

2 dni –

Śniadanie:

- kostka półtłustego twarogu 200g + jogurt naturalny (100g) szczypiorek lub koperek + rzodkiewka, papryka (ilość warzyw dowolna)
- 1 kromka chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- koktajl: 2 garści świeżego szpinaku + 1/2 pomarańczy + 1/2 kiwi + 1 gałązka selera naciowego + szklanka wody (zblendować) + 1 łyżeczka ostropestu plamistego
- 2 łyżki orzechów włoskich lub laskowych

Obiad:

- kotlety schabowe z piersi 200g (przeciąć piersi kurczaka wzdłuż, aby powstał cienki kotlet, obtoczyć go w jajku i w **płatkach drożdżowych** /płatki dostępne w coraz większej ilości sklepów, 100g=8zł, ale można ominąć/. Kotlety położyć na patelni posmarowanej tłuszczem i piec na małym ogniu)
- szklanka dowolnej surówki z 1 łyżką oliwy

Kolacja:

- 2 garści sałaty, rucoli, roszponki (do wyboru) + 2 ogórki kiszone + 1 awokado + 1 jajko na twardo + 1 łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz

*Wartość energetyczna: 1800 kcal
węglowodany: 23%,
białka: 25%,
tłuszcze: 52%,*

2 dni –

Śniadanie

- pół opakowania frankfurtek (125g) LUB dobrej jakości kielbasa (125g)
- 2 kromki chleba żytniego 100% + 1 łyżeczka masła
- pomidor

Drugie śniadanie:

- koktajl: 1/2 szklanki szpinaku + banan + 1 łyżka masła orzechowego + 200g jogurtu greckiego + 100ml (1/3 szklanki) niesłodzonego napoju ryżowego lub owsianego + 1 łyżeczka ostropestu plamistego

Obiad:

- chłodnik z botwinką

Kolacja:

- 4-5 łyżek ugotowanego ryżu brązowego + ½ dowolnej mieszanki warzywnej (bez ziemniaków) duszonej na 1 łyżce oleju kokosowego + 3-4 posiekane pomidory suszone z oleju

CHŁODNIK Z BOTWINKĄ (2 PORCJE):

- 1 pęczek botwinki
- 4 jajka
- 2 ogórki
- 1 pęczek rzodkiewek
- ½ pęczka posiekanego szczypiorku, 1-2 łyżki posiekanego koperku
- 700 ml maślanki naturalnej
- 100 ml jogurtu naturalnego
- sól, pieprz

Buraki dokładnie umyć (nie obierać) i ugotować. Jajka ugotować na twardo i drobno pokroić. Ogórki, rzodkiewki i buraki zetrzeć na tarce, wymieszać z maślanką i jogurtem, doprawić solą i pieprzem do smaku. Schłodzić. Przed podaniem dodać jajka, posypać szczypiorkiem i koperkiem.

*Wartość energetyczna: 1810kcal
węglowodany: 37%,
białka: 18%,
tłuszcze: 45%,*

2 dni –

Śniadanie:

- owsiankowy bowl: 6 łyżek płatków owsianych górskich uprażyć na suchej patelni
- w tym czasie zblendować 1/2 szklanki owoców np. truskawek + 2 łyżki masła orzechowego lub tahini
- posypać 2 łyżkami dowolnych orzechów

Drugie śniadanie:

- koktajl: 2 garści świeżego szpinaku + 1/2 pomarańczy + 1/2 grejpfruta + 1 gałązka selera naciowego + szklanka wody (zblendować) + 1 łyżeczka ostropestu plamistego

Obiad:

- 20 krewetek tygrysiach ugotowanych lub pieczonych z dodatkiem czosnku **lub** 300g pstrąga
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek – do polania
- 4 łyżki ugotowanego ryżu brązowego lub paraboiled
- 2 szklanki sałaty, rucoli, roszponki – do wyboru

Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 500ml (jeśli kupiona to polecam Pan Pomidor-Żabka lub jarzynowa-Magnat)
- 1 łyżka oliwy z oliwek – dodać do zupy
- 6 łyżek ugotowanego ryżu brązowego lub paraboiled – dodać do zupy

*Wartość energetyczna: 1820 kcal
węglowodany: 39%,
białka: 24%,
tłuszcze: 37%,*

2 dni –

Śniadanie:

- omlet z 3 jaj i 1 łyżki dowolnej mąki bezglutenowej np. jaglanej, na 1 łyżce oleju kokosowego + 1 łyżka dżemu bez cukru + ½ pokrojonego awokado (posypać)

Drugie śniadanie:

- koktajl: 1 szklanka wody + 1/2 szklanki lodu + 1/2 szklanki gruszki + 2 plasterki imbiru (obranego) + 1 łyżeczka ostropestu plamistego
- 4 łyżki migdałów

Obiad:

- faszerowana papryka (na 1 porcję: 1 papryka, 150g mięsa mielonego wołowego, część żółtka, przyprawy, resztkę góry ściętej papryki, garść pieczarek, łyżka oleju. Faszerować papryki, dać do środka łyżkę oleju i piec w 180 stopniach, 30min)

LUB

- 150g wołowiny + papryka + garść pieczarek + łyżka oleju

Kolacja:

- puszka tuńczyka w sosie własnym 100g + ser camembert (60g = pół opakowania) + 3 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy + szklanka surowych warzyw np. pokrojonej papryki + 2 łyżki oliwy z oliwek

Wartość energetyczna: 1800kcal

białko 25%

węglowodany 16%

tluszcze 59%

2 dni –

Śniadanie:

- owsiankowy bowl: 6 łyżek płatków owsianych górskich uprażyć na suchej patelni
- w tym czasie zblendować 1/2 szklanki owoców np. truskawek + 2 łyżki masła orzechowego lub tahini
- posypać 2 łyżkami dowolnych orzechów

Drugie śniadanie:

- koktajl: mleko kokosowe (200ml) + szklanka świeżych lub mrożonych truskawek lub malin + 1,5 szklanki wody + 1 łyżeczka ostropestu plamistego

Obiad:

- placki z cukinii: 3 jajka wybełtane z ½ dużej tartej cukinii ok. 150g, 2 łyżki mąki jaglanej lub ryżowej, szczypta soli, pieprzu, ziół –na 1 łyżce oleju kokosowego

Kolacja:

- serek wiejski 200g
- pół awokado
- pół pęczka rzodkiewek

*Wartość energetyczna: 1810 kcal
białko 16%
węglowodany 25%
tłuszcze 59%*

2 dni –

Śniadanie:

- pół opakowania frankfurtek (125g) LUB dobrej jakości kiełbasa (125g)
- 2 kromki chleba żytniego 100% + 1 łyżeczka masła
- pomidor

Drugie śniadanie:

- 1 szklanka wody + 1/2 szklanki kostek lodu + 1/2 szklanki arbuza + 1 łyżeczka świeżych listków rozmarynu + 1 łyżeczka ostropestu plamistego
- 4 łyżki migdałów

Obiad:

- 400g pieczonego chudej ryby (np. dorsza) + 1 łyżka oliwy z oliwek do polania
- 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
- 1-2 szklanki dowolnych gotowanych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- chłodnik ze świeżego ogórka

CHŁODNIK ZE ŚWIEŻEGO OGÓRKA (1 PORCJA)

- duży świeży ogórek
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 200 ml kefiru
- kilka listków mięty
- sok z 1 niedużej cytryny/limonki
- pieprz i sól do smaku
- koperek (opcjonalnie)

Ogórkę obrać, pokroić na małe kawałki i zmiksować z jogurtem i kefirem. Dodać sok z cytryny, pieprz i sól. Opcjonalnie dodać posiekany koperek. Wstawić do lodówki, podawać na zimno z listkami świeżej mięty.

*Wartość energetyczna: 1850 kcal
białko 33%
węglowodany 24%
tłuszcze 43%*

2 dni –

Śniadanie:

- płatki owsiane (6 łyżek) + otręby owsiane (2 łyżki) + siemię lniane (1 łyżka)* + dowolne orzechy (2 łyżki) + 1 łyżeczka miodu lub dżemu + 1 łyżka masła orzechowego lub tahini
- *płatki, otręby i siemię gotować na wodzie i dopiero po przelożeniu do miseczki dodać resztę

II śniadanie:

- koktajl: szklanka wody + 1/2 szklanka selera naciowego (pokrojonego w kostkę) + 1/2 szklanki ogórka (pokrojonego w kostkę) + 1/2 szklanki świeżego ananasa LUB jabłka + 1 łyżeczka ostropestu plamistego
- 2 łyżki orzechów włoskich lub laskowych

Obiad:

- wegańskie curry z soczewicy
- 6 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy

Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw 400-500ml (Lidl/Żabka/Fresh) LUB domowa zupa, ale na wywarze z samych warzyw
- 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy – do zupy

WEGAŃSKIE CURRY Z SOCZEWICY (2 PORCJE):

1 łyżka oleju, 1/2 szalotki, 2 ząbki czosnku, 1/2cm imbiru

1 puszka krojonych pomidorów 400g, 1/2 puszki mleka kokosowego 200ml, 1-2 garści pomidorków koktajlowych

1/2 szklanki soczewicy brązowej/zielonej (nasiona suche) 100g LUB 1 puszka ugotowanej ciecierzycy 240-260g, szklanka wody

przyprawy: 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego, 1/2 łyżeczki nasion kolendry (zmielić przed) , 1/2 łyżki kolendry, 1/2 łyżeczki soli, 1/2 papryczki chilli

W dużym garnku rozgrzać olej i zeszklić na nim pokrojoną w kostkę szalotkę oraz chili przez 3-4 minuty. Dodać wyciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy i imbir. Całość smażyć kolejne 2 minuty. Następnie dodać pomidory z puszki i gotować, co jakiś czas mieszając przez 5 minut. Po tym czasie dodać soczewicę, wodę i zagotować. Zmniejszyć temperaturę, przykryć garnek i gotować przez 35-40 minut. Mieszać od czasu do czasu (w razie potrzeby dodać wody). Gdy soczewica jest wystarczająco miękka, wlać mleko kokosowe, dodać sól i pomidorki koktajlowe. Całość gotować ok. 5 minut na małym ogniu.

Wartość energetyczna 1800 kcal

Węglowodany: 45%

Białko: 14%

Tłuszcze: 41%

2 dni -

Śniadanie:

- 3 jajka na miękko lub twardo
- szklanka dowolnych warzyw + 1/2 awokado + sól, pieprz

II śniadanie:

- koktajl: mleko kokosowe (200ml) + szklanka świeżych lub borówek + 1 łyżeczka ostropestu płamistego + szklanka wody

Obiad:

- falafele
- szklanka buraczków LUB 1 duży gotowany burak + 1 łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + 1/2 opakowania hummusu bez konserwantów 80g (hummus Bio z Lidla/Biedronki) LUB domowy
- 2 pomidory + pół kulki mozzarelli (50g) + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

FALAFELE (2 PORCJE):

- 1 puszka ciecierzycy
- 1/2 cebuli, 1 ząbek czosnku
- 1/4 łyżeczki sody, 1/2 łyżeczki soli, natka pietruszki
- 1/4 łyżeczki pieprzu i mielonego kuminu, 1/4 łyżeczki mielonej kolendry, kardamonu, cynamonu, imbiru
- 1-2 łyżki oleju do smażenia

Odcedzoną ciecierzycę oraz sól, cebulę, czosnek i sodę zmielić/zblendować. Miksować aż ciecierzycza zacznie się lepić. Pod koniec dodać listki natki pietruszki oraz przyprawy. Z masy formować nieduże kotleciki i odkładać na talerz. Smażyć na rozgrzanej patelni po około 3 minuty z każdej strony, w połowie smażenia przewrócić na drugą stronę.

*Wartość energetyczna 1800 kcal
Węglowodany: 26%
Białko: 15%
Tłuszcze: 59%*

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 3-4 jaj na 1 łyżce oleju
- szklanka dowolnych warzyw + kiełki

II śniadanie:

- koktajl: jabłko + 2 garści natki pietruszki + sok z 1 cytryny + 1 łyżeczka ostropestu plamistego + szklanka wody
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- pstrąg pieczony 300g LUB inna średnio tłusta ryba z koperkiem i czosnkiem + 1 łyżka oliwy z oliwek (polać na talerzu)
- 4 łyżki ugotowanego ryżu brązowego/paraboiled
- szklanka kapusty kiszanej

Kolacja:

- serek wiejski 200g
- szklanka rzodkiewek

*Wartość energetyczna: 1760 kcal
Węglowodany: 18%
Białko: 34%
Tłuszcze: 48%*

2 dni –

Śniadanie:

- płatki owsiane (6 łyżek) + otręby owsiane (2 łyżki) + siemię lniane (1 łyżka)* + dowolne orzechy (2 łyżki) + 1 łyżeczka miodu lub dżemu + 1 łyżka masła orzechowego lub tahini
- *płatki, otręby i siemię gotować na wodzie i dopiero po przelozeniu do miseczki dodać resztę

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju roślinnego np. ryżowego/migdałowego 250ml + szklanka dozwolonych owoców + 3 łyżki płatków owsianych górskich (całość zblendować) + 1 łyżeczka ostropestu plamistego

Obiad:

- dorsz w marynacie miodowo- musztardowej z sałatką
- 4-5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy

Kolacja:

- rozgrzewająca zupa + 4-5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy – do zupy

DORSZ W MARYNACIE MIODOWO-MUSZTAROWEJ (2 PORCJE):

- 2x400g dorsza
 - marynata: 2 łyżeczki miodu, 2-3 łyżeczki musztardy, pieprz
 - sałatka: 2 garści dowolnej sałaty + 2 szklanki dowolnych warzyw
 - sos: 3 łyżki oliwy z oliwek + ząbek czosnku + sok z cytryny + przyprawy np. czubryca zielona (wszystko wymieszać i polać warzywa)
- Składniki marynaty wymieszać ze sobą na jednolitą masę. Włożyć do niej rybę i odstawić w chłodne miejsce na ok. 30 min. Następnie przełożyć do żaroodpornego naczynia i piec przez ok. 20-25 minut w 180°C.

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA (2 PORCJE):

- 0,5 litra wody, pół małego pęczka włoszczyzny, 120g ziemniaków, 1/2 puszki pomidorów 200g, 1/4 puszki ciecierzycy (ok 60g po opłukaniu)
- przyprawy: liść laurowy, 2 ziarenka ziela angielskiego, szczypta ostrej papryki, szczypta wędzonej papryki, 1-2 goździki, szczypta cynamonu, szczypta czarnego pieprzu, szczypta suszonego majeranku
- po 1 łyżeczce oleju lnianego – do zupy
- Do garnka z wodą wrzucić cynamon, goździki, liście laurowe i ziele angielskie. Warzywa obrać i pokroić w małą kostkę, następnie wrzucić do gotującej się wody i nie zmniejszając temperatury gotować bez przykrycia przez 20 minut. Po tym czasie dodać opłukaną ciecierzycę oraz pomidory z puszki. Dodać pozostałe przyprawy i gotować przez kolejne 15 minut bez przykrycia.

Wartość energetyczna: 1770 kcal
Węglowodany: 47%
Białko: 24%
Tłuszcze: 29%

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 4 jaj na 1 łyżce oleju
- 1 kromka chleba żytniego + 1 łyżeczka masła
- szklanka dowolnych warzyw

Drugie śniadanie:

- koktajl: 1 szklanka jarmużu lub szpinaku + 1 średnia marchewka + 1 jabłko, bez szypułki + 1/2 cytryny (bez skórki) + 1 łyżeczka ostropestu plamistego + 1,5 szklanki wody
- 4 łyżki migdałów

Obiad:

- kasza z cieciorką, pomidorkami i pietruszką

Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw 400-500ml (Lidl/Żabka/Fresh) + 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy – do zupy

KASZA Z CIECIORKĄ, POMIDORKAMI I PIETRUSZKĄ (2 PORCJE):

- 14 łyżek ugotowanej kaszy np. pęczak
- 3-4 garści pomidorków koktajlowych, plaster cebuli (opcjonalnie), 160g ugotowanej ciecierzycy (może być z puszki – opłukana)
- 3 łyżki oliwy z oliwek, natka pietruszki
- 3 łyżki pestek dyni

Do ugotowanej kaszy dodać cieciorkę, pomidorki koktajlowe i cebulkę. Całość skropić oliwą, posypać pestkami i posypać pietruszką. Doprawić do smaku.

Wartość energetyczna: 1830 kcal

Węglowodany: 39%

Białko: 15%

Tłuszcze: 46%

2 dni –

Śniadanie:

- płatki owsiane (6 łyżek) + otręby owsiane (2 łyżki) + siemię lniane (1 łyżka)* + dowolne orzechy (3 łyżki) + 1 łyżeczka miodu lub dżemu + 1 łyżka masła orzechowego lub tahini
- *płatki, otręby i siemię gotować na wodzie i dopiero po przelozeniu do miseczki dodać resztę

Drugie śniadanie:

- koktajl: 1 szklanka jarmużu + 1/4 buraka + 1 szklanka borówek + 1 łyżka ciemnego kakao + 1 łyżeczka ostropestu plamistego + 1 łyżka nasion lnu + 300ml (1 szklanka) napoju migdałowego (ewentualnie może być ryżowe lub owsiane)

Obiad:

- zapiekanka z tofu
- 6 łyżek tartego sera żółtego (1 porcja) – do posypania

Kolacja:

- serek wiejski 200g
- pół awokado
- szklanka rzodkiewek

ZAPIEKANKA Z TOFU (2 PORCJE):

- 1 opakowanie tofu 180g
 - batat, cukinia, 2 pomidory
 - 4 łyżki oliwy z oliwek
 - przyprawy: ząbek czosnku, oregano, czerwona papryka, chilli, sól, pieprz
- Warzywa i tofu pokroić w plastry, następnie ułożyć naprzemiennie w naczyniu żaroodpornym. Posypać przyprawami, dodać przeciśnięty czosnek i wstawić do rozgrzanego piekarnika 180°C na około 40 minut.

Wartość energetyczna: 1780 kcal

Węglowodany: 35%

Białko: 20%

Tłuszcze: 45%

2 dni -

Śniadanie:

- pasta: kostka półtłustego twarogu 200g + pół opakowania jogurtu naturalnego (100g) + warzywa (np. pęczek rzodkiewek)
- 3 kromki chleba żytniego 100% na zakwasie + 1 łyżka masła + warzywa

Drugie śniadanie:

- koktajl: 1 szklanka szpinaku + 1 banan + 1 łyżka masła orzechowego + 250ml napoju migdałowego (ewentualnie może być ryżowe lub owsiane) + 1 łyżeczka ostropestu plamistego

Obiad:

- duszone polędwiczki wieprzowe (200g) duszone na łyżce oleju lub łyżce masła klarowanego + pokrojony pomidor + garść pieczarek + pół cukinii + zioła, sól, pieprz
- 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy

Kolacja:

- szpinak na ciepło lub na zimno (podgrzać szpinak /300g/, wlać 100g (pół opakowania jogurtu naturalnego), czosnek, 2 suszone pomidory z oleju (można dać świeże) + 5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy

*Wartość energetyczna: 1800kcal
białko 31%
węglowodany 34%
tłuszcze 35%*

2 dni -

Śniadanie:

- jajecznica z 3-4 jajek z 3 łyżkami posiekanego boczku, garścią posiekanej papryki, garścią pieczarek – na łyżeczce oleju kokosowego/masła klarowanego/oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- koktajl: 1/2 buraka pokrojonego w kostkę + banan + ½ szklanki truskawek (mogą być mrożone) + łyżka siemienia lnianego + szklanka napoju migdałowego (ewentualnie może być ryżowe lub owsiane) + 1 łyżeczka ostropestu plamistego

Obiad:

- wołowina curry: 200g wołowiny, 100ml (1/4 puszki) mleka kokosowego, marchewka, fasolka szparagowa, kiełki (warzywa dowolne) + curry, sól, pieprz + 1 łyżka oliwy z oliwek do polania

Kolacja:

- kulka mozzarelli (100g) + 2 pomidory + 1 łyżka oliwy z oliwek + bazylia + szczypta soli, pieprzu

*Wartość energetyczna: 1750kcal
białko 18%
węglowodany 26%
tłuszcze 56%*

2 dni –

Śniadanie:

- owsiankowy bowl: 6 łyżek płatków owsianych górskich uprażyć na suchej patelni
- w tym czasie zblendować 1/2 szklanki owoców np. truskawek + 2 łyżki masła orzechowego lub tahini
- posypać 1 łyżką dowolnych orzechów

Drugie śniadanie:

- koktajl jabłko + garść szpinaku + łyżka świeżo startego imbiru + łyżka siemienia lnianego + łyżeczka ostropestu plamistego + szklanka wody

Obiad:

- placki z batata: 3 jajka wybełtane z 1/2 dużego tartego batata, szczypta soli, pieprzu, ziół – na 1 łyżce oleju kokosowego
- pasta do posmarowania placków: 1/2 dojrzałego awokado, pół ząbka czosnku, sok z cytryny

Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 500ml
- 3 łyżki pestek dyni – dodać do zupy
- 3 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy – dodać do zupy
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek – dodać do zupy

*Wartość energetyczna: 1810kcal
białko 13%
węglowodany 35%
tłuszcze 52%*