (2 PORCJE):

- 2x180g 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.

Wartość energetyczna: 2100 kcal  
węglowodany: 26%  
białka: 24%  
tłuszcze: 50%

## 2 dni

### Śniadanie:

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

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (GoVege – Biedronka)
- 3 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- 150g owoców morza lub krewetek (Marinero - Biedronka) + 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) (Marinero - Biedronka) + łyżka oliwy z oliwek

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

- garść dowolnej sałaty
- 1/2 opakowania łososia wędzonego 50g (Marinero - Biedronka)
- małe 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 (Fruvita - Biedronka) + sól, pieprz

Składniki pokroić na mniejsze kawałki, przygotować sos. Wszystko połączyć.

*Wartość energetyczna: 2100 kcal  
węglowodany: 26%,  
białka: 24%,  
tłuszcze: 50%*

## 2 dni

### Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego + 1 łyżeczka masła + 50g wędzonego łososia (Marinero - Biedronka) + 2 plastry sera koziego 2x20g (Światowid - Biedronka) + ½ awokado + warzywa

### Drugie śniadanie:

- serek wiejski 200g  
- 3 łyżki migdałów

### Obiad:

- sałatka halloumi z pomidorami, oliwkami i fasolą

### Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Pan Pomidor/Zupy z naszej kuchni - Biedronka) + ½ szklanki ugotowanego makaronu ryżowego + łyżka pestek dyni

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

- 1 halloumi (190g) (Elios - Biedronka)  
- 150g suchego makaronu ze strączków (GoVege - Biedronka)  
- 1-2 szklanki pomidorów lub pomidorków koktajlowych  
- puszka czerwonej fasoli 120g (Nasza Spizarnia - Biedronka)  
- 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).

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

Wartość energetyczna: 2100kcal  
węglowodany 26%  
białko 24%  
tłuszcze 50%