

POWERED BY

B2BS

@born.2be.strong



505 060 825

kontakt@born2bestrong.pl

O NAS

Prowadzimy Studio Treningowe, a naszą misją jest **ZDROWY SZCZĘŚLIWY CZŁOWIEK.**

Lubimy trenować ciężko, **uczymy świadomego i bezpiecznego treningu**, uwaga nie zawsze ze sztangą, chociaż sami bardzo to kochamy. Szanujemy preferencje naszych podopiecznych, gdyż najważniejszy jest RUCH. Jeździmy na rowerach, organizujemy wycieczki, **ŻYJEMY i uczymy ŻYĆ!**

Dla nas problemy nie istnieją, postrzegamy wszystko jako wyzwania, porażki jako lekcję. Żartujemy, iż nasze studio, to coś więcej, to MINDSET i siła umysłu.

JUŻ WKRÓTCE NOWA ODSŁONA B2BS, MY JUŻ NIE MOŻEMY SIĘ DOCZEKAĆ!

Jeżeli nam kibicujesz i uważasz, że swoimi działaniami pomagamy, doceniasz opracowania, którymi się dzielimy, koniecznie oceń nas w GOOGLE / FACEBOOK, dziękujemy!

A. Dzień dobry ŚNIADANIE

1. OMLET BANANOWY | 575 KCAL | B 42g T 19g W 59g

Jaja kurze całe	100g	Sposób przygotowania: Banana rozdrabniamy nożem na mniejsze kawałki i wysypujemy do blendera razem z jajkami po czym miksujemy dokładnie. Otrzymaną masę smażymy z obu stron na rozgrzanej patelni lekko posmarowanej tłuszczem z obu stron do zarumienienia.
Banan	120g	
Olej rzepakowy	5ml	
Płatki owsiane	40g	
Białko serwatkowe	30g	

2. JAJECZNICA Z CEBULA I POMIDOREM | 578 KCAL | B 38g T 26g W 48g

Jaja kurze całe	150g	Sposób przygotowania: Cebulę pokroić w kostkę i poddusić na patelni z dodatkiem masła, aż się zeszkli. Pomidora i szynkę pokroić i dodać do cebuli. Chwilę poddusić. Następnie wbić jajko i doprawić solą i pieprzem, wszystko razem wymieszać. Na koniec posypać jajecznicę pokrojonym szczypiorkiem. Najlepiej smakuje z dodatkiem pieczywa z masłem
Cebula	20g	
Szczypiorek	10g	
Chleb żytni razowy	70g	
Masło ekstra	10g	
Pomidor	200g	
Pieprz czarny	1g	
Sol biała	1g	
Szynka z indyka	70g	

3. OWSIANKA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM | 571 KCAL | B 36g T 19g W 64,0g

Jabłko	150g	Sposób przygotowania: Jabłko pokroić w kostkę. Przełożyć do garnka, podlać wodą i dusić przez około 5 minut, aż zmięknie. Następnie wlać mleko, dodać płatki, gotować na małym ogniu przez około 2-3 minuty. Gotową owsiankę przestudzić. W tym czasie posiekać migdały. Przestudzoną owsiankę przelać do miseczki i dodać odżywkę białkową mieszając, posypać posiekanymi migdałami i cynamonem.
Migdały	20g	
Mleko 2%	150g	
Płatki owsiane	40g	
Cynamon	3g	
Białko serwatkowe proszek	25g	

4. GOFRY Z WIÓRKAMI KOKOSOWYMI I DŻEMEM | 583 KCAL B 34g T 27g W 51g

Jaja kurze całe	50g	Sposób przygotowania: Składniki na ciasto połączyć za pomocą blendera. Gotową masę wylać na rozgrzaną gofrownicę. Usmażone gofry podawać posmarowane dżemem i posypać wiórkami.
Wiórki kokosowe	10g	
Białko serwatkowe	25g	
Dżem malinowy niskosłodzony Łowicz	50g	
Maka ryżowa	30g	
Mleko 2%	150ml	
Olej rzepakowy	10ml	

5. SHAKE BANANOWE - SNIKERSOWY | 592KCAL B37g T 20g W 66g

Banan	120g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Wszystkie składniki razem zmiksuj.</p>
Kakao	10g	
Masło orzechowe	25g	
Mleko 1,5%	200ml	
Otręby owsiane	20g	
Sol Himalajska	1g	
Twaróg wiejski chudy	100g	

6. CZOSNKOWE GRZANKI Z SEREM MOZZARELLA, SZYNKA I POMIDOREM

| 572KCAL B 33g T 16g W 74g

Cebula	20g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Masło wymieszać z przyprawami. Pieczywo posmarować posypać pokruszoną mozzarellą. Na wierzch ułożyć szynkę, cebulę, pomidor i Wstawić do rozgrzanego piekarnika (160 stopni) na 5-6 min lub włożyć do tostera/ grilownicy</p>
Chleb żytni pełnoziarnisty	120g	
Pomidor	100g	
Bazylija suszona	1g	
Majeranek suszony	1g	
Oregano	1g	
Pieprz czarny	1g	
Ser mozzarella light	50g	
Masło ekstra	10g	
Szynka z piersi z kurczaka	60g	

B. Wybierz swój OBIAD i ciesz się smakiem

1. DORSZ GRILLOWANY Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ

| 502 KCAL B 39g T 14g W 55g

Dorsz, wędzony	130g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Dorsza, natrzeć oliwą, doprawić i grillować na patelni. Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie, następnie upiec z dodatkiem oliwy w piekarniku aż do uzyskania złocistego koloru, doprawić według smaku. Mizeria - Ogórki posiekać na plasterki i wymieszać z jogurtem doprawić koperkiem</p>
Oliwa z oliwek	10ml	
Cytryna	20g	
Ziemniaki	200g	
Jogurt naturalny	75g	
Ogórek	100g	
Koperek, suszony	10g	

2. KASZOTTO PĘCZAK Z SZPINAKIEM I CIECIORKĄ

| 479KCAL B 24g T 19g W 53g

Kasza jęczmienna, pęczak	50g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Cebulkę i czosnek podsmażyć na oliwie, dorzucić opłukany szpinak i dusić kilka minut, dodawać podgotowaną kaszą pęczak i dodać bulion warzywny, po chwili dodać śmietanę i mieszać. Dobrze doprawić, na koniec dodać cieciorkę.</p>
Oliwa z oliwek	5g	
Cebula	25g	
Czosnek	3g	
Szpinak	50g	
Śmietana, 12% tłuszczu	18ml	
Bulion warzywny	120g	
Ser, parmezan	30g	
Ciecierzycyca z puszki	60g	

3. MAKARON Z KURCZAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

| 290 KCAL B 33 T 8 W 19

Cebula	20g	Sposób przygotowania: Cebule i czosnek zeszkląć z dodanymi pomidorami. Dodać kurczaka i podlać bulionem. na koniec dodać śmietanę. podawać z makaronem
Suszone pomidory	20g	
Pierś z kurczaka	120g	
Śmietana 12% tłuszczu	20g	
Makaron pełnoziarnisty świdry	50g	
Bulion rosółowy	80g	
Czosnek	5g	
Natka pietruszki	5g	

4. PLACEK Z CUKINII I PIECZAREK |484KCAL B 36g T 20g W 40g

Cebula	60g	Sposób przygotowania: Cukinię obieramy ze skórki i ścieramy na tarce z dużymi oczkami, posypujemy solą i odstawiamy. Po jakimś czasie dokładnie odsączamy z pozostałej wody. Pieczarki myjemy i obieramy oraz kroimy w drobną kostkę. Pieczarki podduszamy. Do miski przekładamy startą cukinię, podduszone pieczarki, drobno posiekaną cebulę, jajko, mąkę i koperek, a następnie mieszamy wszystko dokładnie. Placki smażymy na rozgrzanej patelni z obu stron do zarumienienia
Cukinia	250g	
Curry w proszku	1g	
Jaja kurze całe	120g	
Jogurt naturalny Bakoma	150g	
Koper ogrodowy	3g	
Mąka pszenna biała, uniwersalna	15g	
Olej rzepakowy	5g	
Pieczarka uprawna	200g	

5. NALEŚNIKI Z SEREM I BRZOSKWINIAMI

| 513 KCAL B 34g T13g W 65g

Jajo kurze całe	60g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Mąkę wymieszać z jajkiem i wodą do uzyskania właściwej konsystencji, smażyć naleśniki na oleju. Twaróg rozgnieść z jogurtem i ksylitolem, brzoskwinie pokroić w małą kostkę, dodać do serka, rozsmarować na naleśnikach.</p>
Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu	25g	
Ksylitol	20g	
Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno	50g	
Twaróg chudy bieluch	100g	
Brzoskwinia w syropie	60g	
oliwa	5g	

6. SPAGHETTI Z ŁOSOSIA | 609KCAL B 45g T 25g W 51g

Łosoś wędzony	100g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Ugotuj makaron al dente zgodnie z opisem na opakowaniu. Cebulę pokrój w małą kostkę i podsmaż ją na patelni na łyżeczce oliwy ciągle mieszając, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż jeszcze chwilę. Dodaj przecier pomidorowy oraz rozmaryn. Duś chwilę, aż sok się zredukuje. Usuń skórę z łososia i pokrój go w kostkę. Dodaj na patelnię i duś 5-10 minut. Dopraw solą i pieprzem. Gotowe. Danie podawaj z makaronem posypane tartym parmezanem.</p>
Makaron Farfalle(kokardka)	50g	
Przecier pomidorowy	150g	
Cebula	100g	
Czosnek	10g	
Ser, parmezan	30g	
Oliwa z oliwek	5g	

C. PODWIECZOREK | II ŚNIADANIE - COŚ NA ZĄB

1. Ciasteczka owsiane z jabłkiem | 427KCAL B 15g T 15g W 58g

Jaja kurze całe	60g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce z dużymi oczkami, do startego jabłka wbić jajko, a następnie za pomocą blendera zmiksować wszystko razem, po czym dodać oliwę z oliwek oraz cynamon, a następnie płatki owsiane i wymieszać dokładnie. Gotową masę odstawić na 20 min., aby płatki owsiane wsiąknęły wodę, (w międzyczasie warto przygotować blachę nakładając na nią folię do pieczenia). Ciastka formować w trakcie nakładania. Piekarnik rozgrzać do temperatury 170 stopni Celsjusza i piec około 15 min</p>
Jabłko	180g	
Oliwa z oliwek	5g	
Płatki owsiane	50g	
Cynamon	5g	

2. PLACEK Z MALINAMI | 229KCAL B 18g T 13g W 10g

Jaja kurze całe	120g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Jajka wymieszaj z mlekiem, dodaj szczyptę soli. Smaż na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu. Na koniec posyp omlet malinami.</p>
Mleko 2%	50ml	
Maliny	60g	
Sól morską	1g	

3. SZARLOTKA CRUNCHY | 466KCAL B 6g T 18g W 70g

Jabłko	2szt	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Jabłka pokroić na plasterki, podsmażyć je na 2 łyżkach wody z cynamonem. Do przestudzonych jabłek dodać miód. Migdały zblendować razem z masłem i płatkami owsianymi, wymieszać z</p>
Ksylitol	10g	
Migdały kalifornijskie	15g	

Miód lipowy	10g	ksylitolem. Tak powstałą kruszonką posypać wyłożone do naczynia żaroodpornego jabłka i piec w piekarniku do zrumienienia się kruszonki.
Płatki owsiane	10g	
Cynamon mielony	4g	
Masło ekstra	10g	

4. SZYBKIE PLACUSZKI NA JOGURCIE | **371KCAL B 22g T 7g W 55g**

Jaja kurze cale	50g	Sposób przygotowania: Wszystkie składniki wymieszać ze sobą w misce. Na rozgrzaną patelnię odrobiną oleju, nałożyć porcję ciasta. Smażyć z obu stron aż placki się zarumienią. Odsączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku Papierowym. Podawać z owocami, np. malinami.
Jogurt grecki 0% tłuszczu	50g	
Maliny	60g	
Maka pszenna pełnoziarnista	70g	
Proszek do pieczenia	2g	
Sok z cytryny	5ml	

D. Na zakończenie dobrego dnia KOLACJA

1. ZIELONA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, GRZANKAMI I SOKIEM POMIDOROWYM | 555 KCAL B 23g T 27g W 55g

Tuńczyk w wodzie	100g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Awokado pokroić na kawałki, porwać sałatę, pokroić pomidorki, tuńczyka rozdrobnić, wszystko wymieszać, połączyć oliwą i doprawić ulubionymi ziołami. Z pieczywa zrobić grzanki (pokroić w kostkę i podsmażyć na suchej patelni).</p>
Oliwa z oliwek	12g	
Chleb graham	50g	
Pomidor koktajlowy	200g	
Sałata	100g	
Awokado	70g	
Sok pomidorowy	250 ml	
Cebula czerwona	30g	

2. SEREK Z AWOKADO Z KIEŁKAMI, PIECZYWO | 473 KCAL B 22g T 25g W 40g

Chleb żytni razowy	60g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Pomidory suszone drobno posiekać. Wymieszać pokrojone w kostkę awokado z pomidorem, kiełkami i serem, doprawić do smaku pieprzem i ziołami. Jeść z pieczywem.</p>
Awokado	70g	
Pomidory suszone w oleju	20g	
Serek wiejski light	150g	
Kiełki lucerny brokuła/rzodkiewki	20g	

3. TWARÓG WARZYWNY Z KOPERKIEM I JOGURTEM, CHRUPKIE

PIECZYWO

| **446 KCAL B39 g T 10g W 50g**

Jogurt naturalny 2 % tłuszczu	60g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Jogurt, ser, rzodkiewkę, koperek połączyć ze sobą.podawać z chlebem chrupkim i sokiem z grejpfruta.</p>
Ser twarogowy półtłusty	200g	
Chleb chrupki	33g	
Koper ogrodowy	10g	
Rzodkiewka	50g	
Grejpfrut czerwony	225g	

4. ZAPIEKANKA Z KURCZAKA, MAKARONU I POMIDORÓW

| **634 KCAL B 52g T 22g W 57g**

Mozzarella	30g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie al dente. Cebulę zeszklić na oleju, dodać pokrojone i doprawione przyprawami (kurkuma, papryka, oregano, chilli) mięso, po chwili dodać pokrojoną w kostkę cukinię i pomidory, dusić chwilę, a następnie wymieszać zawartość patelni z makaronem w naczyniu żaroodpornym. Położyć na wierzchu mozzarellę, przykryć i zapiec w piekarniku 10 minut, odkryć pokrywkę i zapiekać jeszcze 5 minut.</p>
Pierś z kurczaka bez skóry	100g	
Oliwa z oliwek	6g	
Makaron pełnoziarnisty grubr(suchy)	60g	
Cebula	60g	
Cukinia	100g	
Świeże oregano	1g	
Pomidory z puszki	200g	

5. TORTILLA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

| **494 KCAL B 30g T 14g W 62g**

Pierś z kurczaka bez skóry	80g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Pomidora pokroić w kawałki, dodać kukurydzę i pokrojoną paprykę. Mięso podsmażyć z przyprawami na oliwie, dodać warzywa i chwile dusić. Przyprawić ulubionymi ziołami do smaku. Na suchej patelni podgrzać tortille (musi mieć dobry skład). Zawijać nadzienie w tortillę razem z warzywem zielonolistnym np rukolą.</p>
Oliwa z oliwek	6g	
Papryka czerwona	120g	
Pomidor	60g	
Rukola	20g	
Kukurydza konserwowa	40g	
Tortilla pełnoziarnista	90g	

6. PSTRAĞ PIECZONY Z WARZYWAMI, ZIEMNIAKAMI

| **666 KCAL B45g T30g W 54g**

Pstrąg strumieniowy świeży	200g	<p>Sposób przygotowania:</p> <p>Pstrąga umyć i osuszyć a następnie skropić cytryną i przyprawić delikatnie solą i pieprzem. Rybę piec w naczyniu lub folii razem z warzywami, dodać oliwę, podawać z ugotowanymi ziemniakami.</p>
Oliwa z oliwek	10g	
Marchew	150g	
Włoszczyzna	100g	
Ziemniaki	150g	
Fasolka szparagowa	100g	

"Nie rezygnuj z celu tylko dlatego, że jego osiągnięcie wymaga czasu. Czas i tak upłynie."

J.J. Brown