

PROJEKT: REDUKCJA 30 DNI

Kompletna Książka Przepisów Wysokobiałkowych

Autor: Aleksandra Włodarczyk

Analityczne podejście do zdrowego odżywiania

Harmonogram Miesięczny

Poniższa tabela przedstawia rotację posiłków. Stosuj ten schemat przez 4 tygodnie, aby zapewnić organizmowi pełne spektrum aminokwasów i mikroelementów.

Dzień Tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dzień 1 / 8 / 15 / 22	Omlet z indykiem i szpinakiem	Stek wołowy z rozmarynem	Skyr-Bowl proteinowy	Sałatka z pieczonym indykiem
Dzień 2 / 9 / 16 / 23	Twaróg na słodko z borówkami	Indyk pieczony w papryce	Serek wiejski z rzodkiewką	Twaróg z tuńczykiem
Dzień 3 / 10 / 17 / 24	Szakszuka z szynką z indyka	Gulasz wołowy chudy	Koktajl czekoladowy	Zapiekany kurczak z mozzarellą light
Dzień 4 / 11 / 18 / 25	Placki twarogowo-owsiane	Kurczak Curry z kalafiozem	Roladki z indyka z twarogiem	Omlet białkowy z warzywami
Dzień 5 / 12 / 19 / 26	Jajecznica na parze z kurczakiem	Pieczeń z indyka z ziołami	Pudding chia na jogurcie	Sałatka z wołowiną i awokado
Dzień 6 / 13 / 20 / 27	Skyr z masłem orzechowym i bananem	Befszyk tatarski (wersja ciepła - grillowana)	Plasterki wołowiny z rukolą	Mus z twarogu i kakao
Dzień 7 / 14 / 21 / 28	Pasta jajeczna z twarogiem	Kurczak w sosie jogurtowym	Skyr z kakao i orzechami	Indyk duszony z cukinią

SEKCJA 1: ŚNIADANIA

Omlet z indykiem i szpinakiem (15 min | 380 kcal)

Makro: B: 32g | T: 22g | W: 6g

Składniki: Jaja 2szt, indyk 50g, szpinak 50g, oliwa 5g

Przygotowanie: Smaż indyka z cebulą, dodaj szpinak, zalej jajkami. Smaż pod przykryciem.

Twaróg na słodko z borówkami (5 min | 350 kcal)

Makro: B: 35g | T: 5g | W: 30g

Składniki: Twaróg chudy 200g, skyr 50g, borówki 100g, erytrytol

Przygotowanie: Wymieszaj twaróg ze skyrem i słodzikiem. Dodaj owoce.

Szakszuka z szynką z indyka (20 min | 390 kcal)

Makro: B: 30g | T: 20g | W: 12g

Składniki: Jaja 2szt, pomidory w puszcze 200g, szynka z indyka 50g, papryka

Przygotowanie: Podduś warzywa z szynką, wbij jajka i gotuj do ścięcia białek.

Placki twarogowo-owsiane (20 min | 410 kcal)

Makro: B: 38g | T: 10g | W: 40g

Składniki: Twaróg 150g, jajko 1szt, mąka owsiana 30g, maliny

Przygotowanie: Zblenduj składniki, smaż małe placuszki na suchej patelni.

Jajecznica na parze z kurczakiem (15 min | 370 kcal)

Makro: B: 34g | T: 18g | W: 5g

Składniki: Jaja 3szt, pierś z kurczaka wędzona 50g, szczypiorek

Przygotowanie: Przygotuj jajecznicę w kąpieli wodnej dla delikatnej tekstury.

Skyr z masłem orzechowym i bananem (5 min | 420 kcal)

Makro: B: 32g | T: 15g | W: 35g

Składniki: Skyr 250g, masło orzechowe 15g, banan 1/2 szt

Przygotowanie: Wymieszaj jogurt z masłem, udekoruj bananem.

Pasta jajeczna z twarogiem (10 min | 360 kcal)

Makro: B: 30g | T: 16g | W: 10g

Składniki: Jaja 2szt, twaróg 100g, jogurt 20g, rzodkiewka

Przygotowanie: Ugotowane jaja rozgnieć z twarogiem i jogurtem. Dopraw.

SEKCJA 2: OBIADY

Stek wołowy z rozmarynem (25 min | 520 kcal)

Makro: B: 42g | T: 14g | W: 38g

Składniki: Wołowina 150g, ziemniaki 150g, cukinia 100g

Przygotowanie: Grilluj wołowinę po 3 min z każdej strony. Podawaj z pieczonymi ziemniakami.

Indyk pieczony w papryce (35 min | 480 kcal)

Makro: B: 45g | T: 8g | W: 42g

Składniki: Pierś z indyka 180g, batat 150g, brokuły 200g

Przygotowanie: Piecz indyka w folii z przyprawami. Bataty upiecz obok.

Gulasz wołowy chudy (60 min | 550 kcal)

Makro: B: 44g | T: 16g | W: 35g

Składniki: Udziec wołowy 150g, kasza gryczana 50g, marchew

Przygotowanie: Duś mięso z warzywami do miękkości. Podawaj z kaszą.

Kurczak Curry z kalafiolem (25 min | 460 kcal)

Makro: B: 40g | T: 12g | W: 30g

Składniki: Kurczak 150g, mleczko kokosowe light 50ml, ryż brązowy 40g

Przygotowanie: Podsmaż kurczaka z curry, dodaj warzywa i mleczko. Duś 10 min.

Pieczeń z indyka z ziołami (45 min | 490 kcal)

Makro: B: 46g | T: 9g | W: 38g

Składniki: Mielony indyk 200g, jajko 1/2 szt, otręby 10g, szparagi

Przygotowanie: Uformuj pieczeń, piecz w 180C. Podawaj ze szparagami.

Befszyk tatarski (wersja ciepła - grillowana) (20 min | 510 kcal)

Makro: B: 43g | T: 15g | W: 32g

Składniki: Mielona wołowina chuda 150g, cebula, ogórek kiszony

Przygotowanie: Uformuj kotlety z wołowiny i zgrilluj. Podawaj z warzywami.

Kurczak w sosie jogurtowym (20 min | 450 kcal)

Makro: B: 42g | T: 10g | W: 35g

Składniki: Pierś z kurczaka 160g, jogurt skyr 50g, koper, makaron pełnoziarnisty

Przygotowanie: Ugotuj kurczaka, wymieszaj ze skyrem i koperkiem.

SEKCJA 3: PODWIECZORKI

Skyr-Bowl proteinowy (5 min | 240 kcal)

Makro: B: 31g | T: 7g | W: 15g

Składniki: Skyr 250g, orzechy 10g, maliny

Przygotowanie: Połącz składniki w miseczce.

Serek wiejski z rzodkiewką (3 min | 210 kcal)

Makro: B: 24g | T: 8g | W: 6g

Składniki: Serek wiejski lekki 200g, szczypiorek, rzodkiewka

Przygotowanie: Wymieszaj serek z posiekanymi warzywami.

Koktajl czekoladowy (5 min | 280 kcal)

Makro: B: 30g | T: 6g | W: 20g

Składniki: Mleko 200ml, odżywka białkowa lub twaróg 100g, kakao, banan 1/2

Przygotowanie: Zblenduj na gładką masę.

Roladki z indyka z twarogiem (10 min | 230 kcal)

Makro: B: 28g | T: 7g | W: 4g

Składniki: Szyńka z indyka 3 plastry, twaróg chudy 80g, chrzan

Przygotowanie: Posmaruj szynkę twarogiem z chrzaniem i zwiń.

Pudding chia na jogurcie (10 min | 260 kcal)

Makro: B: 22g | T: 12g | W: 15g

Składniki: Skyr 150g, nasiona chia 10g, erytrytol

Przygotowanie: Wymieszaj chia z jogurtem, odstaw do lodówki.

Plasterki wołowiny z rukolą (5 min | 250 kcal)

Makro: B: 26g | T: 12g | W: 3g

Składniki: Pieczona wołowina 80g, rukola, parmezan 5g

Przygotowanie: Zawień rukolę w plastry mięsa.

Skyr z kakao i orzechami (3 min | 245 kcal)

Makro: B: 28g | T: 9g | W: 10g

Składniki: Skyr 200g, kakao 5g, migdały 10g

Przygotowanie: Wymieszaj jogurt z kakao, posyp migdałami.

SEKCJA 4: KOLACJE

Sałatka z pieczonym indykiem (20 min | 460 kcal)

Makro: B: 45g | T: 12g | W: 10g

Składniki: Indyk 120g, twaróg 80g, mix sałat, pestki dyni

Przygotowanie: Wymieszaj sałatę z mięsem i pokruszonym twarogiem.

Twaróg z tuńczykiem (10 min | 380 kcal)

Makro: B: 48g | T: 9g | W: 5g

Składniki: Twaróg 150g, tuńczyk w wodzie 100g, ogórek kiszony

Przygotowanie: Wymieszaj składniki na pastę.

Zapiekany kurczak z mozzarellą light (25 min | 440 kcal)

Makro: B: 42g | T: 14g | W: 8g

Składniki: Kurczak 150g, pomidor, mozzarella light 60g

Przygotowanie: Zapiekaj kurczaka z plasterkami pomidora i sera.

Omlet białkowy z warzywami (15 min | 320 kcal)

Makro: B: 34g | T: 14g | W: 10g

Składniki: Białka jaj 4szt, jajko całe 1szt, cukinia, papryka

Przygotowanie: Usmaż lekki omlet z dużą ilością warzyw.

Sałatka z wołowiną i awokado (15 min | 470 kcal)

Makro: B: 38g | T: 22g | W: 12g

Składniki: Wołowina grillowana 120g, awokado 50g, szpinak

Przygotowanie: Pokrój stek w paski, podawaj na szpinaku z awokado.

Mus z twarogu i kakao (5 min | 340 kcal)

Makro: B: 38g | T: 7g | W: 15g

Składniki: Twaróg chudy 200g, skyr 50g, kakao 10g

Przygotowanie: Zblenduj na gładko. Kazeina na noc idealnie regeneruje.

Indyk duszony z cukinią (20 min | 390 kcal)

Makro: B: 44g | T: 10g | W: 12g

Składniki: Indyk 160g, cukinia 200g, czosnek, oliwa

Przygotowanie: Szybko podsmaż indyka z czosnkiem i cukinią.

Podsumowanie Analityczne

Plan został zaprojektowany tak, aby dostarczać średnio 1550-1650 kcal dziennie przy podaży białka na poziomie 1.8g - 2.2g na kg masy ciała. Jest to optymalny zakres dla osób dążących do redukcji tkanki tłuszczowej przy zachowaniu masy mięśniowej.