



## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE - OK. 320 KCAL

Jogurt z gruszką i suszoną śliwką:

Składniki:

- niepełna szklanka jogurtu naturalnego 1,5% tł. (200g)
- 3 łyżki płatków owsianych (30g)
- 3 suszone śliwki (18g)
- średnia gruszka (120g)

## II ŚNIADANIE - OK. 80 KCAL

Małe danie na zajadanie:

Składniki:

- 1 kiść pomidorków koktajlowych (200g) lub 2 małe pomidory
- 4 marynowane oliwki - czarne lub zielone (16g)
- niepełna łyżeczka oliwy (3g)
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do sałatek** (3g)
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki (10g)

**Sposób przygotowania:**

1. Pomidory pokroić na małe kawałki.
2. Oliwki podzielić na plasterki.
3. Oliwę wymieszać sokiem z cytryny, 3,5 łyżkami wody i mieszanką ziół przypraw **Kamis Fit up!™ Do sałatek**.
4. Przygotowane składniki wymieszać ze sobą i doprawić.

## OBIAD - OK. 460 KCAL

Ragout cielęce:

Składniki:

- 120g chudej cielęciny np. udziec, sznyclówka
- ½ torebki kaszy jęczmiennej pęczak (50g - masa przed ugotowaniem)





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

- ½ puszki pomidorów pelati (200g z zalewą)
- 1 mała czerwona papryka lub kilka mniejszych kawałków o różnych kolorach (150g)
- 1/3 małej cukini (100g)
- 3 średnie pieczarki (60g)
- 1/3 małego słoiczka przecieru pomidorowego (50g)
- listki bazylii, estragonu i oregano - do dekoracji
- 3 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw** (4,5g)

### Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotować na sypko.
2. Cielęcinę pokroić na nieduże kawałki lekko obsmażyć na teflonowej patelni bez dodatku tłuszczu.
3. Pieczarki pokroić w kostkę, dodać do mięsa, razem poddusić.
4. Pozostałe warzywa pokroić na małe kawałki, dodać do mięsa i dusić pod przykryciem (warzywa powinny być ugotowane, ale nie rozgotowane), dodać **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw**.
5. Danie podawać połączone z kaszą, przybrane listkami ziół.

## PODWIECZOREK - OK. 120 KCAL

- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego 1,5% tł. (150g)
- 1 opakowanie **Kamis Fit up!™ Crisps Chipsy warzywne Chrupiąca marchew z imbirem** (20g)

## KOLACJA - OK. 220 KCAL

### Sandacz w brokułach:

#### Składniki:

- 150g fileta z sandacza (masa bez odpadków)
- 3 średnie różyczki brokuła (150g)
- 1 łyżeczka oliwy (5g)





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

- kilka liści sałaty lollo roso
- listki cząbrku i oregano - do dekoracji
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki (10g)
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza** (6g)

### Sposób przygotowania:

1. Sandacza skropić sokiem z cytryny, dodać **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza** i lekko podsmażyć na oliwie.
2. Brokuły ugotować na parze lub w małej ilości wody - powinny zachować swoją jędrność.
3. Danie podawać ułożone na liściach sałaty, przybrane listkami ziół.

## Wtorek

### ŚNIADANIE - OK. 330 KCAL

#### Na norweskich fiordach:

#### Składniki:

- 2 cienkie kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (80g)
- ½ małego opakowania naturalnego serka 3% tł. (75g)
- 2 plasterki chudej wędliny wołowej (50g)
- 1 cienki plasterek wędzonego łososia (25g)
- kilka dużych rzodkiewek (100g)
- kilkanaście listków rucoli
- koperek
- 1 łyżeczka soku z cytryny (5g)

### II ŚNIADANIE - OK. 100 KCAL

#### Przekąska Zorby:

#### Składniki:

- 2 średnie cykorie (140g)





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

- ¼ większego ogórka (50g)
- 1/3 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% tł. (50g)
- 1/3 małego opakowanie naturalnego serka 3% tł. (50g)
- 1 łyżeczka **Kamis Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów** (3g)

### Sposób przygotowania:

1. Jogurt wymieszać z serkiem.
2. Ogórek posiekać, lekko posolić, a następnie odcisnąć i połączyć z jogurtem, dodać **Kamis Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów**.
3. Liście cykorii rozłożyć w formie rozety na talerzu, na środku umieścić przygotowany sos.

## OBIAD - OK. 470 KCAL

### Farfalle z tuńczykiem:

#### Składniki:

- puszka tuńczyka w sosie własnym (130g - masa bez zalewy)
- 2 małe pomidory (200g)
- 50g razowego makaronu (masa przed ugotowaniem)
- 5 marynowanych oliwek (20g)
- 2 fileciki anchnovis (20g)
- 1 łyżeczka oliwy (5g)
- kapary
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki (10g)
- listki bazylii - do dekoracji
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza** (6g)

### Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować al dente.
2. Pomidora posiekać na większe kawałki i wymieszać z tuńczykiem.
3. Oliwę zmiksować z sokiem z cytryny, **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i**





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

**owoców morza** i filecikami anchovis.

4. Przygotowane składniki wymieszać z makaronem.
5. Danie podawać przybrane listkami bazylii, oliwkami i kaparami.

### PODWIECZOREK - OK. 90 KCAL

- 2 szklanki malin (320g)

### KOLACJA- OK. 210 KCAL

Zielone danie na dnia podsumowanie:

Składniki:

- 1 jajko ugotowane na twardo (50g)
- 3 białka ugotowane na twardo (90g)
- 1/3 pęczka szpinaku (50g)
- 1/3 pęczka szczawiu (50g)
- 2/3 opakowania jogurtu naturalnego 1,5% tł. (100g)
- 1 łyżeczka musztardy Sarepskiej Kamis (10g)
- szczypiorek - do dekoracji
- ½ opakowania **Kamis Fit up!™ Sos Sałatkowy Pobudzający** (3g)

Sposób przygotowania:

1. Jajko i białko posiekać drobno.
2. Zieleninę pokroić na mniejsze kawałki.
3. Jogurt wymieszać z musztardą i **Kamis Fit up!™ Sos Sałatkowy Pobudzający**, połączyć z pozostałymi składnikami.
4. Danie podawać przybrane posiekany jajkiem i szczypiorkiem.

## Środa

### ŚNIADANIE - OK. 350 KCAL

Lekkie śniadanko:

5





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

### Składniki:

- 1 opakowanie serka ziarnistego light (150g)
- 3 - 4 rzodkiewki (50g)
- ¼ większego ogórka (50g)
- 4 łyżki płatków owsianych (40g)
- 1 łyżeczka pestek dyni (6g)
- 1 kromka pieczywa chrupkiego (10g)
- listki bazylii i tymianku - do dekoracji

### Sposób przygotowania:

1. Pestki dyni podprażyć razem z płatkami owsianymi na teflonowej patelni bez dodatku tłuszczu.
2. Warzywa i kiełki pokroić, zioła posiekać i połączyć z serkiem.
3. Danie podawać przybrane listkami ziół do schrupania z kromką chrupkiego pieczywa.

## II ŚNIADANIE - OK. 100 KCAL

- 1 średnia mandarynka (90g)
- 1 opakowanie **Kamis Fit up!™ Crisps Chipsy owocowe Chrupiące jabłko z cynamonem** (20g)

## OBIAD - OK. 430 KCAL

### Zrazy w stylu FIT:

### Składniki:

- 120g fileta z piersi indyka
- średni ogórek kwaszony (50g)
- kilka paseczków czerwonej papryki (50g)
- ½ torebki kaszy gryczanej (50g - masa przed ugotowaniem)
- 1 mniejszy czerwony burak (200g)
- ½ małej pomarańczy (50g - masa bez skórki)
- 1 łyżeczka oliwy (5g)





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

- kilka łyżek bulionu
- 1 łyżeczka soku z cytryny (5g)
- kilka sztuk kiełków lub kaparów
- 3 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do potraw mięsnych** (9g)

### Sposób przygotowania:

1. Kaszę gryczaną ugotować na sypko.
2. Ogórka pokroić na cienkie paseczki.
3. Indyka lekko rozbić i dodać **Kamis Fit up!™ Do potraw mięsnych**. Na brzegu fileta ułożyć ogórka, paprykę, zwinąć ściśle, lekko obsmażyć na teflonowej patelni bez dodatku tłuszczu, a następnie dusić do miękkości w bulionie.
4. Buraczka zawinąć w folię aluminiową, upiec w piekarniku.
5. Pomarańczę i ostudzonego buraczka pokroić w plastry, ułożyć na przemian, skropić oliwą i sokiem z cytryny, posypać kiełkami lub kaparami.

### PODWIECZOREK - OK. 110 KCAL

- 1 małe opakowanie naturalnego kefiru 2% tł. (250g)
- ¼ większego ogórka (50g)

### KOLACJA - OK. 210 KCAL

#### Aksamitna czerwień:

#### Składniki:

- 1 większa papryka (200g)
- 1 duży pomidor (200g)
- ¼ opakowania mrożonej włoszczyzny (100g)
- 2/3 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% tł. (100g)
- 1 łyżeczka oliwy (5g)
- bulion
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw** (3g)





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

### Sposób przygotowania:

1. Paprykę upiec w piekarniku, obrać ze skórki.
2. Wszystkie warzywa pokroić na małe kawałki, podsmażyć na oliwie w garnku o grubym dnie, zmiksować z bulionem, dodać **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw**
3. Warzywa połączyć ze schłodzonym jogurtem.

## Czwartek

### ŚNIADANIE - OK. 340 KCAL

#### Orzeźwiający serek z musem jeżynowym:

##### Składniki:

- opakowanie serka ziarnistego light (150g)
- ½ szklanki jeżyn lub malin (80g)
- 2 cienkie kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (70g)
- 1/3 małego opakowania naturalnego serka do smarowania 3% tł. (50g)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (5g)
- szczypta **imbiru Kamis**
- kilka listków mięty - do dekoracji

##### Sposób przygotowania:

1. Owoce zmiksować, dodając serek do smarowania, sok z cytryny i imbir. Powstałym musem połączyć serek ziarnisty, posypać młodymi listkami mięty.
2. Serek podawać z kawałkami pieczywa.

### II ŚNIADANIE - OK. 90 KCAL

- 1 szklanka wiśni (200g)

### OBIAD - OK. 430 KCAL

#### Świątynia tygrysów:

##### Składniki:

- kilka większych krewetek tygrysich (120g)





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

- ½ młodej kalarepki (100g)
- 2 dymki (50g)
- 2 szalotki
- 50g makaronu razowego (masa przed ugotowaniem)
- 1 łyżeczka oleju arachidowego (5g)
- kilka łyżek bulionu
- 1 łyżeczka sosu rybnego (5g)
- 1 łydga trawy cytrynowej (15g)
- 1 łyżka soku z limonki (10g)
- odrobina **chili Kamis** do smaku
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza** (6g)

### Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować al dente
2. Warzywa pokroić w cienkie piórka, podsmażyć na oleju arachidowym razem z rozgniecioną trawą cytrynową, chwilę razem dusić, dodać krewetki oraz **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza** .dusić jeszcze chwilę.
3. Danie podlać małą ilością bulionu, dodać sos rybny, doprawić sokiem z limonki oraz chili.
4. Podawać z makaronem przybrane posiekanym szczypiorem z dymki

## PODWIECZOREK - OK. 100 KCAL

### Koktajl - Strawberry fields:

#### Składniki:

- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego 1,5% tł. (150g)
- 5 większych truskawek (100g)
- listki melisy

## KOLACJA - OK. 240 KCAL

### Warzywna misa:

#### Składniki:





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

- 1 pęczek rzodkiewek (100g)
- ½ puszki czerwonej fasoli (110g - masa bez zalewy)
- ½ szklanki bobu (80g)
- ½ małego opakowania naturalnego serka 3% tł. (75g)
- 1 łyżeczka chrzanu (8g)
- kilka sztuk kiełków dowolnego rodzaju
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do sałatek** (3g)

### Sposób przygotowania:

1. Ugotowany bób wymieszać z fasolką, kawałkami rzodkiewek.
2. Do przygotowanych warzyw dodać serek wymieszany z chrzanem i **Kamis Fit up!™ Do sałatek**.
3. Danie podawać w misie, przybrane serkiem i posypane kiełkami.



## Piątek

### ŚNIADANIE - OK. 340 KCAL

Poranna porcja energii:

Składniki:

- 2 małe opakowania jogurtu naturalnego 1,5% tł. (300g)
- 3 łyżki płatków owsianych (30g)
- ½ średniego banana (60g - masa bez skórki)
- 1 łyżeczka nasion słonecznika (5g)

### II ŚNIADANIE - OK. 100 KCAL

- 1 mniejszy owoc mango (100g bez skórki i pestki)

### OBIAD - OK. 450 KCAL

Pstrąg z ziołami:

Składniki:

- 120g fileta z pstrąga (masa bez odpadków)
- ½ średniej cukini (250g)
- ½ torebki kaszy gryczanej (50g - masa przed ugotowaniem)
- 1 łyżeczka oliwy (5g)
- 1,5 łyżki soku z cytryny (15g)
- skórka z cytryny - do dekoracji
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw** (3g)
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza** (6g)

Sposób przygotowania:

1. Pstrąga skropić 1 łyżką soku z cytryny, dodać **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza**, a następnie piec w temp. ok. 180 - 200 st. C przez ok. 25 minut.
2. Kaszę ugotować na sypko.



## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

- 
3. Cukinię pokroić w plastry, poddusić na teflonowej patelni bez tłuszczu, skropić oliwą oraz ½ łyżki soku z cytryny, posypać skórką i **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw.**

### PODWIECZOREK - OK. 80 KCAL

- 1 szklanka jagód (180g)

### KOLACJA - OK. 230 KCAL

#### Wieczorna sałatka:

##### Składniki:

- 4 plasterki chudej wędliny wołowej (100g)
- kilka mniejszych różyczek kalafiora (100g)
- kilka mniejszych różyczek brokuła (100g)
- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego 1,5% tł. (150g)
- kilkanaście sztuk kiełków dowolnego rodzaju
- szczypta **curry Kamis**
- ½ opakowania **Kamis Fit up!™ Sos Sałatkowy Pobudzający** (3g)

##### Sposób przygotowania:

1. Różyczki kalafiora i brokuła ugotować na parze.
2. Jogurt połączyć z curry i **Kamis Fit up!™ Sos Sałatkowy Pobudzający.**
3. Warzywa ułożyć w misie przybrać rulonikami z wędliny i połączyć jogurtowym dressingiem.
4. Danie podawać posypane kiełkami.

## Sobota

### ŚNIADANIE - OK. 330 KCAL

#### Papryka z niespodzianką:

##### Składniki:





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

- 1 mała czerwona papryka (150g)
- 1 opakowanie serka ziarnistego light (150g)
- 1 mała grahamka (50g)
- 1/3 małego opakowania naturalnego serka do smarowania 3% tł. (50g)
- kilka listków dowolnych świeżych ziół - do przybrania
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów** (6g)

### Sposób przygotowania:

1. Serek połączyć z **Kamis Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów**
2. Z papryki odciąć „wieczko”, nafaszerować ją twarożkiem, przybrać listkami ziół.
3. Nadziewaną paprykę podawać z grahamką.

## II ŚNIADANIE - OK. 100 KCAL

- 2 średnie morele (80g)
- 1 opakowanie **Kamis Fit up!™ Crisps Chipsy owocowe Chrupiące jabłko naturalne** (20g)

## OBIAD - OK. 470 KCAL

### Lasagne FIT:

#### Składniki:

- 120g chudej cielęciny
- 1/3 małej papryki (50g)
- 1 mała cebula (50g)
- 2/3 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% tł. (100g)
- 1/3 małego słoiczka koncentratu pomidorowego (50g)
- kilka kosteczek sera feta 10% tł. (20g)
- kilka płatów razowego lasagne (50g - masa przed ugotowaniem)
- kilka łyżek bulionu
- po szczypcie **bazylii i oregano Kamis**





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw** (3g)

Sposób przygotowania:

1. Cielęcinę drobno posiekać lub zemleć.
2. Warzywa pokroić, lekko podlać bulionem, poddusić razem z mięsem na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu, **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw**
3. Płaty lasagne obgotować.
4. Formę do zapiekania wyłożyć pergaminem. Następnie ułożyć na niej płat lasagne, na nim położyć część farszu mięsnego, przykryć kolejnym płatem makaronu, na którym ułożyć resztę mięsa. Wierzch obłożyć pokruszoną fetą serem, zapiec w temp. ok. 160 st. C przez kilkanaście minut.
5. Danie podawać z sosem przygotowanym na bazie jogurtu, ziół (bazylii i oregano) oraz przecieru pomidorowego.

### PODWIECZOREK - OK. 80 KCAL

- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego 1,5% tł. (150g)
- ¼ większego ogórka (50g)

### KOLACJA- OK. 220 KCAL

**Włoska sałatka z fenkułem i tuńczykiem:**

Składniki:

- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym (130g - masa bez zalewy)
- ½ bulwy fenkuła (100g)
- kilka pomidorków koktajlowych (100g)
- 1 łydga sera naciowego (50g)
- kilkanaście liści różnych gatunków sałaty
- 1 łyżeczka oliwy (5g)
- kilka kaparów
- 2 łyżeczki **Kamis ocet winny z białego wina** (10g)
- ½ opakowania **Kamis Fit up!™ Sos Sałatkowy Odświeżający** (3g)

14





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

### Sposób przygotowania:

1. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki, połączyć z pokrojonymi warzywami.
2. Z oliwy, octu winnego, 3 łyżek wody i **Kamis Fit up!™ Sos Sałatkowy Odświeżający** przygotować dressing.
3. Wszystkie składniki połączyć z kawałkami tuńczyka.
4. Danie podawać posypane kaparami i kawałkami fenkuła.

## Niedziela

### ŚNIADANIE - OK. 350 KCAL

#### Poranne kanapki:

##### Składniki:

- 1 mała grahamka (50g)
- 1/3 małego opakowania naturalnego serka 3% tł. (50g)
- 2 plasterki chudej wędliny wołowej (50g)
- plasterek żółtego sera (20g)

#### Sałata z kawałkami papryki:

##### Składniki:

- kilkanaście listków rucoli i szpinaku
- 1/3 małej papryki (50g)
- 1 łyżeczka oliwy (5g)
- 1/2 opakowania **Kamis Fit up!™ Sos Sałatkowy Energetyczny** (4g)
- 1 łyżka soku z cytryny (10g)

### Sposób przygotowania:

1. Sałatę i szpinak porwać na mniejsze kawałki.
2. Paprykę pokroić w kostkę.
3. Przygotowane składniki wymieszać ze sobą, dodać oliwę, sok z cytryny i 3





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

łyżki wody oraz **Kamis Fit up!™ Sos Sałatkowy Energetyczny.**

### II ŚNIADANIE - OK. 110 KCAL

- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego 1,5% tł. (150g)
- 1 mała brzoskwinia (80g)

### OBIAD - OK. 450 KCAL

**Struś z limonkową nutą:**

Składniki:

- 120g mięsa ze strusia lub piersi z kurczaka bez skóry
- 1 średnie kwaśne jabłko (150g)
- 1/3 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% tł. (50g)
- 1 średnia cykorja (70g)
- 1/4 średniego czerwonego grejpfruta (100g - masa bez skórki)
- 1/2 małej gruszki (40g)
- 1/2 torebki brązowego ryżu (50g - masa przed ugotowaniem)
- 1 łyżeczka soku z limonki (5g)
- skórka z limonki
- szczypta curry Kamis
- 1 łyżeczka **Kamis Fit up!™ Do potraw mięsnych** (3g)
- 1/2 opakowania **Kamis Fit up!™ Sos Sałatkowy Pobudzający** (3g)

Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować na sypko.
2. Mięso natrzeć **Kamis Fit up!™ Do potraw mięsnych**, okroić w cienkie paseczki i obsmażyć na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu.
3. Jabłko pokroić w kostkę. Dodać do mięsa i chwilę razem dusić, doprawić curry oraz sokiem z limonki
4. Cykorię, kawałki grejpfruta oraz pokrojoną w kostkę gruszkę połączyć z sosem przygotowanym **Kamis Fit up!™ Sos Sałatkowy Pobudzający**, jogurtu i soku z limonki. Sałatkę podawać posypaną startą skórką z limonki.

16





## Kamis Fit up! Dieta 1200kcal

---

### PODWIECZOREK - OK. 90 KCAL

- 1/3 małego opakowania naturalnego serka do smarowania 3% tł. (50g)
- 1/2 opakowania **Kamis Fit up!™ Sos Sałatkowy Odświeżający** (3g)
- 1 opakowanie **Kamis Fit up!™ Crisps Chipsy warzywne Chrupiące buraczki winegret** (20g)

### KOLACJA- OK. 200 KCAL

#### Zielony chłodnik:

##### Składniki:

- 150g świeżego lub mrożonego zielonego groszku
- 1 dymka (50g),
- 1/4 opakowania mrożonej włośzczyzny (100g)
- 2/3 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% tł. (100g)
- większa rzodkiewka (20g)
- kilka łyżek bulionu
- kilka listków mięty - do dekoracji
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw** (3g)

##### Sposób przygotowania:

1. Groszek, posiekaną cebulkę i włośzczyznę podduścić w garnku o grubym dnie z dodatkiem bulionu, dodać **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw**.
2. Podawać przybrane jogurtem, plasterkami rzodkiewki i listkami mięty.

