GymCoin

ZA DARMO



EBOOK Z PRZEPISAMI

30 polskich obiadów do 500 kcal

Schabowy, pierogi, gołąbki, bigos – w wersji na redukcję. Z gramaturą, kaloriami i białkiem.



Jak korzystać z ebooka

Każdy obiad ma **do 500 kcal** i podaną gramaturę. Kalorie liczyliśmy z bazy produktów GymCoin – to te same wartości, które widzisz w aplikacji.

Gramatura ma znaczenie. Ryż, makaron i kasze podajemy na sucho albo po ugotowaniu – tak, jak jest napisane przy produkcie. Olej odmierzaj łyżeczką, nie „na oko": łyżka oleju to ok. 90 kcal.

500 kcal to nie limit dla każdego. Jeśli trenujesz albo masz większe zapotrzebowanie, zwiększ porcję węgli (ryż, ziemniaki, kasza). Jeśli chcesz więcej białka – dołóż mięsa, ryby albo skyru.

Nie chcesz ważyć? Zrób zdjęcie talerza w GymCoin, a Leafy policzy kalorie w kilka sekund.



Spis obiadów

OBIAD · KCAL NA PORCJĘ

1. Schabowy z piekarnika z ziemniakami i mizerią 492
2. Kotlet mielony z indyka, kasza i buraczki 486
3. Pierogi ruskie ze skyrem i cebulką 471
4. Kurczak z ryżem i warzywami po azjatycku 492
5. Spaghetti bolognese lekkie 489
6. Gołąbki w sosie pomidorowym 468
7. Łosoś z ziemniakami i fasolką 453
8. Dorsz w panierce z piekarnika, puree i surówka 409
9. Bigos z chlebem żytnim 418
10. Zupa pomidorowa z ryżem i kurczakiem 444
11. Placki ziemniaczane ze skyrem 467
12. Kopytka z sosem pieczarkowym 453
13. Gulasz wołowy z kaszą jęczmienną 475
14. Fasolka po bretońsku z chlebem 478
15. Leczo z kiełbasą i ryżem 471
16. Kurczak curry z ryżem basmati 498
17. Makaron z tuńczykiem i pomidorami 454
18. Pierś z indyka z kaszą bulgur i warzywami 462
19. Zupa ogórkowa z jajkiem i chlebem 361
20. Krupnik z kurczakiem 350
21. Naleśniki z twarogiem i owocami 464
22. Pierogi leniwe z owocami 478
23. Karkówka z grilla, ziemniaki i kapusta kiszona 454
24. Polędwiczka wieprzowa z kaszą gryczaną i brokułem 481
25. Kurczak w papryce z ryżem 480
26. Tortilla z kurczakiem i warzywami 469
27. Risotto z kurczakiem i pieczarkami 474
28. Zupa krem z dyni z pestkami 404
29. Mintaj z kaszą jaglaną i surówką z kapusty 402
30. Wołowina z makaronem i brokułem 485



492 kcal

OBIAD 1/30 · 🥩

Schabowy z piekarnika z ziemniakami i mizerią

⏱ 35 min | B 32 g | T 21 g | W 44 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Schab wieprzowy	**110 g**	176 kcal
Jajko kurze	**15 g**	21 kcal
Bułka tarta	**15 g**	52 kcal
Olej rzepakowy	**5 g**	44 kcal
Ziemniaki gotowane	**160 g**	123 kcal
Mizeria	**150 g**	75 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Rozbij schab cienko, obtocz w jajku i bułce tartej.
2. Ułóż na blasze z papierem, skrop olejem i piecz 20 min w 200°C, w połowie przewróć.
3. Podawaj z ziemniakami i mizerią.

Leafy radzi: Pieczony zamiast smażonego oszczędza ok. 150 kcal.



486 kcal

OBIAD 2/30 · 🍖

Kotlet mielony z indyka, kasza i buraczki

⏱ 30 min | B 35 g | T 18 g | W 49 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Mięso mielone z indyka	**130 g**	195 kcal
Jajko kurze	**15 g**	21 kcal
Bułka tarta	**10 g**	35 kcal
Kasza gryczana ugotowana	**150 g**	138 kcal
Buraki gotowane	**120 g**	53 kcal
Olej rzepakowy	**5 g**	44 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj mięso z jajkiem, bułką tartą, solą i pieprzem.
2. Uformuj 2 kotlety i smaż na łyżeczce oleju po 5 min z każdej strony.
3. Podawaj z kaszą i startymi buraczkami.



471 kcal

OBIAD 3/30 · 🥟

Pierogi ruskie ze skyrem i cebulką

⏱ 20 min | B 20 g | T 14 g | W 66 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Pierogi ruskie	**180 g**	378 kcal
Skyr naturalny	**80 g**	50 kcal
Cebula	**40 g**	16 kcal
Olej rzepakowy	**3 g**	27 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Pierogi ugotuj albo podgrzej na patelni bez tłuszczu.
2. Cebulę zeszklij na kropli oleju.
3. Podawaj z łyżką skyru zamiast śmietany.

Leafy radzi: Skyr zamiast śmietany = więcej białka, mniej tłuszczu.



492 kcal

OBIAD 4/30 · 🍗

Kurczak z ryżem i warzywami po azjatycku

⏱ 20 min | B 44 g | T 8 g | W 58 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Pierś z kurczaka (surowa)	**150 g**	165 kcal
Ryż biały (suchy)	**50 g**	175 kcal
Mieszanka warzyw mrożona	**200 g**	100 kcal
Sos sojowy	**15 g**	8 kcal
Olej rzepakowy	**5 g**	44 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj ryż.
2. Kurczaka pokrój w kostkę i podsmaż na oleju.
3. Dodaj warzywa i sos sojowy, duś 8 min. Podawaj z ryżem.

Leafy radzi: Klasyk na redukcję i meal prep.



489 kcal

OBIAD 5/30 · 🍝

Spaghetti bolognese lekkie

⏱ 25 min | B 35 g | T 13 g | W 58 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Makaron (suchy)	**60 g**	213 kcal
Mięso mielone z indyka	**110 g**	165 kcal
Pomidory z puszki	**200 g**	48 kcal
Cebula	**40 g**	16 kcal
Czosnek	**5 g**	7 kcal
Parmezan	**10 g**	39 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Podsmaż cebulę i czosnek, dodaj mięso, smaż 5 min.
3. Dodaj pomidory, duś 10 min, dopraw. Posyp parmezanem.



468 kcal

OBIAD 6/30 ·

Gołąbki w sosie pomidorowym

⏱ 20 min | B 22 g | T 23 g | W 42 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Gołąbki	**350 g**	420 kcal
Sos pomidorowy do makaronu	**80 g**	48 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej gołąbki w sosie pomidorowym pod przykryciem.
2. Podawaj z natką pietruszki.

Leafy radzi: Gotowe gołąbki ze sklepu też się liczą – zrób zdjęcie w GymCoin.



453 kcal

OBIAD 7/30 · 🐟

Łosoś z ziemniakami i fasolką

⏱ 25 min | B 31 g | T 16 g | W 45 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Łosoś	**120 g**	250 kcal
Ziemniaki gotowane	**200 g**	154 kcal
Fasolka szparagowa	**150 g**	46 kcal
Cytryna	**10 g**	3 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Łososia skrop cytryną, dopraw i piecz 15 min w 200°C.
2. Ugotuj ziemniaki i fasolkę na parze.
3. Podawaj razem.

Leafy radzi: Łosoś = omega-3 i dużo białka.



409 kcal

OBIAD 8/30 · 🐠

Dorsz w panierce z piekarnika, puree i surówka

⏱ 30 min | B 37 g | T 10 g | W 43 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Dorsz	**160 g**	131 kcal
Jajko kurze	**15 g**	21 kcal
Bułka tarta	**15 g**	52 kcal
Puree ziemniaczane	**150 g**	132 kcal
Surówka z marchewki	**120 g**	72 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Obtocz dorsza w jajku i bułce tartej, piecz 18 min w 200°C.
2. Podawaj z puree i surówką.



418 kcal

OBIAD 9/30 · 🍲

Bigos z chlebem żytnim

⏱ 10 min | B 20 g | T 22 g | W 32 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Bigos	**300 g**	330 kcal
Chleb żytni razowy	**40 g**	88 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej bigos.
2. Podawaj z kromką chleba razowego.

Leafy radzi: Bigos jest kaloryczny przez kiełbasę – 300 g to rozsądna porcja.



444 kcal

OBIAD 10/30 · 🍅

Zupa pomidorowa z ryżem i kurczakiem

⏱ 15 min | B 32 g | T 11 g | W 54 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Zupa pomidorowa	**400 g**	220 kcal
Ryż biały ugotowany	**80 g**	104 kcal
Filet z kurczaka gotowany	**80 g**	120 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Do gorącej zupy dodaj ugotowany ryż i pokrojonego kurczaka.
2. Podgrzej 2 min.

Leafy radzi: Dodany kurczak robi z zupy pełny obiad z białkiem.



467 kcal

OBIAD 11/30 · 🥔

Placki ziemniaczane ze skyrem

⏱ 30 min | B 20 g | T 21 g | W 49 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Placki ziemniaczane	**170 g**	391 kcal
Skyr naturalny	**120 g**	76 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Placki smaż na dobrze rozgrzanej patelni z minimalną ilością tłuszczu.
2. Odsącz na ręczniku papierowym, podawaj ze skyrem.



453 kcal

OBIAD 12/30 · 🍄

Kopytka z sosem pieczarkowym

⏱ 25 min | B 14 g | T 14 g | W 70 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Kopytka	**200 g**	320 kcal
Pieczarki	**150 g**	33 kcal
Śmietana 12%	**30 g**	40 kcal
Cebula	**40 g**	16 kcal
Olej rzepakowy	**5 g**	44 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj kopytka.
2. Pieczarki z cebulą podsmaż na oleju, dodaj śmietanę i podgrzej.
3. Polej kopytka sosem.



475 kcal

OBIAD 13/30 · 🥘

Gulasz wołowy z kaszą jęczmienną

⏱ 15 min | B 37 g | T 18 g | W 43 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Gulasz wołowy	**250 g**	325 kcal
Kasza jęczmienna (sucha)	**40 g**	141 kcal
Ogórek kiszony	**80 g**	10 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj kaszę.
2. Podgrzej gulasz i podawaj z kaszą i ogórkiem kiszonym.



478 kcal

OBIAD 14/30 · 🫘

Fasolka po bretońsku z chlebem

⏱ 10 min | B 23 g | T 19 g | W 53 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Fasolka po bretońsku	**300 g**	390 kcal
Chleb żytni razowy	**40 g**	88 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej fasolkę.
2. Podawaj z kromką chleba.

Leafy radzi: Dużo błonnika – syci na długo.



471 kcal

OBIAD 15/30 · 🌶️

Leczo z kiełbasą i ryżem

⏱ 25 min | B 21 g | T 18 g | W 55 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Leczo	**350 g**	315 kcal
Ryż biały ugotowany	**120 g**	156 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej leczo.
2. Podawaj z ryżem.



498 kcal

OBIAD 16/30 ·

Kurczak curry z ryżem basmati

⏱ 25 min | B 42 g | T 10 g | W 60 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Pierś z kurczaka (surowa)	**140 g**	154 kcal
Ryż basmati (suchy)	**60 g**	210 kcal
Mleko 2%	**100 g**	50 kcal
Cebula	**40 g**	16 kcal
Olej rzepakowy	**5 g**	44 kcal
Pomidory z puszki	**100 g**	24 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj ryż.
2. Podsmaż cebulę, dodaj kurczaka i 1 łyżeczkę curry.
3. Wlej pomidory i mleko, duś 10 min. Podawaj z ryżem.

Leafy radzi: Mleko zamiast śmietanki kokosowej = ok. 200 kcal mniej.



454 kcal

OBIAD 17/30 · 🍝

Makaron z tuńczykiem i pomidorami

⏱ 15 min | B 41 g | T 8 g | W 54 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Makaron pełnoziarnisty (suchy)	**70 g**	244 kcal
Tuńczyk w sosie własnym	**120 g**	132 kcal
Pomidory koktajlowe	**150 g**	27 kcal
Oliwa z oliwek	**5 g**	44 kcal
Rukola	**30 g**	8 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron.
2. Wymieszaj z tuńczykiem, przekrojonymi pomidorkami, oliwą i rukolą.

Leafy radzi: Obiad w 15 minut, prawie 40 g białka.



462 kcal

OBIAD 18/30 · 🐓

Pierś z indyka z kaszą bulgur i warzywami

⏱ 25 min | B 45 g | T 8 g | W 56 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Pierś z indyka (surowa)	**150 g**	156 kcal
Kasza bulgur (sucha)	**60 g**	205 kcal
Cukinia	**150 g**	26 kcal
Papryka czerwona	**100 g**	31 kcal
Oliwa z oliwek	**5 g**	44 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj kaszę.
2. Indyka pokrój i podsmaż, dodaj cukinię i paprykę, smaż 8 min.
3. Podawaj z kaszą.



361 kcal

OBIAD 19/30 ·

Zupa ogórkowa z jajkiem i chlebem

⏱ 10 min | B 15 g | T 16 g | W 37 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Zupa ogórkowa	**400 g**	180 kcal
Jajko gotowane	**60 g**	93 kcal
Chleb żytni razowy	**40 g**	88 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej zupę.
2. Podawaj z jajkiem na twardo i kromką chleba.



350 kcal

OBIAD 20/30 · 🍲

Krupnik z kurczakiem

⏱ 10 min | B 38 g | T 10 g | W 24 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Krupnik	**400 g**	200 kcal
Filet z kurczaka gotowany	**100 g**	150 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Do gorącego krupniku dodaj pokrojonego kurczaka.
2. Posyp natką.



464 kcal

OBIAD 21/30 · 🥞

Naleśniki z twarogiem i owocami

⏱ 25 min | B 22 g | T 14 g | W 62 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Naleśnik z serem	**200 g**	400 kcal
Truskawki	**100 g**	32 kcal
Jogurt naturalny 0%	**80 g**	32 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej naleśniki na suchej patelni.
2. Podawaj z owocami i jogurtem zamiast śmietany.

Leafy radzi: Słodki obiad też może być do 500 kcal.



478 kcal

OBIAD 22/30 · 🍓

Pierogi leniwe z owocami

⏱ 25 min | B 22 g | T 10 g | W 76 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Pierogi leniwe	**200 g**	400 kcal
Borówki	**80 g**	46 kcal
Jogurt naturalny 0%	**80 g**	32 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj leniwe (albo podgrzej gotowe).
2. Podawaj z borówkami i jogurtem.



454 kcal

OBIAD 23/30 · 🔥

Karkówka z grilla, ziemniaki i kapusta kiszona

⏱ 30 min | B 23 g | T 25 g | W 36 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Karkówka	**110 g**	292 kcal
Ziemniaki pieczone	**150 g**	140 kcal
Kapusta kiszona	**120 g**	23 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Karkówkę zamarynuj w przyprawach i grilluj albo piecz 25 min.
2. Podawaj z ziemniakami i kapustą.

Leafy radzi: Karkówka jest tłusta – 110 g to porcja, przy której się mieścisz.



481 kcal

OBIAD 24/30 · 🥦

Polędwiczka wieprzowa z kaszą gryczaną i brokułem

⏱ 25 min | B 44 g | T 14 g | W 54 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Polędwiczka wieprzowa	**150 g**	180 kcal
Kasza gryczana (sucha)	**60 g**	206 kcal
Brokuł	**150 g**	51 kcal
Olej rzepakowy	**5 g**	44 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj kaszę i brokuła.
2. Polędwiczkę pokrój w medaliony, smaż po 3–4 min z każdej strony.



480 kcal

OBIAD 25/30 ·

Kurczak w papryce z ryżem

⏱ 30 min | B 39 g | T 12 g | W 54 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Pierś z kurczaka (surowa)	**140 g**	154 kcal
Papryka czerwona	**150 g**	46 kcal
Cebula	**50 g**	20 kcal
Ryż biały (suchy)	**50 g**	175 kcal
Śmietana 12%	**30 g**	40 kcal
Olej rzepakowy	**5 g**	44 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj ryż.
2. Kurczaka podsmaż z cebulą, dodaj paprykę i słodką paprykę w proszku.
3. Duś 10 min, na koniec dodaj śmietanę. Podawaj z ryżem.

Leafy radzi: Polski gulasz paprykowy w wersji lekkiej.



469 kcal

OBIAD 26/30 · 🌯

Tortilla z kurczakiem i warzywami

⏱ 15 min | B 42 g | T 17 g | W 37 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Tortilla pszenna	**60 g**	186 kcal
Filet z kurczaka gotowany	**100 g**	150 kcal
Sałata	**30 g**	4 kcal
Pomidor	**80 g**	14 kcal
Jogurt grecki	**50 g**	61 kcal
Ser żółty gouda	**15 g**	53 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej tortillę.
2. Nałóż kurczaka, warzywa, jogurt i ser, zawiń.



474 kcal

OBIAD 27/30 · 🍚

Risotto z kurczakiem i pieczarkami

⏱ 30 min | B 40 g | T 10 g | W 56 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Ryż biały (suchy)	**60 g**	210 kcal
Pierś z kurczaka (surowa)	**120 g**	132 kcal
Pieczarki	**150 g**	33 kcal
Cebula	**40 g**	16 kcal
Parmezan	**10 g**	39 kcal
Oliwa z oliwek	**5 g**	44 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Podsmaż cebulę i ryż, wlewaj stopniowo bulion, mieszając 18 min.
2. Osobno podsmaż kurczaka i pieczarki, dodaj do ryżu. Posyp parmezanem.



404 kcal

OBIAD 28/30 · 🎃

Zupa krem z dyni z pestkami

⏱ 10 min | B 12 g | T 20 g | W 46 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Zupa krem z dyni	**400 g**	220 kcal
Pestki dyni	**15 g**	84 kcal
Chleb na zakwasie	**40 g**	100 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej zupę.
2. Posyp pestkami, podawaj z chlebem.

Leafy radzi: Jesienny klasyk. Dodaj jajko albo kurczaka, jeśli chcesz więcej białka.



402 kcal

OBIAD 29/30 · 🐟

Mintaj z kaszą jaglaną i surówką z kapusty

⏱ 25 min | B 37 g | T 4 g | W 54 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Mintaj	**170 g**	122 kcal
Kasza jaglana (sucha)	**60 g**	227 kcal
Kapusta pekińska	**100 g**	16 kcal
Marchew	**50 g**	20 kcal
Jogurt naturalny 0%	**40 g**	16 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Mintaja dopraw i piecz 15 min w 200°C.
2. Ugotuj kaszę.
3. Pokrój kapustę z marchewką i wymieszaj z jogurtem.



485 kcal

OBIAD 30/30 · 🥩

Wołowina z makaronem i brokułem

⏱ 20 min | B 38 g | T 17 g | W 47 g | 🍽 1 porcja

SKŁADNIKI

Wołowina rostbef	**120 g**	204 kcal
Makaron (suchy)	**50 g**	178 kcal
Brokuł	**150 g**	51 kcal
Sos sojowy	**15 g**	8 kcal
Olej rzepakowy	**5 g**	44 kcal

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron i brokuła.
2. Wołowinę pokrój w paski, smaż 3 min na mocnym ogniu.
3. Wymieszaj wszystko z sosem sojowym.

GymCoin

Nie chcesz ważyć każdego obiadu?

Zrób zdjęcie talerza, a Leafy policzy kalorie i białko w kilka sekund. Albo napisz jednym zdaniem: „200 g ryżu i 150 g kurczaka".

W GymCoin masz też plan treningowy, dziennik serii i Leafy'ego – trenera AI, który odpowiada po polsku.

Premiera 23.11 w Google Play

Pobierz 23–29.11 → 14 dni Premium gratis 👑

gymcoin.pl · Instagram @gymcoin_app



Wartości orientacyjne. Zdjęcia poglądowe: Pexels.