

2 dni –

Śniadanie:

- 3 kromki chleba białkowego + 1 łyżeczka masła + 3 plastry dobrego jakościowo żółtego sera 3x10g
+ dowolne warzywo

Drugie śniadanie:

- ciasto rafaello – ¼ porcji

Obiad:

- roladki z wątróbki lub indyka
- 3 łyżki ugotowanej kaszy pęczak
- gotowany burak (może być gotowy z Lidla) polany 1 łyżką oliwy z oliwek, posypany ziołami

Kolacja:

- duszony szpinak: 300g rozmrożonego lub świeżego szpinaku + 3 łyżki ugotowanej kaszy pęczak + 1 łyżka tłuszczu + 3 łyżki soku z cytryny + czosnek + 100g jogurtu greckiego + sól, pieprz

BIAŁKOWY DOMOWY CHLEB (10 KROMEK=4 DNI)

- 250g półtłustego twarogu
- 3 jajka
- pół szklanki płatków owsianych
- pół szklanki nasion słonecznika lub pestek dyni lub pomieszane ziarna np. sezam, chia, siemię lniane, pestki, nasiona
- 1/3 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli

Zblendować i wstawić do piekarnika na godzinę na 180 stopni. Trzymać w lodówce.

CIASTO RAFAELLO (4 PORCJE):

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- mleko kokosowe z puszki 200ml (pół puszki)
- 1/3 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego
- 3/4 szklanki wiórków kokosowych
- 1 łyżka miodu, łyżeczka soku z cytryny

Wszystkie składniki (oprócz migdałów) zblendować do gładkiego kremu, przełożyć do naczynia, posypać górę wiórkami i wstawić do lodówki na 12h.

ROLADKI Z WĄTRÓBKI LUB INDYKA (2 DNI):

4 świeże wątróbki drobiowe przekrojone na pół 4x80g LUB 4 plastry indyka 4x100g

1 łyżeczka soli

czosnek

4 plastry boczku, przekrojonych na pół 4x10g

Rozgrzać piekarnik na funkcji „grill” na 180 stopni. Każdą połówkę wątróbki/indyka oprószyć solą. Wokół wątróbki/indyka zawinąć plasterki boczku, zabezpieczyć wykałaczką. Ułożyć na kratce do pieczenia. Piec przez 10 minut. Odwrócić, piec kolejne 10 minut, aż mięso się upiecze.

Wartość energetyczna: 1780 kcal

węglowodany: 30%,

białka: 22%,

tłuszcze: 48%,

2 dni –

Śniadanie:

- 2 kromki chleba białkowego + 1 łyżeczka masła + 1 średnie awokado pokrojone w plasterki + dowolne warzywo

Drugie śniadanie:

- ciasto rafaello – ¼ porcji

Obiad:

- halibut lub łosoś w imbirze i cytrynie
- 3 łyżki ugotowanego ryżu paraboiled + łyżeczka masła
- rucola (2 garści) + 1 ogórek kiszony + pomidor + pomidor suszony z oleju + szczypiorek + 1 łyżka oliwy z oliwek
MOŻNA ZROBIĆ SAŁATKĘ

Kolacja:

- pół puszki tuńczyka w sosie własnym 50g + pół szklanki oliwek + szklanka dowolnych surowych warzyw np. pokrojonej papryki + 1 łyżka oliwy z oliwek

HALIBUT LUB ŁOSOŚ W IMBIRZE I CYTRYNIE (2 PORCJE)

-2 filety halibuta lub łososa (2x150g)

-sok z 1 cytryny

-korzeń imbiru

-1 łyżka oleju

-3 łyżki posiekanego koperku

-3 łyżki posiekanej natki pietruszki

-sól, pieprz

Kawałki łososa posolić i popieprzyć z obu stron. Rozgrzać w patelni olej, dusić na nim łososa na średnim ogniu przez 3 minuty. Obrąć i pokroić w cieniutkie plasterki imbir - tyle, by otrzymać zawartość 1 płaskiej łyżki. Gdy łosoś się dobrze zezłoci, odwrócić go na drugą stronę, posypać imbirem, wlać sok z 1/2 cytryny, dusić 1 min, posypać natką i koperkiem, dolać resztę soku z cytryny, przykryć i dusić jeszcze 2 min.

*Wartość energetyczna: 1800 kcal
węglowodany: 25%,
białka: 20%,
tłuszcze: 55%,*

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + 1 łyżka siemienia lnianego + 2 łyżki dowolnych pestek np. dyni lub słonecznika + 1 łyżka masła + pół tartej gruszki + cynamon, imbir (płatki gotować na wodzie, zetrzeć jabłko i dodać przyprawy wraz z masłem)

Drugie śniadanie:

- sałatka: sałata, pomidor, ogórek, 50g sera koziego, 2 łyżki oliwy z oliwek

Obiad:

- szybka zupa z soczewicy 300ml
- 2 łyżki prażonych pestek słonecznika
- 3 łyżki ugotowanego brązowego ryżu – dodać do zupy
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju lnianego lub masła – do zupy

Kolacja:

- 110g (pół opakowania) sera halloumi (m.in. w Lidlu, Biedronce – w lodówce) podduszonego na patelni
- 1 pomidor

SZYBKA ZUPA Z SOCZEWICY (2 PORCJE):

- 1/4 szklanki suchej czerwonej soczewicy (lub cała puszka soczewicy)
- 1/2 paczki (200g) mrożonej (lub świeża) włoszczyzny krojonej w paski
- 1 ząbek czosnku
- 1 papryka
- 1 łyżeczka curry w proszku
- 2-3 łyżki soku z cytryny
- sól, chili, imbir, kurkuma, kumin do smaku

Włoszczyznę zalać 3 szklankami wrzącej wody i gotować na wolnym ogniu. Dodać suchą czerwoną soczewicę, paprykę pokrojoną w kostkę i zmiążdżony czosnek, curry, sól, chili i kumin. Gotować ok. 15-20 min. Zblendować.

*Wartość energetyczna: 1780kcal
węglowodany: 29%,
białka: 20%,
tłuszcze: 55%,*

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 3 jajek z 2 plasterkami wędliny oraz szklanką duszonych pieczarek na 1 łyżce oleju kokosowego

Drugie śniadanie:

- kefir naturalny 400ml
- 2 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- pstrąg w migdałach
- 3 łyżki ugotowanej kaszy pęczak
- 3-4 ogórki kiszane

Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw 400-500ml (Lidl/Żabka/Fresh/) LUB domowa zupa, ale na wywarze warzywnym
- 3 łyżki ugotowanej kaszy pęczak

PSTRĄG W MIGDAŁACH (1 PORCJA):

- 300g pstrąga
- około 30 g płatków migdałowych
- jajko
- przyprawy

Filety przyprawić, namoczyć w jajku z jednej strony i z tej samej obtoczyć w migdałach .
Rybę migdałami do góry ułożyć w naczyniu żaroodpornym (można wcześniej nasmarować oliwą). Piec około 25-30 minut, 180stopni.

*Wartość energetyczna: 1830kcal
węglowodany 20%
białko 28%
tłuszcz 52%*

2 dni –

Śniadanie:

- owsianka (4 łyżki płatków owsianych + 2 łyżki otrębów owsianych + 2 łyżki orzechów włoskich + pół tartego jabłka) + mleko ryżowe 100ml*

Drugie śniadanie:

- koktajl: 300ml mleka ryżowego* + szklanka zamrożonych leśnych owoców np. malin, truskawek, borówek
- 30 g płatków migdałowych – do wsypania do koktajlu

Obiad:

- schab w marynacie
- kalafior LUB brokuł– 200g = pół opakowania mrożonki
- 1 łyżka oliwy z oliwek do polania

Kolacja:

- pół kostki półtłustego twarogu 100g wkrojonego w surowe warzywa: sałata, papryka, ogórek + 1 łyżka oliwy z oliwek (ilość warzyw dowolna)

SCHAB W MARYNACIE (2 PORCJE):

- 400g schabu
- marynata: 3 łyżki ketchupu, 2 łyżki musztardy, 2 łyżki miodu, 1 łyżka oleju, 4 ząbki czosnku, sól, pieprz, bazylia
Obtoczyć mięso w marynacie i włożyć do rękawa. Zapiekać w 180C, 30min

- **Karton 1l mleka ryżowego = 4 dni**

*Wartość energetyczna: 1820kcal
węglowodany 38%
białko 23%
tłuszcz 39%*

2 dni –

Śniadanie:

- owsianka (4 łyżki płatków owsianych + 2 łyżki otrębów owsianych + 2 łyżki orzechów włoskich + 2 łyżki płatków migdałowych + pół tartego jabłka) + mleko ryżowe 100ml*

Drugie śniadanie:

- daktylowe kokosanki

Obiad:

- 2 ugotowane dobrej jakości białe kielbasy 2x50g (znalezione: Biedronka – Sokołów LUB ze Śnieżki)
- 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
- 3 ogórki kiszzone + 1 łyżka oliwy z oliwek + przyprawy

Kolacja:

- zupa krem brokułowa 400ml
- łyżka oliwy z oliwek – wlać do zupy
- 5 łyżek ugotowanej komosy ryżowej – dodać do zupy

ZUPA KREM BROKUŁOWA (2 PORCJE):

- brokuł
- 2 marchewki, ¼ selera, 2 korzenie pietruszki
- przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól, bazylija
Warzywa ugotować w litrze wody. Dodać przyprawy i zagotować. Gdy warzywa będą miękkie, wyjąć listki laurowe i zmiksować.

DAKTYLOWE KOKOSANKI (2 PORCJE):

- 10 łyżek wiórków kokosowych
- 6 daktyli
- 2-3 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- szczypta soli

Przygotować syrop z daktyli: zalać daktyle gorącą wodą (użyć tylko tyle wody aby je zakryła), przykryć naczynie i odczekać ok 10 min aż zmiękną, po czym zblendować na gładką masę. Wymieszać dokładnie syrop z daktyli ze wszystkimi pozostałymi składnikami. Przełożyć na blachę wyłożoną papierem lub folią, docisnąć, wyrównać i odstawić na godzinę do lodówki (lub na kwadrans do zamrażalnika). Pokroić w kwadraty.

- **Karton 1l mleka ryżowego = 4 dni**

*Wartość energetyczna: 1800kcal
węglowodany 34%
białko 20%
tłuszcz 56%*

2 dni –

Śniadanie:

- 3 parówki z indyka Pure Pikok z Lidla – sprawdziłam skład (120g)
- kawałek rzodkwi białej (ilościowo około szklanki)

Drugie śniadanie:

- 2 kiwi
- jabłko
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- kawałki duszonej wołowiny (200g), pieczarki (200g), marchewka, pietruszka, kawałek selera, kawałek cebuli, 2 łyżki tłuszczu, przyprawy

Kolacja:

- sałatka ze śledziem: 1 filet śledzia z zalewy octowej (ok.100g) + 1 ugotowany burak + 1 ugotowana marchew + 1-2 ogórki kiszane + ½ cebuli + łyżka oliwy + sól

*Wartość energetyczna: 1790kcal
węglowodany 30%
białko 21%
tłuszcz 49%*

2 dni –

Śniadanie:

- 3 kromki chleba białkowego + 1 łyżeczka masła + 3 plastry dobrego jakościowo żółtego sera 3x10g + dowolne warzywo

Drugie śniadanie:

- koktajl: 100ml mleka kokosowego* + szklanka wody + szklanka mrożonych truskawek

Obiad:

- pstrąg 350-300g pieczony w folii – polany na talerzu 1 łyżeczką oliwy z oliwek
- surówka z marchewki: marchewka + 1 łyżka oliwy z oliwek + sól, pieprz (ilość surówki: szklanka)
- garść kiszonej kapusty

Kolacja:

- sałatka z boczkiem

SALAATKA Z BOCZKIEM (2 PORCJE)

- 40g dobrej jakości boczku (najlepiej w plastrach)
 - 2 małe bataty (2x 130-150g)
 - opakowanie mixu sałat
 - 2 ogórki kiszone
 - 1 łyżka oleju kokosowego
 - 1 łyżeczka miodu
 - przyprawy – sól himalajska, po 1/3 łyżeczki cynamonu, imbiru, kurkumy
- Cynamon, imbir, kurkumę wymieszać z lekko rozpuszczonym olejem kokosowym i miodem. Plastry boczku maczać w oleju z przyprawami, włożyć do naczynia żaroodpornego do rozgrzanego piekarnika na 45-60 min w 180-200 stopniach. Bataty ugotować, 20-30min na niewielkim ogniu. Bataty pokroić, wymieszać z boczkiem, doprawić, dodać mix sałat i ogórki.

BIAŁKOWY DOMOWY CHLEB (10 KROMEK=4 DNI)

- 250g półtłustego twarogu
- 3 jajka
- pół szklanki płatków owsianych
- pół szklanki nasion słonecznika lub pestek dyni lub pomieszane ziarna np. sezam, chia, siemię lniane, pestki, nasiona
- 1/3 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli

Zblendować i wstawić do piekarnika na godzinę na 180 stopni. Trzymać w lodówce.

**puszka mleka kokosowego (400ml) na 4 dni*

*Wartość energetyczna: 1800kcal
węglowodany 28%
białko 24%
tłuszcz 48%*

2 dni –

Śniadanie:

- 2 kromki chleba białkowego + 1 łyżeczka masła + 1 średnie awokado pokrojone w plasterki
+ dowolne warzywo

Drugie śniadanie:

- 2 kiwi
- 3 łyżki orzechów włoskich

Obiad:

- halibut lub łosoś w curry
- 3 łyżki ugotowanego ryżu paraboiled

Kolacja:

- sałatka: pół puszki tuńczyka w sosie własnym 50g + 3 łyżki ugotowanego ryżu paraboiled +
dowolne surowe warzywa (ilość warzyw dowolna) + 1 łyżeczka oliwy z oliwek, przyprawy

HALIBUT LUB ŁOSOŚ W CURRY (2 PORCJE):

- 2x 150g tłustej ryby (łososia lub halibuta)
- ½ puszki mleka kokosowego 200ml
- opakowanie mrożonej fasolki szparagowej 400-500g
- przyprawy: łyżka curry, ½ łyżeczki kurkumy, ½ łyżeczki imbiru, czosnek, szczypiorek
Rybę dusić w mleku kokosowym z dodatkiem przypraw. Po 3min podlać wodą, dodać
szczypiorek i paczkę zamrożonej fasolki szparagowej. Dusić 20min. Można też osobno
przygotować łososia i osobno ugotować w garnku fasolkę.

**puszka mleka kokosowego (400ml) na 4 dni*

*Wartość energetyczna: 1800kcal
węglowodany 28%
białko 22%
tłuszcz 50%*

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 3 jaj + szklanka duszonych pieczarek + 1 łyżka oleju + warzywa (ilość dowolna)

Drugie śniadanie:

- jabłko
- 2 kiwi
- 4 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- krewetki z patelni [250g krewetek = 300g dorsza]

Kolacja:

- sałatka: sałata (ilość dowolna) + 6 łyżek (1/2 puszki) czerwonej fasoli + garść pomidorków koktajlowych + pół awokado + 3 łyżki posiekanych pomidorków z oleju + 1 łyżka oliwy z oliwek, przyprawy

KREWETKI Z PATELNI (2 PORCJE):

- 2x 250g krewetek
- łyżka masła klarowanego, 2 łyżki oliwy z oliwek
- 200g pomidorków koktajlowych, 400g mrożonej fasolki szparagowej
- bazylią (najlepiej świeżą) lub rukolą, 4 łyżki sezamu

Krewetki podsmażyć na 1 łyżce masła klarowanego. Smażyć około minutę. Dodać pomidorki koktajlowe pokrojone na połówki oraz ugotowaną al dente fasolkę szparagową. Poddusić kilka minut. Każdą porcję polać 1 łyżką oliwy z oliwek i posypać świeżą bazylią lub rukolą i dwiema łyżkami sezamu.

*Wartość energetyczna: 1800kcal
Węglowodany 24%
Białko 20%
Tuszcze 56%*

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + 2 łyżki pestek dyni + 2 łyżki sezamu + woda + 1 łyżka masła orzechowego dobrej jakości (100% orzechów, bez dodatków) + pół tartej gruszki/jabłka

Drugie śniadanie:

- serek wiejski 200g
- szklanka rzodkiewek

Obiad:

- tofucznicza

Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw 400-500ml (Lidl/Żabka/Fresh/) LUB domowa zupa, ale na wywarze warzywnym
- 1-2 łyżki pestek dyni lub nasion słonecznika – do zupy
- 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy – do zupy

TOFUCZNICA (1 PORCJA):

- 1 opakowanie tofu BEZ GMO 200g (polecam wędzone)
- 2 łyżki oleju rzepakowego/kokosowego
- 1/4 szklanki wody
- 1/3 łyżeczki (najlepiej czarnej) soli, pieprz
- 3-4 łyżki szczypiorku
- 1/2 cebuli
- 1/2 papryki

Pokrojoną cebulkę zeszklić na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Dodać rozdobnionego tofu i chwilę podsmażyć. Następnie dodać czarną sól i pieprz. Dusić całość do momentu, kiedy cała woda odparuje. Pod koniec dodać pokrojoną paprykę i szczypiorek.

*Wartość energetyczna: 1780kcal
Węglowodany 30%
Białko 20%
Tłuszcze 50%*

2 dni –

Śniadanie:

- 6 łyżek płatków owsianych + 2 łyżki pestek dyni + 2 łyżki sezamu + woda + 1 łyżka masła orzechowego dobrej jakości (100% orzechów, bez dodatków) + pół tartej gruszki/jabłka

Drugie śniadanie:

- 50g dobrej jakościowo kiełbasy
- pół papryki

Obiad:

- pstrąg pieczony 200g LUB inna średnio tłusta ryba z koperkiem i czosnkiem + 1 łyżka oliwy z oliwek (polać na talerzu)
- 4 łyżki ugotowanego ryżu parboiled/brązowego
- 2 garści pomidorków koktajlowych + 1 łyżka pesto z bazylii (dostępne w słoiczkach m.in. w Lidlu/Biedronce) LUB 1 łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 4 łyżki ugotowanego ryżu parboiled/brązowego + 6 łyżek (1/2 puszki) czerwonej fasoli + 1-2 szklanki dowolnych warzyw na 1 łyżce oleju + przyprawy

Wartość energetyczna 1800 kcal

Węglowodany 35%

Białko 23%

Tłuszcze 42%

2 dni –

Śniadanie:

- 200g półtłustego twarogu + 100g jogurtu naturalnego + 2 szklanki rzodkiewek + szczypierek

Drugie śniadanie:

- kiwi
- grejpfrut
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- strogonow na soczewicy
- 3 łyżki kaszy ugotowanej gryczanej

Kolacja:

- sałatka z garści pomidorków koktajlowych, 1 długiego ogórka, 100g sera koziego lub owczego, 2 łyżki oliwy z oliwek

STROGONOW (2 PORCJE):

- 1/2 szklanki surowej soczewicy
- 1-2 cebule, 1-2 papryki, 4-5 ogórki kiszane, 200g pieczarek
- 1-2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 3-4 łyżki oleju
- 3-4 szklanki wywaru z warzyw
- przyprawy: 4 kulki ziela angielskiego 5 kulki pieprzu, 2-3 liście laurowe, sól, pieprz, słodka papryka

Poddusić pokrojone w kostkę pieczarki, cebulę oraz czosnek i wszystko razem dusić przez około 2 minuty. Po tym czasie zalać wywarem lub wodą, dodać ziele angielskie, pieprz w kulkach oraz liście laurowe i zagotować. Potrawę dusić na niewielkim ogniu pod przykryciem około 10 minut. Następnie dodać soczewicę i gotować kolejne 15 minut. Dodać pokrojone w paseczki ogórki kiszane oraz paprykę i dusić około 5 minut.

Wartość energetyczna 1800 kcal

Węglowodany 34%

Białko 23%

Tłuszcze 43%

2 dni –

Śniadanie:

- 3 jajka na miękko lub na twardo
- 2 szklanki dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- koktajl: ¼ puszki mleka kokosowego 100ml* + 2 szklanki dozwolonych owoców + duża szklanka wody
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- pierś w pomidorowym sosie z czerwoną fasolą
- 1/3 szklanki ugotowanego makaronu ze strączków (z zielonego groszku, z soczewicy, z ciecierzycy – dostępne m.in. w Lidlu, Biedronce)

Kolacja:

- 1/2 opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków na 1 łyżce oleju 200-225g + szklanka ugotowanego makaronu ze strączków (z zielonego groszku, z soczewicy, z ciecierzycy – dostępne m.in. w Lidlu, Biedronce)

PIERŚ W POMIDOROWYM SOSIE Z CZERWONĄ FASOLĄ (2 PORCJE):

- 2x150g mięsa drobiowego
- 1 puszka opłukanej czerwonej fasoli ok. 200-240g
- 400ml passaty pomidorowej
- 1-2 cebule
- czosnek
- 2 łyżki oleju
- przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, chilli

Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni zeszklić cebulę. Dodać pokrojone mięso, zalać pomidorami i dusić przez około 10 minut. Dodać fasolę, czosnek i doprawić do smaku.

**puszka mleka kokosowego (400ml) na 4 dni*

Wartość energetyczna: 1760 kcal

Węglowodany 29%

Białko 23%

Tłuszcze 48%

2 dni –

Śniadanie:

- 100g gotowanej białej kiełbasy
- 1 łyżka musztardy
- 2 ogórki kiszane

Drugie śniadanie:

- jabłko
- jogurt kokosowy 160g bez dodatku cukru (polecam firmę PLANTON – dostępne m.in. w Lidlu)

Obiad:

- pieczony łosoś po tajsku
- 4 łyżki ugotowanego ryżu paraboiled

Kolacja:

- 2 ugotowane buraki + 50g sera koziego + 2 łyżki nasion słonecznika + 2 garści rucoli + 2 łyżki oliwy z oliwek + sól, pieprz

PIECZONY ŁOSOŚ PO TAJSKU (2 PORCJE):

- 2x100g łososa
- 1/2 opakowania mrożonych brokułów
- cebula dymka ze szczypiorkiem
- 1/2 pora
- czosnek
- 1/2 puszki mleka kokosowego 200ml*
- 2 łyżki oleju
- przyprawy: imbir, sól, pieprz, kurkuma

Podduszoną rybę pokroić na mniejsze kawałki, posypać solą i pieprzem. Na rozgrzaną i natłuszczoną patelnię wrzucić pokrojoną cebulkę, pora, czosnek, imbir i kurkumę. Podsmażyć kilka minut (w razie potrzeby podlać odrobiną wody). Wlać mleczko kokosowe, wrzucić rozmrożone brokuły i dusić pod przykryciem przez ok. 5 minut. Po tym czasie dodać kawałki ryby i dusić przez ok. 2 minuty.

**puszka mleka kokosowego (400ml) na 4 dni*

Wartość energetyczna: 1820 kcal

Węglowodany 28%

Białko 20%

Tłuszcze 62%