

## Sport 7 Posiłków 3000kcal

### Śniadanie

Budyń jaglano-truskawkowy (Na ciepło)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 2512 kJ / 600kcal | Tłuszcz: 17.1g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13.2g) | Węglowodany: 99.3g (w tym cukry: 39.8g) | Błonnik: 10.2g | Białko: 11.8g | Sól: 1.0g | Waga: 833.71g

Składniki:

Truskawki, Mleko kokosowe bez cukru, Kasza jaglana, Cukier brązowy

### II śniadanie

Koktajl kawowy (Na zimno) (**gluten owsiany, orzechy**)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 1256 kJ / 300kcal | Tłuszcz: 4.5g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0.5g) | Węglowodany: 59.0g (w tym cukry: 26.4g) | Błonnik: 6.7g | Białko: 5.8g | Sól: 0.4g | Waga: 344.05g

Składniki:

Napój migdałowy (**orzechy**), Banan, Płatki owsiane (**gluten owsiany**), Miód pszczelej, Cynamon, Kawa rozpuszczalna

### Obiad

Kurczak słodko-kwaśny , Ryż basmati (Na ciepło)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 3140 kJ / 750kcal | Tłuszcz: 25.6g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2.6g) | Węglowodany: 62.3g (w tym cukry: 16.2g) | Błonnik: 9.1g | Białko: 67.4g | Sól: 2.5g | Waga: 638.95g

Składniki:

Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Brokuł, Pomarańcza, Papryka czerwona (świeża), Ryż basmati, Marchew, Olej rzepakowy, Natka pietruszki, Miód pszczelej, Sok z limonki, Imbir, Skrobia ziemniaczana, Czosnek, Ocet ryżowy

Podwieczorek

Salatka owocowa z arbuzem (**orzechy**) (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 1256 kJ / 300kcal | Tłuszcz: 7.5g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0.5g) | Węglowodany: 51.7g (w tym cukry: 30.7g) | Błonnik: 7.2g | Białko: 5.9g | Sól: 0.0g | Waga: 621.33g

Składniki:

Arbuz, Jabłko, Truskawki, Migdały w płatkach (**orzechy**)

Kolacja

Zupa krem pomidorowo-paprykowy (Na ciepło) (**seler**)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 1884 kJ / 450kcal | Tłuszcz: 14.7g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7.2g) | Węglowodany: 59.5g (w tym cukry: 30.1g) | Błonnik: 30.1g | Białko: 20.8g | Sól: 1.4g | Waga: 2357.08g

Składniki:

Pomidor, Mieszanka warzywna (mrożona) (**seler**), Papryka czerwona (świeża), Olej kokosowy (płynny), Czosnek, Bazylia (świeża), Pieprz czarny mielony, Sól himalajska

Przed treningiem

Domowe batony musli z orzechami włoskimi (**gluten owsiany, orzechy**) (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 1462 kJ / 349kcal | Tłuszcz: 17.0g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1.9g) | Węglowodany: 40.6g (w tym cukry: 22.4g) | Błonnik: 8.8g | Białko: 8.4g | Sól: 0.1g | Waga: 158.64g

Składniki:

Woda mineralna niegazowana, Daktyle suszone, Płatki owsiane (**gluten owsiany**), **Orzechy włoskie**, Siemię lniane

Potreningowy

Salatka z kurczaka z owocami (Na zimno) (**jaja, gorczyca, orzechy**)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 1512 kJ / 361kcal | Tłuszcz: 32.2g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2.3g) | Węglowodany: 12.1g (w tym cukry: 10.3g) | Błonnik: 1.9g | Białko: 5.7g | Sól: 1.0g | Waga: 128.38g

Składniki:

Majonez (**jaja, gorczyca**), Sałata lodowa, Ananas (w syropie), Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Ketchup, Mandarynki, Migdały w płatkach (**orzechy**), Sok z cytryny, Cukier, Natka pietruszki, Mielona słodka papryka, Pieprz czarny mielony, Sól (biała)