



DIETA

NA THERMOMIX



2100
kcal



Efekt

DIETETYKA KLINICZNA

2 dni –

Śniadanie:

- 3 jajka sadzone na 1 łyżce tłuszczu np. maśle klarowanym + 3-2 plastry dobrej jakościowo wędliny
- pół papryki + 2 posiekane suszone pomidory z zalewy + 1 łyżka oliwy z oliwek LUB oleju z suszonych pomidorów

ŁG - 4

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju roślinnego 250ml + 3- 2 łyżki płatków owsianych górskich + ½ awokado + szklanka truskawek (mogą być mrożone) + 1 łyżka nasion chia – wszystko zblendować
- 1 łyżka dowolnych orzechów

ŁG - 22

Obiad:

- krewetki arrabiata z makaronem z cukinii Thermomix

ŁG - 5

Kolacja:

- serek wiejski 200g + ½ papryki + ½ awokado + szczypiorek → wszystko wymieszać i doprawić do smaku
- 2 kromki żytniego chleba 100%

ŁG - 23

KREWETKI ARRABIATA Z MAKARONEM Z CUKINII (2 PORCJE):

- ok. 300-320g krewetek (rozrożonych lub świeżych)
 - 50g kiełbasy chorizo
 - 1 duża cukinia ok. 600g, 400g pomidorów z puszki
 - 3 łyżki oliwy z oliwek, 1-2 ząbki czosnku, 1 papryczka chilli (opcjonalnie)
 - przyprawy: ¼ łyżeczki soli, 1-2 szczypty czarnego pieprzu, świeża bazylija (opcjonalnie)
- Do naczynia miksującego włożyć cebulę, czosnek i chili, rozdrobnić 3s/obr.7. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać oliwę i pokrojone w plastry chorizo, dusić 10 min/120°C/obr.wsteczne/obr.1. W tym czasie za pomocą obieraczki do warzyw lub spiralizera pociąć cukinię w cienkie, długie wstążki przypominające makaron. Makaron z cukinii ułożyć w dolnej części przystawki Varoma (upewniając się, że część otworów pozostała niezakryta, aby umożliwić swobodną cyrkulację pary) i odstawić. Do naczynia miksującego dodać pomidory, sól i pieprz, nałożyć dolną część przystawki Varoma z makaronem z cukinii. Włożyć wkład Varomy, odważyć na niego krewetki, gotować na parze 12-15 min/Varoma/obr.wsteczne /obr.1. Zdjąć przystawkę Varoma. Makaron z cukinii przełożyć do dużej miski, przykryć folią aluminiową, aby zachować ciepło, odstawić. Do naczynia miksującego dodać ugotowane na parze krewetki i bazylię, podgrzewać 1 min/90°C obr.wsteczne /obr.1. Sosem polać makaron.

1 karton niesłodzonego napoju roślinnego do wykorzystania przez 4 dni

Wartość energetyczna: 2070kcal

Węglowodany 153g

Tłuszcze 117g

Białko: 119g

Błonnik 40g

2 dni –

Śniadanie:

- sałatka: garść dowolnej sałaty (może być mix) + 1 kula mozzarelli 120g + 1/2 awokado + pomidor + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG - 3

Drugie śniadanie:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + 1/2 awokado + 2 plastry dobrej jakościowo wędliny
- szklanka dowolnych warzyw (pomidor koktajlowy, rzodkiewka) + 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1-2 łyżki dowolnych orzechów

ŁG - 22

Obiad:

- fasolka po śródziemnomorsku Thermomix
- 3 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej + 1/4 opakowania fety 50g

ŁG - 20

Kolacja:

- złota owsianka + pół szklanki dozwolonych owoców leśnych (maliny/jagody/wiśnie/jeżyny)
– polecam mieszankę mrożonych owoców leśnych z Lidla + 1-2 łyżki wiórków kokosowych

ŁG - 20

FASOLKA PO ŚRÓDZIEMNOMORSKU THERMOMIX (2 PORCJE):

- 1/2 czerwonej cebuli przekrojonej na pół ok. 40g, 1 mały ząbek czosnku, 20g oliwy z oliwek
- 1 papryka 150g, bez gniazd nasiennych, pokrojona w 1,5 cm kostkę
- 1 puszka opłukanej białej fasoli (1x240g), 400g krojonych pomidorów, 10g koncentratu pomidorowego, 40g wody, 1/2 łyżeczki koncentratu bulionu warzywnego, wykonanego w TM, 40g oliwek

Przyprawy: 1/2 łyżeczki oregano suszonego, 1 łyżka liści bazylii świeżych pokrojonych w paski, 1/2 łyżeczki soli, szczypta pieprzu

Do naczynia miksującego włożyć cebulę i czosnek, dodać oliwę, rozdrobnić 3s/obr.5.

Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, dusić 3 min/120°C/obr.1. Dodać papryki i dusić 5 min/120°C/obr.wsteczne/obr. mieszanie. Dodać fasolę, pomidory, koncentrat pomidorowy, wodę, koncentrat bulionu warzywnego, przyprawy i oliwki, przemieszać kopystką i gotować całość przez 12 min/100°C/obroty wsteczne/obr. mieszanie.

ZŁOTA OWSIANKA (2 PORCJE):

- 2 łyżeczki oleju kokosowego, 2x 1/4 szklanki płatków owsianych górskich, 2x szklanka niesłodzonego napoju roślinnego, 1/2 łyżeczki kurkumy, 2 szczypty pieprzu

Na dno małego rondelka włożyć olej kokosowy i lekko podgrzać. Dodać kurkumę oraz pieprz i podgrzewać przez 30 sekund. Po tym czasie dodać płatki i napój roślinny. Gotować całość przez około 10minut na małym ogniu (co jakiś czas warto zamieszać)

1 opakowanie fety 200g do wykorzystania przez 4 dni

Wartość energetyczna: 2140kcal

Węglowodany 177g

Tłuszcze 132g

Białko 80g

Blonnik 41g

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznicza z 4-3 jaj na 1 łyżce tłuszczu + plaster cebuli (opcjonalnie) + 1-2 plastry dobrej jakościowo wędliny
 - szklanka dowolnych warzyw np. ½ garści dowolnej sałaty (może być mix) + świeży ogórek + ¼ opakowania fety 50g
- ŁG - 2

Drugie śniadanie:

- grejpfrut, 2 kiwi
 - 3 łyżki orzechów włoskich
- ŁG - 17

Obiad:

- kurczak w jogurtowym sosie curry Thermomix
- ŁG - 4

Kolacja:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + pasta z zielonego groszku i czosnku
 - szklanka dowolnych warzyw np. ogórek + garść oliwek + 2 łyżki nasion słonecznika LUB pestek dyni + 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- LUB
- 2 kromki żytniego chleba 100% + ½ opakowania pasty warzywnej bez konserwantów np. smalczyk z fasoli ok. 60g
 - szklanka dowolnych warzyw np. ogórek + garść oliwek + 2 łyżki nasion słonecznika LUB pestek dyni + 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ŁG - 26

KURCZAK W JOGURTOWYM SOSIE CURRY THERMOMIX (2 PORCJE):

5g czerwonej papryczki chili pokrojonej na kawałki (opcjonalnie), 10g korzenia imbiru pokrojonego w 3 mm plastry, 1-2 ząbki czosnku
100g cebuli przekrojonej na pół, 3 gałązki kolendry (opcjonalnie)
30g oleju, 1-2 łyżeczki kolendry mielonej, ½ łyżki curry, ¼ łyżeczki kminu rzymskiego mielonego (kumin rzymski), ½ łyżeczki soli
40-50g przecieru pomidorowego, 200g jogurtu typu greckiego
400g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w 2-2,5 cm kostkę
300g cukinii pokrojonej w 2 cm kostkę
Do naczynia miksującego włożyć chili, imbir i czosnek, rozdrobnić 3s/obr.8. Dodać cebulę i świeżą kolendrę, rozdrobnić 5s/obr.5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać olej i przyprawy - dusić 3 min/120°C/obr.1. Dodać przecier pomidorowy, jogurt, kurczaka i cukinię, gotować 15-20 min/100°C/obr.wsteczne/obr.1.

*używanie schłodzonych składników tzn. mięsa, jogurtu, przecieru i cukinii spowoduje, że może być konieczność wydłużenia czasu gotowania o kolejne 5 min.

PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU I CZOSNKU (2 PORCJE):

1/2 puszki opłukanego zielonego groszku 120g, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka oliwy z oliwek, pieprz, sól
Wszystkie składniki zblendować/wymieszać.

Wartość energetyczna: 2090kcal
Węglowodany 137g
Tłuszcze 125g
Białko 117g
Błonnik 28g

2 dni –

Śniadanie:

- owsianka: 4 łyżki płatków owsianych górskich (zalać gorącą wodą i odstawić do napęcznienia) + pół szklanki dozwolonych owoców leśnych (maliny/jagody/wiśnie/jeżyny) – polecam mieszankę mrożonych owoców leśnych z Lidla + ½ opakowania jogurtu kokosowego bez cukru ok. 80g (Planton-Lidl/GO VEGE-Biedronka) + 1 łyżeczka prawdziwego kakao (bez cukru) - opcjonalnie + 2 łyżki dowolnych orzechów

ŁG - 14

Drugie śniadanie:

- szklanka sezonowych owoców np. pomarańcza + skyr naturalny 150g
- 3 łyżki migdałów

ŁG - 16

Obiad:

- cytrynowo-koperkowy łosoś z pieczonymi warzywami Thermomix

ŁG - 3

Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw 400-500ml np. krem z cukinii + 2 łyżki płatków migdałowych (podprażyć na suchej patelni) + 5-6 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej LUB

- gotowa zupa z samych warzyw 400-500ml (Lidl/Żabka/Fresh) + 2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika (dodać do zupy) + 5-6 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej

ŁG - 18

CYTRYNOWO-KOPERKOWY ŁOSOŚ Z PIECZONYMI WARZYWAMI (2 PORCJE):

- 150g czerwonej papryki, bez gniazd nasiennych, pokrojonej w 1 cm paski

- 100g cebuli, pokrojonej w ósemki

- 100g marchewki, pokrojonej w 1 cm paski

- 30g oliwy z oliwek, 1-2 ząbki czosnku, 10-15 g soku z cytryny, 5 g koperku świeżego

- 400 g wody, 400 g fileta z łososia - pokrojonego na 2 kawałki (po ok. 200 g każdy)

Przyprawy: 1 łyżeczka soli, ½ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego, ½ łyżeczki czosnku granulowanego

Rozgrzać piekarnik 200°C. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.

Na pokrywie naczynia miksującego postawić dużą miskę, odważyć do niej paprykę, cebulę, marchewkę i 10 g oliwy - odstawić. Dodać do miski ½ łyżeczki soli, ¼ łyżeczki pieprzu i czosnek granulowany, całość dokładnie wymieszać, następnie równomiernie rozłożyć na blachę z papierem do pieczenia. Piec 30-40 min w 200°C. Do naczynia miksującego wlać pozostałe 5 g oliwy, dodać czosnek, sok z cytryny, koperek, pozostałe ½ łyżeczki soli i ¼ łyżeczki pieprzu, rozdrobnić 5 s/obr. 6. Marynatę przełożyć do innego naczynia i odstawić. Do naczynia miksującego wlać wodę, nałożyć dolną część przystawki Varoma, odważyć do niej łososia. Oba kawałki łososia pokryć przygotowaną marynatą, gotować na parze 13 min/Varoma/obr. 1.

KREM Z CUKINII (2 PORCJE):

cukinia, ząbek czosnku, cebula, szklanka bulionu warzywnego, 2 łyżki oliwy z oliwek

Podsmażyć pokrojony czosnek i cebulkę na oliwie. Dodać pokrojoną cukinię i dusić do miękkości (ok. 10 minut). Do bulionu dodać farsz, całość zagotować i zblendować. Podawać z prażonymi migdałami.

Wartość energetyczna: 2070kcal

Węglowodany 160g

Tłuszcze 126g

Białko: 1016g

Blonnik 36g

2 dni –

Śniadanie:

- omlet z warzywami
ŁG - 7

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez dodatku cukru 150-160g (Planton – Lidl/GO VEGE-Biedronka)
- jabłko, 3 łyżki orzechów włoskich
ŁG - 12

Obiad:

- curry z kurczakiem
ŁG - 11

Kolacja:

- serek wiejski 200g + szklanka dowolnych warzyw np. ogórek kiszony/pomidor koktajlowy/kawałek papryki + 2 łyżki pestek dyni
- kromka żytniego chleba 100%
ŁG - 14

OMLET Z WARZYWAMI (1 PORCJA):

4-3 jaja, 1 łyżka mąki owsianej/orkiszowej, plaster cebuli (opcjonalnie), plaster dobrej jakościowo wędliny, pomidor, garść dowolnych oliwek, 1 łyżka oliwy z oliwek/masła klarowanego
Jaja rozbełtaj i wymieszaj z mąką i pokrojonym pomidorem i oliwkami. Pokrojoną cebulę zeszklij na rozgrzanej i natłuszczonej patelni, a następnie dodaj szynkę i wylej masę jajeczną. Smaż kilka minut. Delikatnie przełóż omlet na drugą stronę na pomocą pokrywki i smaż jeszcze 1-2 minuty.

CURRY Z KURCZAKIEM (2 PORCJE):

400g filetów z piersi kurczaka, bez skóry, pokrojonych na 2 cm kawałki, 10g soku z limonki/cytryny, 15g sosu sojowego, 2-3 łyżeczki żółtej/czerwonej pasty curry, 1 łyżeczka kminu rzymskiego mielonego, 1200 g wody, 1 łyżeczka soli, 50g ryżu brązowego, 200g różyczek brokołu, pokrojonych na 2-3 cm kawałki LUB 200 g różyczek brokołu, mrożonych, pokrojonych na 2-3 cm kawałki
60 g cebuli, przekrojonej na pół, 3 gałązki kolendry świeżej (opcjonalnie), 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka oleju kokosowego, płynnego, 200g mleka kokosowego, ½ łyżeczki koncentratu bulionu warzywnego, wykonanego w TM

Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej kurczaka, sok z limonki i sos sojowy, dodać 1 łyżeczkę pasty curry i ½ łyżeczki kminu rzymskiego, dokładnie wymieszać, odstawić do lodówki na 40 min. Do naczynia miksującego wlać wodę, dodać sól. Włożyć koszyczek, odważyć do niego ryż, gotować na parze 26 min/Varoma/obr. 1. Na pokrywę naczynia miksującego nałożyć dolną część przystawki Varoma, odważyć do niej brokoły. Włożyć wkład Varomy, ułożyć na nim zamarynowanego kurczaka, gotować na parze kolejne 15-20 min/Varoma/obr. 1. Zdjąć przystawkę Varoma, odstawić. Ostrożnie wyjąć koszyczek przy pomocy kopystki, odstawić. Opróżnić naczynie miksujące. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, kolendrę i czosnek, rozdrobnić 5 s/obr.5. Składniki zgarnąć kopystką. Dodać olej i pozostałą 1 łyżeczkę pasty curry, dusić 2 min/120°C/obr. 1. Dodać mleko kokosowe, koncentrat bulionu i pozostałe ½ łyżeczki kminu rzymskiego, gotować 4 min/98°C/obr.1. Dodać ugotowane brokoły i kurczaka - wymieszać 15 s/obr.wsteczne/obr.1.

***1 puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania przez 4 dni**

Wartość energetyczna: 2120kcal

Węglowodany 129g

Tłuszcze 127g

Białko: 127g

Blonnik 23g

2 dni –

Śniadanie:

- 1/2 opakowania dobrej jakości parówek 100g (np. Pure Pikok z Lidla) + 1-2 łyżeczki dobrej jakości ketchupu/musztardy
- szklanka dowolnych warzyw np. ½ świeżego ogórka + ½ awokado + 2 posiekane suszone pomidory zalewy + 1 łyżka oliwy z oliwek LUB oleju z suszonych pomidorów + 1 łyżka pestek dyni

ŁG - 7

Drugie śniadanie:

- koktajl kokosowy: 1/4 puszki mleka kokosowego 100ml + szklanka wody + pół szklanki mrożonych owoców leśnych np. maliny + banan (całość zblendować)
- 1 łyżka orzechów włoskich

ŁG - 20

Obiad:

- pieczone papryki po meksykańsku

ŁG - 14

Kolacja:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + 1 łyżeczka oliwy z oliwek LUB masła + 2 plastry dobrej jakościowo wędliny + 2 plastry żółtego sera 2x20g (można przygotować grzanki)
- szklanka dowolnych warzyw np. ½ garści dowolnej sałaty (może być mix) + ogórek kiszony + ½ pomidora

ŁG - 17

PIECZONE PAPRYKI PO MEKSYKAŃSKU (2 PORCJE):

- 4 papryki
 - 20g oliwy z oliwek + dodatkowa ilość do natłuszczenia, 80g cebuli (przekrojonej na pół),
 - 2 ząbki czosnku, 1,5 łyżeczki kminu rzymskiego, mielonego, 2 łyżeczki papryki wędzonej, mielonej, 1 łyżeczka chilli, ½ łyżeczki soli, ¼ łyżeczki pieprzu czarnego
 - 150g mielonego mięsa z indyka, 1 puszka opłukanej czerwonej fasoli 240g, 40g koncentratu pomidorowego,
 - 1 kula mozzarelli 120g, szczypiorek/kolendra – do posypania
- Papryki przekroić wzdłuż na pół, usunąć białe części i gniazda nasienne, ułożyć na przygotowanej nasmarowanej blasze (przeciętymi częściami do góry). Piec 20-25 min (200°C), aż papryki zmiękną i zaczną się przypiekać. W tym czasie przygotować nadzienie. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, czosnek, dodać oliwę, kmin rzymski, paprykę wędzoną i chili mielone, rozdrobnić 3 s/obr. 5. Składniki zgarnąć kopystką i dusić 5 min/120°C/obr.1. Dodać mięso, fasolę, koncentrat pomidorowy, sól i pieprz, przemieszać kopystką, gotować 8 min/100°C/obr.wsteczne/obr.mieszanie. Nadzienie przełożyć do pieczonych papryk. Mozzarellę pokroić w 8 plastrów, na każdej papryce ułożyć 1 plaster. Piec kolejne 4-5 min (200°C), aż ser się rozpuści. Pieczone papryki posypać zieloną szczypiorkiem/kolendrą.

Wartość energetyczna: 2140kcal

Węglowodany 162g

Tłuszcze 129g

Białko: 97g

Błonnik 39g

2 dni

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 1-2 łyżeczki masła + pasta jajeczna z rzodkiewkami
- szklanka dowolnych warzyw np. pomidor + ½ awokado

LUB

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 1-2 łyżeczki masła + 2 ugotowane jajka
- szklanka dowolnych warzyw np. rzodkiewki + ½ pomidora + ½ awokado + 1 łyżka jogurtu naturalnego + sól, pieprz

ŁG - 20

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton-Lidl/Go Wege-Biedronka) + szklanka dozwolonych owoców np. mrożone truskawki i/lub kiwi

- 2 łyżki dowolnych orzechów np. laskowych

ŁG - 13

Obiad:

- 200g łososia dzikiego LUB innej tłustej ryby np. halibuta + 1 łyżka masła LUB oliwy z oliwek + plastry cytryny + sól, pieprz, czosnek → zgrillować lub upiec 180°C ok. 15-20 minut

- surówka z kapusty pekińskiej Thermomix LUB szklanka dowolnej surówki + łyżka oliwy z oliwek

ŁG - 4

Kolacja:

- sałatka z brokułem i fetą

ŁG - 5

PASTA JAJECZNA Z RZODKIEWKAMI (2 PORCJE):

- 4 ugotowane jajka, 4 łyżki szczypiorku, garść rzodkiewek, 1 łyżeczka musztardy, 2 łyżki jogurtu naturalnego 50g, sól, pieprz

Ugotować jajka na twardo. Rzodkiewki umyć i pokroić w kostkę, szczypiorek posiekać. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą, dodać jogurt naturalny, musztardę i przyprawy.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ THERMOMIX (2 PORCJE):

400g kapusty pekińskiej, 90g marchewki, 1-2 plastry cebuli, 2 łyżki oliwy z oliwy, sól

Do naczynia włożyć marchewkę - rozdrabnić 6s/obr.5. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia włożyć kapustę, cebulę, oliwę i sól. Rozdrobnić 10 sek/obr 5.

SALAATKA Z BROKUŁEM I FETA (2 PORCJE):

- brokuł, 1/2 opakowania sera feta 100g, 4 łyżki płatków migdałowych

- sos: 2/3 opakowania jogurtu naturalnego 150g, ząbek czosnku, pieprz, sól

Brokuł ugotować, fetę pokroić lub pokruszyć. Całość połączyć, polać sosem i posypać płatkami

***opakowanie jogurtu naturalnego 200g do wykorzystania w 2 dni**

***opakowanie sera feta 200g do wykorzystania w 4 dni**

Wartość energetyczna 21300kcal

Węglowodany 142g

Tłuszcze 136g

Białko 101g

Blonnik pokarmowy 34g

2 dni

Śniadanie:

- owsianka kokosowa z malinami Thermomix
- ŁG - 23

Drugie śniadanie:

- 100g kabanosów dobrej jakości bez konserwantów np. Pure Pikok - Lidl
 - 1-2 łyżki migdałów
- ŁG - 3

Obiad:

- duszone warzywa z fetą
 - 4 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej LUB ryżu basmati/brazowego
- ŁG - 14

Kolacja:

- serek wiejski 200g + pomidor + 2 łyżki pestek dyni lub nasion słonecznika
- ŁG - 5

DUSZONE WARZYWA Z FETA (2 PORCJE):

- cukinia, papryka, garść pieczarek (lub dowolne warzywa)
 - puszka pomidorów lub opakowanie passaty 400g
 - 3 łyżki oliwy z oliwek, 1/2 opakowania sera feta 100g, 1 puszka ciecierzycy 240g (po opłukaniu), 2 łyżki nasion słonecznika
 - sól, pieprz, czosnek, zioła prowansalskie, pietruszka
- Warzywa pokroić na mniejsze kawałki i podsmażyć na oleju, następnie zalać pomidorami, przyprawić i dusić (może być pod przykryciem) do miękkości. Pod koniec dodać opłukaną ciecierzycę i pokruszoną fetę.

OWSIANKA KOKOSOWA Z MALINAMI THERMOMIX (2 PORCJE):

- 2x40g płatków owsianych górskich
- 2x5g nasion chia
- 2x100 g wody
- 2x400–450ml niesłodzonego napoju ryżowego/owsianego
- 2x 2,5 łyżki wiórków kokosowych
- 2x 2,5 łyżki płatków migdałowych
- szklanka malin

Do naczynia miksującego włożyć płatki owsiane, nasiona chia, dodać wodę i mleko, podgrzewać 8 min/90°C/obr. 2. Przełożyć do miski i dodać pozostałe składniki.

Wartość energetyczna: 2080 kcal
Węglowodany 140g
Tłuszcze 131g
Białka 108g
Błonnik pokarmowy 38g

2 dni

Śniadanie:

- omlet z 4-3 jaj i łyżki mąki jaglanej/orkiszowej/ryżowej na 1 łyżce tłuszczu np. maśle klarowanym + ½ opakowania pasty warzywnej 50-60g np. smalczyk z fasoli (Lidl) + kawałek papryki + rukola + 2 posiekane suszone pomidory z zalewy
ŁG - 11

Drugie śniadanie:

- pomarańcza, grejpfrut
- 3 łyżki dowolnych orzechów np. włoskich
ŁG - 19

Obiad:

- gulasz warzywny
- pół opakowania halloumi 110g → zgiłować na suchej patelni
ŁG - 7

Kolacja:

- zupa krem z cukinii Thermomix + 2 łyżki płatków migdałowych (można podprażyć na suchej patelni)
- 1-2 kromki żytniego chleba 100% (można przygotować grzanki)
ŁG - 11

GULASZ WARZYWNY (2 PORCJE):

- cukinia, papryka, 2 marchewki
- cebula, ząbek czosnku
- puszka pomidorów krojonych 400g
- natka pietruszki
- 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, papryka ostra i wędzona
Pokrojoną w kostkę cebulę zeszklić na oliwie, dodać pokrojone w kostkę marchewki i dusić chwilę na małym ogniu. Dodać pokrojoną w paski paprykę, pomidory z puszki, przyprawy i czosnek, a po chwili pokrojoną cukinię i dusić całość ok 5-7min.

KREM Z CUKINII THERMOMIX (2 PORCJE):

50g cebuli, przekrojonej na pół, 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
700g cukinii, pokrojonej na kawałki
500g wody
1 czubata łyżeczka koncentratu bulionu warzywnego, wykonanego w TM
10g masła
50g serka kremowego np. Bieluch
Do naczynia miksującego włożyć cebulę i czosnek, rozdrobnić 3 s/obr. 5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać cukinię, wodę, koncentrat bulionu warzywnego, sól i pieprz, gotować 15 min/100°C/obr. 1. Dodać masło i serek, zmiksować 1 min/obr. 4-8, stopniowo zwiększając obroty.

Wartość energetyczna: 2100 kcal

Węglowodany 148g

Tłuszcze 136g

Białko 94g

Błonnik pokarmowy 39g

2 dni

Śniadanie:

- omlęt kokosowy Thermomix + ½ opakowania skyru naturalnego 75g + ½ szklanki dozwolonych owoców np. rozmrożone truskawki + 1-2 łyżki wiórków kokosowych
ŁG - 5

Drugie śniadanie:

- jabłko, pomarańcza
- 3 łyżki orzechów włoskich
ŁG - 10

Obiad:

- kurkumowy ryż z tofu i pieczarkami
- sałatka: ½ awokado + pomidor + kiszony ogórek + 1 łyżeczka oliwy z oliwek + 1 łyżka nasion słonecznika LUB pestek dyni
ŁG - 24

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + pasta z serka i wędzonej makreli
- szklanka dowolnych warzyw np. kawałek papryki/ogórka/rzodkiewka + 1 łyżka oliwy z oliwek
ŁG - 21

OMLET KOKOSOWY THERMOMIX (1 PORCJA):

3 jaja, 1 łyżka mąki kokosowej, 1 łyżka oleju kokosowego, szczypta soli
Rozbić jaja, oddzielić białka od żółtek, odstawić. Założyć motylek. Do czystego i suchego naczynia miksującego wlać białka, dodać sól, ubijać ok. 1 min 30 s/obr. 3.5, lub do momentu, aż piana będzie sztywna. Pianę z białek zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać żółtka, mąkę i wymieszać 5-6 s/obr. 2.5. Smażyć na rozgrzanej i natłuszczonej patelni (po ok. 3-4 min przewrócić na drugą stronę).

KURKUMOWY RYŻ Z TOFU I PIECZARKAMI (2 PORCJE):

250-300g pieczarek, 1 kostka tofu 180g, 100g suchego ryżu brązowego, cebula, świeża kolendra lub pietruszka (nać), 4 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki oliwy z oliwek, kurkuma, pieprz
Tofu pokroić w małą kostkę, pieczarki dokładnie umyć i przekroić na pół. Cebulę posiekać w kostkę. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Rozgrzać oliwę i dodać cebulę, pieczarki oraz tofu. Podsmażać, aż składniki będą zarumienione, następnie dodać sos sojowy, świeży pieprz i dusić do momentu wchłonięcia sosu. Ryż wymieszać z pieprzem i kurkumą. Na ryżu położyć resztę składników i posypać całość świeżą kolendrą.

PASTA Z SERKA I WĘDZONEJ MAKRELI (2 PORCJE):

2 łyżki serka kanapkowego, 1 opakowanie wędzonej makreli LUB innej tłustej ryby, 1-2 łyżki szczypiorku → wszystkie składniki wymieszać i ew. doprawić pieprzem do smaku.

Wartość energetyczna 2110 kcal

Węglowodany 160g

Tłuszcze 136g

Białko 82g

Blonnik pokarmowy 31g

2 dni

Śniadanie:

- omlet z 4-3 jaj i łyżki mąki jaglanej/gryczanej/ryżowej na łyżce oleju + ¼ opakowania sera feta 50g + garść pomidorków cherry

LG - 6

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 150-160g (Planton-Lidl/Go Wege-Biedronka) + banan LUB szklanka dozwolonych owoców sezonowych np. kiwi/mandarynka

- 3 łyżki migdałów

LG - 18

Obiad:

- sałatka z indykiem i fasolką szparagową Thermomix

LG - 9

Kolacja:

- sałatka z serem feta i czerwoną fasolą

LG - 13

SALAATKA Z INDYKIEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ (2 PORCJE):

½ łyżeczki soli, 1 łyżeczka ziół prowansalskich

40g oliwy z oliwek, 20g octu balsamicznego/ew. sos balsamico, 500g wody

ok. 450g zielonej fasolki szparagowej

400g piersi z indyka, bez skóry, bez kości, pokrojonej w paski (1 x 5 cm)

4 garści pomidorków koktajlowych, 4 suszone pomidory z zalewy

Do naczynia miksującego wsypać sól, zioła, dodać oliwę i ocet, wymieszać 20 s/obr. 4.

Przebrać do innego naczynia, odstawić. Do naczynia miksującego wlać wodę. Włożyć koszyczek, odważyć do niego fasolkę. Na pokrywę naczynia miksującego nałożyć dolną część przystawki Varoma, odważyć do niej indyka, gotować na parze 20-25 min/Varoma/obr.

1. Zdjąć przystawkę Varoma, odstawić. Ugotowaną fasolkę z indykiem przełożyć do miski, polać dressingiem, dokładnie wymieszać kopystką i dodać pomidory.

SALAATKA Z SEREM FETA (2 PORCJE):

- 2 garście sałaty np. lodowej lub mix sałat

- pomidor lub pomidorki cherry

- ogórek świeży lub kiszony, kawałek papryki

- posiekany szczypior i/lub natka pietruszki

- 1/2 opakowania fety 100g, 1 puszka opłukanej czerwonej fasoli 240g, 2 łyżki pestek dyni

- sos (ilość na 2 porcję): 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka soku z cytryny, płaska łyżeczka miodu, sól, pieprz, oregano

Wszystkie składniki wymieszać i polać sosem.

1 opakowanie fety 200g do wykorzystania przez 2 dni

Wartość energetyczna 2090 kcal

Węglowodany 131g

Tłuszcze 130g

Białko 119g

Błonnik pokarmowy 31g

2 dni

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych (zalać gorącą wodą i odstawić do napęcznienia) + ½ opakowania jogurtu kokosowego bez cukru 75-80g (Planton-Lidl/Go Vege-Biedronka) + 1,5 łyżki masła 100% orzechów LUB 3 łyżki dowolnych orzechów + pół szklanki dozwolonych owoców np. mrożone truskawki + 1 łyżka wiórków kokosowych

ŁG - 16

Drugie śniadanie:

- 1 opakowanie pasty warzywnej dobrej jakości np. smalczyk z fasoli ok. 110g (dostępne m.in. w Lidlu) LUB hummusu dobrej jakości bez konserwantów 160g (np. Bio Hummus z Lidla)

- szklanka dowolnych warzyw (marchew, seler naciowy, papryka)

ŁG - 8

Obiad:

- zapiekany kurczak z warzywami w sosie pomidorowym Thermomix

ŁG - 5

Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw 400ml (Lidl/Żabka/Fresh) LUB domowa zupa, ale na wywarze z samych warzyw

- 4-5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy – do zupy

- 2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika – do zupy

ŁG - 16

ZAPIEKANY KURCZAK Z WARZYWAMI W SOSIE POMIDOROWYM (2 PORCJE):

½ cebuli, przekrojonej na pół, 1 ząbek czosnku, 10g oliwy z oliwek + 2 łyżki do pieczenia (do marynaty)

250g przecieru pomidorowego, typu passata

2 łyżeczki koncentratu bulionu warzywnego, wykonanego w TM

Przyprawy: 1 łyżeczka oregano, 1 łyżeczki papryki słodkiej, ½ łyżeczki soli, ½ - 1 łyżeczka pieprzu czarnego

100 g wody, 1 czerwona papryka, 1 żółta papryka, 1 cebula, 1 marchewka, 3 udka z kurczaka ze skórą ok. 3x160g, ½ łyżeczki czosnku granulowanego

Do naczynia miksującego włożyć cebulę i czosnek, dodać oliwę - rozdrobnić 5 s/obr. 5.

Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego i dusić 2 min/120°C/obr.

1. Dodać przecier pomidorowy, koncentrat bulionu warzywnego, ½ łyżeczki oregano, ½ łyżeczki papryki mielonej, szczyptę soli i pieprzu oraz wodę - gotować 10 min/100°C/obr. 1.

W tym czasie ruszt piekarnika umieścić na najniższej szynie, naczynie żaroodporne natłuścić.

Papryki pokroić w paski, cebulę w 1 cm krążki, marchewkę w 5 mm plastry. Wszystkie warzywa ułożyć w przygotowanej formie, a następnie zalać gotowym sosem pomidorowym.

Udka z kurczaka ułożyć na warzywach. W miseczce wymieszać pozostałe przyprawy i 2 łyżkami oliwy z oliwek. Powstałą marynatą posmarować mięso za pomocą pędzelka. Całość wstawić do zimnego piekarnika, piec 1 godz. 15 min-1 godz. 30 min w 200°C.

Wartość energetyczna 2060 kcal

Węglowodany 171g

Tłuszcze 119g

Białko 87g

Blonnik pokarmowy 39g

2 dni

Śniadanie:

- 1 kromka żytniego chleba 100%
 - świeży ogórek + ½ awokado + ½ opakowania kozich roladek twarogowych 50g (Lidl)
 - jajko na miękko LUB twardo
- ŁG – 12

Drugie śniadanie:

- pudding chia + szklanka owoców np. borówka/kiwi/mango + 1 łyżka wiórków kokosowych
- 1-2 łyżki dowolnych orzechów

ŁG – 13

Obiad:

- sałatka ze szpinaku z suszonymi pomidorami Thermomix

ŁG – 5

Kolacja:

- ½ opakowania dowolnych warzyw na patelni bez ziemniaków 225g na 1 łyżce tłuszczu np. maśle klarowanym/oliwie z oliwek + 5-6 łyżek ugotowanego ryżu parboiled/brazowego

ŁG – 16

PUDDING CHIA Z OWOCAMI (2 PORCJE):

W słoiku wymieszać intensywnie jogurt naturalny bez cukru 2x200g + 4 łyżki nasion chia + 1-2 łyżki syropu klonowego. Następnie wstawić do lodówki na ok. 3 godziny lub na noc. Gotowy pudding podzielić na 2 porcje i dodać owoce.

SALAATKA ZE SZPINAKU Z SUSZONYMI POMIDORAMI THERMOMIX (2 PORCJE):

400g filetów z piersi kurczaka pokrojonych w kostkę

¾ łyżeczki soli, ¼ łyżeczki pieprzu czarnego, ¼ łyżeczki papryki mielonej, ½ łyżeczki ziół prowansalskich,

300 g wody, 60g suszonych pomidorów z zalewy, 30g oliwy z oliwek, ½ łyżeczki bazylii
100g liści szpinaku baby

4 łyżki płatków migdałowych migdałów, uprażonych na patelni – do posypania

Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej kurczaka, przyprawić ¼ łyżeczki soli, pieprzem, papryką i ziołami prowansalskimi, wymieszać, odstawić na 10 min.

Do naczynia miksującego wlać wodę, dodać pozostałe ½ łyżeczki soli, włożyć koszyczek, umieścić w nim zamarynowanego kurczaka, gotować na parze 12 min/Varoma/obr. 1.

Ostrożnie wyjąć koszyczek przy pomocy kopystki, odstawić do ostudzenia. Opróżnić i opłukać naczynie miksujące.

Do naczynia miksującego włożyć pomidory, rozdrobnić 5 s/obr. 6. Pomidory zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać oliwę i bazylię, wymieszać 4 s/obr.

3. Do szpinaku dodać mięso, całość polać sosem i posypać płatkami migdałowymi.

Wartość energetyczna 2160 kcal

Węglowodany 193g

Tłuszcze 114g

Białko 104g

Błonnik pokarmowy 44g

2 dni

Śniadanie:

- jajecznica z 4-3 jaj na 1 łyżce tłuszczu np. masło klarowane + 1-2 plastry dobrej jakościowo wędliny
 - szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek
- ŁG-2

Drugie śniadanie:

- wegańskie ciastka bananowe Thermomix LUB 1 średni banan + 3 łyżki dowolnych orzechów
 - jogurt naturalny bez dodatku cukru 200g
 - 2-3 łyżki migdałów
- ŁG-17

Obiad:

- ok. 200g krewetek duszonych z warzywami (cukinia, papryka podłużna, pomidor koktajlowy) na 2 łyżkach tłuszczu + przyprawy + czosnek
 - LUB
 - ok. 200g krewetek na 1-2 łyżkach tłuszczu + czosnek + chilli + sól + natka pietruszki
 - 2 szklanki warzyw w formie sałatki (np. mix sałat, pomidor, ogórek, papryka) + garść oliwek + 1 łyżka oliwy z oliwek
- ŁG-3

Kolacja:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + ½ opakowania kozich roladek twarogowych 50g (Lidl)
 - szklanka dowolnych warzyw np. papryka, rukola + 1 łyżka pestek dyni LUB nasion słonecznika + 1 łyżka oliwy z oliwek
- ŁG-20

WEGAŃSKIE CIASTKA BANANOWE THERMOMIX (2 PORCJE):

30g orzechów włoskich, 100g bananów pokrojonych na kawałki, 55g płatków owsianych górskich, 20g rodzynek (polecam rodzynki Jumbo z Lidla), ½ łyżeczki cynamonu, szczypta soli

Rozgrzać piekarnik do temp. 180°C. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić. Do naczynia miksującego wsypać orzechy włoskie, rozdrobnić 2-3 s/obr. 5. Przesypać do innego naczynia, odstawić. Do naczynia miksującego włożyć banany, rozdrobnić 20 s/obr. 4. Dodać rozdrobnione wcześniej orzechy, płatki owsiane, rodzynki, cynamon i sól, wymieszać 20s/obr. wsteczne/obr. 3. Przełożyć do innego naczynia. W dłoniach formować kulki, kłaść je na przygotowanej wcześniej blasze i spłaszczać na grubość ok. 1 cm. Piec 18-20 min (180°C).

Wartość energetyczna 2100 kcal
Węglowodany 110g
Tłuszcze 143g
Białko 110g
Błonnik pokarmowy 25g

2 dni

Śniadanie:

- ½ opakowania dobrej jakości parówek bez konserwantów 100g np. Pure Pikok z Lidla + 2 plastry żółtego sera 2x20g (można zapiec)
 - szklanka dowolnych warzyw np. pomidor, rzodkiewka + 1 łyżka oliwy z oliwek
- ŁG - 4

Drugie śniadanie:

- pomarańcza
- jogurt kokosowy bez dodatku cukru 160g (Planton-Lidl/Go Wege-Biedronka)
- 2 łyżki dowolnych orzechów

ŁG - 14

Obiad:

- łosoś w migdałowej panierce
- 2 szklanki pieczonych warzyw np. cukinia, pomidor koktajlowy, cebula z 1 łyżką oliwy z oliwek + przyprawy (sól, pieprz, papryka słodka, czosnek, papryka wędzona, oregano)

ŁG - 6

Kolacja:

- 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej + ½ puszki płukanej czerwonej fasoli 120g + ogórek kiszony + pomidor + 2 posiekane suszone pomidory z zalewy + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG - 26

ŁOSOŚ W MIGDAŁOWEJ PANIERCE (2 PORCJE):

2x180g łososa dzikiego LUB innej tłustej ryby np. halibuta

10g oliwy z oliwek + 1 łyżka oliwy do natłuszczenia naczynia żaroodpornego

15g soku z cytryny, 10g musztardy, 8g miodu, ząbek czosnku, szczypta soli

30g migdałów blanszowanych

5g natki pietruszki

Rozgrzać piekarnik do temp. 200°C. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej łososa. Naczynie żaroodporne natłuścić oliwą, umieścić w nim kawałki łososa, odstawić.

Do naczynia miksującego wlać sok z cytryny i oliwę, dodać musztardę, miód, czosnek i sól, zmiksować 10s/obr. 8. Powstałą marynatą posmarować kawałki łososa, odstawić. Umyć i osuszyć naczynie miksujące. Do czystego i suchego naczynia miksującego wsypać migdały i natkę pietruszki, zmielić 10s/obr. 10. Powstałą panierką pokryć kawałki łososa. Piec ok. 18 min (200°C).

Wartość energetyczna 2110 kcal

Węglowodany 138g

Tłuszcze 138g

Białko 102g

Blonnik pokarmowy 31g