

SPIS TREŚCI

1. WPROWADZENIE	9
2. POZNAJ SWOJE POTRZEBY	39
3. JAK SKOMPONOWAĆ POSIŁKI	
→ PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY	51

→ DLA OSÓB AKTYWNYCH, TRENING TRZY RAZY W TYGODNIU

1616 **KCAL**

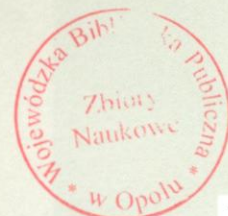
Omlet marchwiowo-kokosowy.....	54
Korzenny koktajl bananowy	56
Pieczone kotlety z wołowiny z frytkami.....	56
Frytki warzywne	58
Szarlotkowy pudding chia	59
Spring rollsy z warzywami.....	61

1765 **KCAL**

Jaglanka z bananem i sosem orzechowym.....	63
Pasta z oliwek	64
Woda z limonką i miętą	64
Zupa indyjska z rybą.....	65
Sałatka z kaszą jaglaną	67
Frittata z brokułem	68

1953 **KCAL**

Placuszki kokosowe.....	70
Wakacyjny koktajl	72
Polędwiczka wieprzowa z pieczarkami, cebulą i grillowanymi warzywami	73
Warzywa grillowane	73
Zupa buraczkowa z quinoą	74
Czerwona kapusta z boczkiem na ciepło.....	76



358 357

2384 **KCAL**

Jajecznica z boczniakami i pomidorkami koktajlowymi	77
Koktajl na ciepło z marchewki	78
Kotlety mielone z królika z <i>purée</i> chrzanowym	79
<i>Purée</i> chrzanowe	79
Ogórki kiszone z cebulką	80
Krem marchewkowo-pomidorowy z bazylią	80
Wrap bezglutenowy	82
Dodatki do wrapu	82

2960 **KCAL**

Budyń kakaowy z orzechami	84
Zielony koktajl z ananasem	87
Spaghetti bolognese z makaronem z cukinii	88
Bakalie	90
Jajeczne muffiny w szynce	90

→ DLA OSÓB AKTYWNYCH, TRENING KAŻDEGO DNIA

1592 **KCAL**

Szakszuka	94
Szparagi	94
Koktajl jagłany	95
Mus jagodowy	96
Stek z tuńczyka	96
Salatka ze szczawiu i botwinki	97
Bakalie	97
Zielona potrawka	98
Kasza jagłana	98

1579 **KCAL**

Wytrawne placuszki z marchewką	100
Owsianka cynamonowa ze śliwkami	102
Shake białkowy à la piña colada	102
Zapiekanka z krewetkami i warzywami	104
Salatka z indykiem	106
Makaron z papryką i szpinakiem	107

1809 **KCAL**

Jajecznicza z jarmużem	108
Kokosowo-ananasowy „napój mocy” dla sportowca	109
Czerwona owsianka z masłem orzechowym	110
Buraczane kopytka	111
Woda z truskawkami i miętą	111
Bakalie	112
Dorsz z pieczonymi warzywami	112

1786 **KCAL**

Omlet z boczkiem i pieczarkami	114
Owsianka przed treningiem	116
Koktajl z awokado i pomarańczy	117
Filet z kaczki w marynacie z ryżem	118
Ryż z suszonymi pomidorami	118
Sałatka z szynką	119
Jaglanka z warzywami	120

1961 **KCAL**

Pasta z łososia i awokado	122
Jaglanka z jabłkiem	123
Energetyzujący koktajl	124
Polędwiczka wieprzowa	126
Kolorowa sałatka	127
Lekka koktajlowa moc	127
Sałatka z batatami i komosą	129

1968 **KCAL**

Omlet z masłem migdałowym	130
Koktajl z kiwi	131
Proteinowa jaglanka	132
Filet z kurczaka z brokułowym <i>purée</i>	134
<i>Purée</i> brokułowe	135
Sałatka z kurczakiem i rukolą	136
Frytki z batatów	138
Domowy ketchup	138

2411 K CAL

Jajecznicza z szynką i szczypiorkiem.....	139
Zastrzyk energii	139
Koktajl bananowy z białkiem.....	140
Indyk w sosie grzybowym z kaszą jaglaną	142
Kasza jaglana	144
Bakalie	144
Salatka z kaszą, burakami i natką pietruszki	144

3002 K CAL

Jaja faszerowane suszonymi pomidorami i awokado	145
Jaglanka z musem bananowym	145
Czekoladowo-bananowy koktajl proteinowy.....	146
Ryż z cytrynowym kurczakiem i brokułowym <i>purée</i>	148
<i>Purée</i> brokułowe	149
Bakalie	150
Salatka z awokado i suszonymi pomidorami	150

4. TRENING OD PODSTAW	153
CARDIO.....	161
WHOLE BODY	169
KARATE CARDIO	183
CHALLENGE.....	189
BRZUCH I POŚLADKI.....	195
ZDROWY KRĘGOSŁUP – STRONG CORE.....	201
STRETCHING.....	207

5. MOJA PROPOZYCJA DLA WAS	215
---	------------