



Dieta oparta  
na  
**GOTOWCACH**

2200

## **2 dni -**

### Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych ugotowanych na wodzie + 1 łyżka masła orzechowego + 1 łyżka migdałów + 2 łyżki sezamu + 100ml gęstego mleka kokosowego (min 70-80% kokosa) + garść rozmrożonych truskawek lub malin lub owoców sezonowych

### Drugie śniadanie:

- koktajl: mleko kokosowe 100ml + 1-2 szklanki dowolnych owoców + szklanka wody (całość zblendować)

### Obiad:

- 3 jajka sadzone na 3-2 plastrach wędliny na 1 łyżce oleju + sól, pieprz  
- 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy  
- 2 szklanki ugotowanego kalafiora LUB fasolki szparagowej LUB brokuła (można wymieszać) + 1 łyżka masła + koperek

### Kolacja:

- 3 kromki żytniego chleba 100% + łyżka masła lub oliwy z oliwek + 3 plastry dobrej jakościowo wędliny + 3 plastry sera żółtego + warzywa/o

*Wartość energetyczna: 2220 kcal  
węglowodany: 43%  
białka: 23%  
tłuszcze: 34%*

## 2 dni -

### Śniadanie:

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

### Drugie śniadanie:

- 2 szklanki dowolnych owoców
- 2-3 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- spaghetti bez mięsa

### Kolacja:

- zupa wietnamska 450g – Lidl; Chef Select
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

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

- garść dowolnej sałaty
- 1/2 opakowania łososa wędzonego 50g (np. Marinero - Biedronka)
- 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 (Fruvita - Biedronka) + sól, pieprz  
Składniki pokroić na mniejsze kawałki, przygotować sos. Wszystko połączyć.

### SPAGHETTI BEZ MIĘSA (2 PORCJE):

- makaron ryżowy 100g
- passata pomidorowa 300-400ml
- śmietana 30% 50ml
- mała cebula, ząbek czosnku
- mała gruszka – można ominąć
- parmezan – 6 łyżek
- 6 łyżek posiekanych oliwek
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- liście bazylii

Makaron ugotować. Na patelni podsmażyć cebulkę i czosnek. Następnie zalać passatą i dodać tartą gruszkę (można ominąć). Na talerzu posypać parmezanem, oliwkami i bazylią.



Wartość energetyczna: 2180 kcal

węglowodany: 43% białka: 20% tłuszcze: 37%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 3-4 frankfurterek (około 120g) LUB 3 parówki (około 120g) – polecam PurePikok z Lidla
- 1 kromka chleba żytniego + ½ łyżeczki masła
- szklanka dowolnych warzyw
- dobrej jakości ketchup lub musztarda – łyżka, jako dodatek

### Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny bez dodatku cukru 200-250g
- 1 łyżka migdałów
- jabłko

### Obiad:

- burgery Dobra Kaloria (2 burgery = 170g) + sałata + garść pomidorków koktajlowych + 2 łyżki pestek dyni + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- 300g szpinaku duszonego na 1 łyżce oleju + 100g jogurtu naturalnego
- 3 krążki ryżowe + pstrąg wędzony np. Fjord, Lidl (pół opakowania = 112g) + 1 świeży ogórek + sól, pieprz



Wartość energetyczna: 2220 kcal

węglowodany: 40%

białka: 24%

tłuszcze: 36%

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 2-3 jajka sadzone na łyżeczce tłuszczu
- szklanka dowolnych warzy np. ogórek, sałata, pomidorki koktajlowe, 1 łyżka oliwy z oliwek, 2 łyżki pestek dyni, przyprawy

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy 150-160g (Lidl, Planton lub Vemondo LUB Biedronka, Coco Jogu – Go Vege)
- 2 łyżki migdałów

### Obiad:

- 250g białej kiełbasy („Biała kiełbasa z szynki premium” Pikok)
- 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
- szklanka dowolnej gotowej surówki

### Kolacja:

- serek wiejski 200g + ½ pęczka rzodkiewek
- 2 kromka/i chleba żytniego + 1 łyżeczka masła + 2 plastry sera żółtego + warzywo



Wartość energetyczna: 2210 kcal

węglowodany: 33%

białka: 29%

tłuszcze: 38%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 3 kromki chleba żytniego + 1 łyżka masła + awokado + 3 plastry sera żółtego + warzywa

### Drugie śniadanie:

- 2-3 kiwi

- 4 łyżki migdałów

### Obiad:

- 3 jajka sadzone na łyżce tłuszczu

- szklanka dowolnej gotowej surówki np. z marchewki

- 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy

\*LUB sałatka: 3 jajka gotowane + sałata + ogórek + 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy + 1 łyżka tłuszczu

### Kolacja:

- pół opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków 200-250g (np. Mrożna Kraina, Biedronka) + 1-2 łyżka oliwy z oliwek + przyprawy

- szklanka ugotowanego makaronu ryżowego lub konjak (Asia Style; Biedronka)

- 2 łyżki pestek dyni – do posypania



Wartość energetyczna: 2190 kcal

węglowodany: 45%

białka: 20%

tłuszcze: 35%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 3 kromki chleba żytniego + 100g dobrego jakościowo pasztetu z indyka (polecam pasztet z Lidla, PurePikok / czyli pół opakowania) + warzywa + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny bez dodatku cukru 200-250g + 3 łyżki migdałów  
- jabłko

### Obiad:

- 120g gotowego pieczonego wędzonego na gorąco łososia (Nautica, Lidl) + 2-3 garści rozszponki, rucoli, sałaty + pół awokado + 100g sera koziego + 1 łyżka oliwy z oliwek, przyprawy

### Kolacja:

- pomidor + kulka mozzarelli (125g) + bazylia + 1 łyżka oliwy z oliwek  
- 2 kromki chleba żytniego + ½ łyżeczki masła



*Wartość energetyczna: 2200 kcal*

*węglowodany: 40%*

*białka: 30%*

*tłuszcze: 30%*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 8 łyżek płatków owsianych ugotowanych na wodzie + 2 łyżki migdałów + 2 łyżki sezamu + 1 łyżka masła orzechowego + 100ml gęstego mleka kokosowego (min 70-80% kokosa) + garść rozmrożonych truskawek lub malin lub owoców sezonowych

### Drugie śniadanie:

- 3-2 mandarynki  
- 2 łyżki dowolnych orzechów  
- jogurt kokosowy 150-160g (Lidl, Planton lub Vemondo LUB Biedronka, Coco Jogu – Go Vege)

### Obiad:

- tatar wołowy (Sokołów, Lidl) 200g + 1 łyżka oliwy z oliwek + posiekane ogórki kiszane lub konserwowe + cebula + żółtko + musztarda

- 1 kromka chleba żytniego + 1 łyżeczka masła

\*jeśli nie lubisz tataru – przygotuj duszoną wołowinę z warzywami

### Kolacja:

- zupa pomidorowa 450ml (Lidl, Chef select)

- 3 łyżki pestek dyni - do zupy

- 1 kromka chleba żytniego (można zrobić z niego grzankę do zupy)



Wartość energetyczna: 2200 kcal

węglowodany: 44%

białka: 23%

tłuszcze: 33%



## 2 dni -

### Śniadanie:

- jajecznica z 3-4 jaj na 1 łyżce oleju
- 1 kromka chleba żytniego + ½ łyżeczki masła
- szklanka dowolnych warzyw

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy 150-160g (Lidl, Planton lub Vemondo LUB Biedronka, Coco Jogu – Go Vege)
- 3 łyżki pestek dyni – dodać do jogurtu

### Obiad:

- roślinne klopsiki z kimchi (1 opakowanie – 180g) – Dobra Kaloria
- sałata lub rucola (dowolna ilość) + awokado + 3 łyżki pokrojonych suszonych pomidorków z oleju + 3-4 oliwki + 2 łyżki pestek dyni + 3 łyżki parmezanu + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw np. ogórkowa 450ml (np. Chef Select, Lidl)
- 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy – do zupy
- 3 łyżki pestek dyni – do zupy
- 1 łyżka oliwy z oliwek – do zupy



Wartość energetyczna: 2210 kcal

węglowodany: 40%

białka: 22%,

tłuszcze: 38%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 3-4 frankfurterek (około 120g) LUB 3 parówki (około 120g) – polecam PurePikok z Lidla
- 1 kromka chleba żytniego + ½ łyżeczki masła
- szklanka dowolnych warzyw
- dobrej jakości ketchup lub musztarda – łyżka, jako dodatek

### Drugie śniadanie:

- koktajl: 250ml napoju owsianego + 2 łyżki masła orzechowego + banan

### Obiad:

- klopsiki roślinne Veggie Balls 200g – Garden Gourmet (Biedronka)
- sałata lub rucola (dowolna ilość) + 50g sera koziego + 2 ogórki kiszzone + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- 3 kromki chleba żytniego + 2 łyżeczki oliwy z oliwek + pół kostki półtłustego twarogu lub twarogu wędzonego (Lidl) 100-130g + warzywa



Wartość energetyczna: 2180 kcal

węglowodany: 42%

białka: 25%

łuszcze: 33%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- tofucznicza

**\*jeśli nie lubisz tofuczniczy – przygotuj jajecznicę z 2-3 jajek**

- garść sałat + ogórek zielony + awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek + szczypta soli, pieprzu

### Drugie śniadanie:

- 100g dobrej jakości kabanosów np. PurePikok Lidl

- szklanka pomidorków koktajlowych

### Obiad:

- sałatka wysokobiałkowa: 2 x puszki tuńczyka w oliwie z oliwek (2 x 100-120g) + serek wiejski 200g + 4 ogórki kiszzone

- 2 kromki chleba żytniego + 1 łyżeczka masła

### Kolacja:

- zupa indyjska 450ml – Lidl; Chef Select

### TOFUCZNICA (1 PORCJA):

- 1 opakowanie tofu 180g (polecam wędzone)

- 1 łyżka tłuszczu

- 1/6 szklanki wody

- szczypta soli, pieprz

- 2 łyżki szczypiorku

- kawałek cebuli

- 1 pomidor

Pokrojoną cebulkę zeszklić na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Dodać rozdrobnione tofu, wodę i chwilę podsmażyć. Następnie dodać sól i pieprz. Dusić całość do momentu, kiedy cała woda odparuje. Pod koniec dodać pokrojonego pomidora i szczypiorek.



LUB



Wartość energetyczna: 2220 kcal

węglowodany: 34%

białka: 36%

tłuszcze: 30%

## 2 dni -

### Śniadanie:

- jajecznica z 3 jajek z garścią pieczarek i kawałkiem papryki na łyżce tłuszczu
- szklanka warzyw + 1 łyżeczka oliwy z oliwek + przyprawy

### Drugie śniadanie:

- sok pomidorowy bez cukru 330ml
- 4 mandarynki
- 2 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- zupa tajska 450ml – Lidl; Chef Select
- sałatka: kilka garści sałaty + 110g (pół opakowania) chorizo (Lidl, Noel) + 50g ricotty + 1/4 pomarańczy obranej na cząstki + 2 łyżki parmezanu + sos (1 łyżeczka oliwy z oliwek + 1 łyżeczka miodu + 1 łyżeczka soku z cytryny + 1 łyżeczka suszonego estragonu + szczypta soli)

### Kolacja:

- pół kostki półtłustego twarogu 100g + jogurt naturalny 200g + rzodkiewki + sól, pieprz
- 2 kromki chleba żytniego



Wartość energetyczna: 2200 kcal  
węglowodany: 35%  
białka: 27%  
tłuszcze: 38%