



Dieta z Lidl

**1500
kcal**

o niskim ładunku
glikemicznym



DIETETYKA KLINICZNA

2 dni

Śniadanie:

- garść dowolnej sałaty + pół kuli mozzarelli lub pół opakowania mini mozzarelli 60g (Lidl) + pomidor + ogórek + 2-3 suszone pomidory z zalewy (Lidl) + łyżka oliwy z oliwek + łyżka nasion słonecznika

Drugie śniadanie:

- 2 szklanki borówek lub truskawek lub malin lub grejpfrut
- 3 łyżki orzechów nerkowca

Obiad:

- dorsz z ryżem i brokułem

Kolacja:

- zupa indyjska 500ml (Lidl)

DORSZ Z RYŻEM I BROKUŁEM (2 PORCJE):

- 2x 150g dorsza lub innej chudej ryby
- 2x 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brazowego
- 2 szklanki brokuła, nieduża cebula
- 3 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, mały ząbek czosnku, koperek i pietruszka
Ryż i brokuł ugotować oddzielnie. Do brokuła dodać 1 łyżkę oliwy. Na folii aluminiowej położyć rybę natartą pozostałą oliwą, czosnkiem i przyprawami. Dodać natkę, koperek i pokrojoną na kawałki cebulę. Zawinąć i piec ok.30min w 180°C

*Wartość energetyczna 1510 kcal
Węglowodany 30%
Białko 22%
Tłuszcze 48%*

2 dni

Śniadanie:

- garść dowolnej sałaty np. rzymskiej + wędzony na gorąco łosoś 125g (Lidl) + ogórek + garść rzodkiewek lub pomidorków cherry + kawałek czerwonej cebuli + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- średnie mango (ok. 250g) lub jabłko
- 2 łyżki orzechów nerkowca

Obiad:

- smażony makaron po chińsku

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ¼ opakowania hummusu 40g (Lidl – opakowanie ma 160g) + ogórek

SMAŻONY MAKARON PO CHIŃSKU (2 PORCJE):

- 100g makaronu ryżowego (Lidl)
- tofu ok. 200g (Lidl)
- 3 łyżki oleju, 2 łyżeczki oleju sezamowego
- mała czerwona cebula, 2 ząbki czosnku, 1-2 szklanki posiekanej kapusty pekińskiej, mała marchew, kawałek papryki
- 2 jaja
- 2 łyżki sosu sojowego, posiekany szczypiorek, papryczka chilli, biały pieprz (opcjonalnie)

Makaron przygotować zgodnie z opisem na opakowaniu.

Tofu pokroić w kostkę. Czosnek zetrzeć na tarce, cebulę pokroić w piórka. Kapustę pekińską posiekać, marchewkę i paprykę pokroić na "zapałki".

W woku lub na dużej, głębokiej patelni rozgrzać olej. Włożyć czosnek i cebulę a po chwili wszystkie warzywa. Podsmażyć ok. 2 minuty. Przesunąć warzywa na bok, dodać kawałki tofu i podsmażyć przez kolejne ok. 2 min.

Przesunąć wszystko na bok patelni i wbić jajka. Chwilę podsmażyć aż jajka się zetną. Doprawić wszystko białym pieprzem i co chwilę mieszając smażyć jeszcze przez ok. 2 minuty.

Dodać makaron, wlać sos sojowy i wymieszać. Smażyć wszystko jeszcze przez ok. 1 minutę mieszając. Skropić olejem sezamowym, posypać szczypiorkiem i opcjonalnie posiekaną papryczką chili.

Wartość energetyczna 1540 kcal

Węglowodany 36%

Białko 18%

Tłuszcze 46%

2 dni

Śniadanie:

- omlęt z 2 jaj i łyżki mąki jaglanej/gryczanej/ryżowej na 1 łyżce oleju lub oliwy z oliwek + dowolne warzywa

Drugie śniadanie:

- jogurt Bakoma Ave Vege (dowolny smak) 150g (Lidl)
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- pęczotto z pieczarkami i porem

Kolacja:

- serek wiejski 200g (Lidl) + pół pęczka rzodkiewek LUB garść pomidorków cherry

PECZOTTO Z PIECZARKAMI I POREM (2 PORCJE):

- 200g suchej kaszy pęczak (szklanka)
- ok. 800ml bulionu warzywnego
- 300g pieczarek, kawałek pora
- 2 plastry drobno posiekanego sera lub 2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych
- pęczek pietruszki lub rukola
- 2 ząbki czosnku, łyżka octu balsamicznego lub winnego, suszony tymianek, sól, pieprz
- opcjonalnie garść oliwek

Pora drobno pokroić, pieczarki pokroić na ćwiartki lub połówki. Rozgrzać patelnię, wlać kilka łyżek bulionu, a gdy się zagotuje, wrzucić por i grzyby i podduszać ok 10min co jakiś czas mieszając. Dorzucić posiekany czosnek i przyprawy, a następnie opłukaną suchą kaszę, dolać około połowę bulionu i ocet, przykryć i gotować na małym ogniu aż kasza wchłonie cały płyn. Bulion stopniowo dolewać aż kasza będzie ugotowana. Na koniec dodać posiekany ser, a na talerzu zieleninę i oliwki

Wartość energetyczna 1460 kcal

Węglowodany 40%

Białko 20%

Tłuszcze 40%

2 dni

Śniadanie:

- garść dowolnej sałaty + ugotowane jajko + pół puszki tuńczyka w sosie własnym 40g (Nixe, Lidl) + mały pomidor + ogórek + 5 oliwek + sos (2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka musztardy, łyżeczka soku z cytryny lub octu jabłkowego)

Drugie śniadanie:

- koktajl: pomarańcza + pół banana + garść szpinaku + woda
- 1 łyżka migdałów

Obiad:

- placki z cukinii z wędzonym łososiem

Kolacja:

- Chef Select Pierogi ruskie (Lidl) – pół opakowania 200g
- ½ jogurtu naturalnego 100g + sól, pieprz

PLACKI Z CUKINII Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM (2 PORCJE):

- nieduża cukinia ok. 300g
- 2 jajka
- ½ cebuli
- 2-3 łyżki mąki ryżowej, 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- sól, pieprz
- do smażenia łyżka masła klarowanego lub 2 łyżki oleju
- serek typu Bieluch 150g (Lidl)
- wędzony na gorąco łosoś 125g (Lidl)
- koperek

Cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dokładnie odsączyć z nadmiaru wody.

Cebulę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach (lub posiekać) i dodać do cukinii. Dodać jajka, mąkę ryżową i ziemniaczaną, przyprawić solą i pieprzem. Placuszki smażyć na oleju do zarumienienia z obu stron. Gorące placuszki, posmarować serkiem i udekorować plasterkami wędzonego łososa oraz opcjonalnie koperkiem

Wartość energetyczna 1510 kcal
Węglowodany 38%
Białko 18 %
Tłuszcze 44%

2 dni

Śniadanie:

- 3 kromki chleba białkowego + ½ awokado + pomidor

Drugie śniadanie:

- 2 szklanki borówek lub truskawek lub malin lub grejpfrut

- 2-3 surowe marchewki

Obiad:

- ryba z warzywami po prowansalsku

Kolacja:

- zupa pomidorowa 500ml (Lidl)

- 1 łyżka nasion słonecznika – do zupy

RYBA Z WARZYWAMI PO PROWANSALSKU (2 PORCJE):

- filet z halibuta lub łososia (2x150g)

- 1 bakłażan lub cukinia

- 1 papryka czerwona

- 1 czerwona cebula

- 3 pomidory lub 1 puszka pomidorów bez skórki

- 2 ząbki czosnku, sól i pieprz, rozmaryn, tymianek, olej rzepakowy (2 łyżki), limonka

Cebulę pokroić w ćwierć plasterki, paprykę i cukinię w kostkę. Na głębokiej patelni rozgrzać 2 łyżki oleju. Wrzucić cebulę i bakłażana lub cukinię, następnie dodać paprykę. Dodać pomidory sparzone ze skóry i pokrojone (lub puszkę pomidorów), rozmaryn, tymianek, czosnek przeciśnięty przez praskę. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Kawałki ryby przyprawić.

Warzywa nałożyć do naczynia żaroodpornego. Na nich poukładać porcje ryby. Na każdym kawałku ryby położyć plasterki limonki. Całość posypać odrobiną ziół. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na około 20 minut.

BIAŁKOWY CHLEB (10 KROMEK)

- 250g półtłustego twarogu

- 3 jajka

- pół szklanki płatków owsianych

- pół szklanki nasion słonecznika lub pestek dyni lub pomieszczone 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.

Wartość energetyczna 1500 kcal

Węglowodany 30%

Białko 23%

Tłuszcze 47%

2 dni

Śniadanie

- 2 kromki chleba białkowego + 1 łyżeczka masła + 2-3 plastry wędliny drobiowej (Piratki Pikok, Lidl) + ogórek

Drugie śniadanie:

- pomarańcza lub grejpfrut
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- halloumi z warzywami

Kolacja:

- sałatka: 1 średni ziemniak + 90g śledzi w oleju (1/2 opakowania; Lidl; Nautica) + 2 ogórki konserwowe + 100g jogurtu greckiego + przyprawy, natka pietruszki

HALLOUMI Z WARZYWAMI (2 PORCJE):

- kostka halloumi 220g (Lidl)
- cukinia, żółta papryka, 200g pomidorków cherry
- 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, bazylija oregano (najlepiej listki)
Ser i warzywa pokroić w kostkę i grillować na oliwie z przyprawami do czasu aż warzywa zmiękną a ser się zarumieni. Pod koniec dodać pokrojone na pół pomidorki. Można dodać np. liście szpinaku

Wartość energetyczna 1510kcal

Węglowodany 23%

Białko 20%

Tłuszcze 57%

2 dni

Śniadanie:

- sałatka: garść dowolnej sałaty + 1 awokado + 1 jajko na twardo + pomidor + 1 łyżeczka nasion słonecznika

Drugie śniadanie:

- pół opakowania hummusu bio 80g (Lidl) + szklanka dowolnych warzyw do maczania (na przykład: papryka, marchewka, seler naciowy, ogórek)

Obiad:

- ziemniaki z tofu w mleku kokosowym

Kolacja:

- serek wiejski 200g (Lidl) + szklanka pomidorków koktajlowych
- kromka chleba żytniego 100%

ZIEMNIAKI Z TOFU W MLEKU KOKOSOWYM (2 PORCJE):

- 6 ziemniaków
- cebula, 1-2 ząbki czosnku
- kostka tofu wędzonego 180g (Lidl)
- 1/2 puszki mleka kokosowego 200ml (Lidl)
- 2 łyżki oleju, sól, pieprz, ostra papryczka, natka pietruszki

Ziemniaki ugotować do miękkości. Cebulę i tofu pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju, po chwili dodać posiekaną papryczkę (opcjonalnie) i czosnek, zalać mlekiem kokosowym i doprawić. Ziemniaki delikatnie naciskać widelcem żeby się "otworzyły" i przełożyć do sosu, posypać pietruszką.

*Wartość energetyczna 1530 kcal
Węglowodany 31 %
Białko 18%
Tłuszcze 51%*

2 dni

Śniadanie:

- sałatka: garść dowolnej sałaty + puszka tuńczyka w sosie własnym 80g (Nixe, Lidl) + 1 jajko na twardo + ogórek + 1 łyżka nasion słonecznika + łyżka majonezu

Drugie śniadanie:

- jogurt Bakoma Ave Vege (dowolny smak) 150g (Lidl)

Obiad:

- curry z fasolką i batatem

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 2 łyżeczki masła + wędzony na gorąco łosoś (pół opakowania – 60g) (Lidl) + ogórek

CURRY Z FASOLKĄ I BATATEM (2 PORCJE):

- 200g fasolki szparagowej
- 1 duży batat (500g)
- 1 papryka
- 1 cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- ok. 100g zielonego groszku (może być mrożony)
- 3-4 garści pomidorków koktajlowych LUB 2 zwykłe
- 1/2 puszki mleka kokosowego 200ml (Lidl)
- 1 szklanka wody

- przyprawy: pieprz, 1 łyżeczka zielonej pasty curry, 1/2 łyżeczki kurkumy

Warzywa pokroić na mniejsze kawałki. Do rozgrzanego i natłuszczonego garnka wrzucić cebulę, paprykę i przyprawy (smażyć ok. 3 min.) Dodać pozostałe warzywa, wlać wodę i dusić pod przykryciem do miękkości. Wlać mleczko kokosowe i dusić przez 2 min.

Wartość energetyczna 1490kcal

Węglowodany 36%

Białko 14%

Tłuszcze 50%

2 dni

Śniadanie:

- 3 x 40g parówek (PurePikok – Lidl)
- warzywa – szklanka np. pomidor + kielki
- 1 łyżka musztardy lub ketchupu

Drugie śniadanie:

- 2 szklanki borówek lub truskawek lub malin lub grejpfrut
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- łosoś w marynacie miodowo-musztardowej
- ogórek + rzodkiewka (opcjonalnie) + łyżeczka oleju sezamowego lub oliwy z oliwek

Kolacja:

- pół opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków ok.220g na łyżce oleju + $\frac{3}{4}$ szklanki ugotowanego makaronu ze strączków np. z soczewicy lub ciecierzycy (Lidl)

ŁOSOŚ W MARYNACIE MIODOWO-MUSZTAROWEJ (2 PORCJE):

- 2x 150g łososia
- marynata: 2 łyżeczki miodu, 2-3 łyżeczki musztardy, pieprz

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.

Wartość energetyczna 1500 kcal
Węglowodany 25%
Białko 20%
Tłuszcze 55%

2 dni

Śniadanie:

- placuszki twarogowe

Drugie śniadanie:

- 2 szklanki borówek lub truskawek lub malin lub grejpfrut

- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- letnie leczo

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + posmarować łyżką oliwy z oliwek + pół kulki mozzarelli 60g (Lidl) + pomidor

PLACUSZKI TWAROGOWE (2 PORCJE):

1 kostka twarogu 200-250g, 3 jajka, 1 łyżka ksylitolu/erytrytolu (opcjonalnie), 4 łyżki mąki jaglanej/owsianej, innej niepszenicznej, 1-2 łyżki oleju lub oliwy z oliwek

Twaróg i żółtka wymieszać z ksylitolem/erytrytolem. Dodać mąkę, wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do masy twarogowej, połączyć składniki. Nakładać porcje ciasta (po ok. 2 łyżki) na rozgrzaną patelnię.

LETNIE LECZO (2 PORCJE):

- kostka marynowanego tofu 190g (Lidl)

- 1/2 puszki pomidorów 200g lub 200ml passaty pomidorowej (Lidl)

- 1 cukinia, 1/2 papryki podłużnej, marchew 1 cebula,

- 2 łyżki oleju

- przyprawy: bazylia, tymianek, oregano, sól

Cebulę zeszklić na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Następnie dodać wszystkie przyprawy, smażyć kolejną minutę i dodać paprykę. Mięso pokroić i poddusić przez 10 minut, następnie dodać pokrojoną cukinię, marchew i wlać pomidory. Dusić całość przez ok. 10 minut. Doprawić do smaku

Wartość energetyczna 1530 kcal

Węglowodany 35%

Białko 21%

Tłuszcze 44%

2 dni

Śniadanie:

- jajecznica z 2-3 jajek + 1 łyżka boczku (można pominąć) + garść pieczarek
- 1 kromka chleba żytniego

Drugie śniadanie:

- 2-3 młode surowe marchewki
- 4 łyżki migdałów

Obiad:

- krewetki w ziołach LUB 300g pstrąga z piekarnika + 2 łyżki oliwy z oliwek
- duszony rozmrożony szpinak (200g – pół opakowania) + przyprawy + 100g jogurtu greckiego

Kolacja:

- zupa tajska 400ml (Lidl)

KREWETKI W ZIOŁACH (2 PORCJE):

500-550 g krewetek obranych, surowych, dużych (mogą być mrożone)

3 ząbki czosnku

4 łyżki oliwy z oliwek

Przyprawy: 1-2 szczypty papryki słodkiej i bazylii suszonej, 2-3 łyżeczki natki pietruszki (może być suszona), sól

Na oliwie dusić czosnek, krewetki przyprawić i wrzucić do czosnku. Dusić około 10min.

Wartość energetyczna 1550 kcal

Węglowodany 19%

Białko 23%

Tłuszcze 58%

2 dni

Śniadanie:

- serek wiejski 200g + pół awokado + pęczek rzodkiewek + pomidor + sól, pieprz

Drugie śniadanie:

- kokosowe miękkie ciasteczko FRANK&OLI (Lidl) – przy kasach

Obiad:

- 300g dorsza lub innej chudej ryby + łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz cytrynowy, czosnek → upiec w folii

- 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej

- ogórek + łyżka oliwy z oliwek + łyżeczka sezamu

Kolacja:

- burger Dobra Kaloria 85g (Lidl)

- garść dowolnej sałaty + 2 szklanki dowolnych surowych warzyw (pomidor, ogórek, ogórek małosolny) + łyżeczka oliwy z oliwek

Wartość energetyczna 1530 kcal

Węglowodany 25%

Białko 32%

Tłuszcze 43%

2 dni

Śniadanie:

- omlet z 2 jaj i łyżki mąki jaglanej/gryczanej/ryżowej na łyżce tłuszczu (np. oleju lub oliwy z oliwek) + pół opakowania hummusu 80g (Lidl-w lodówkach) + papryka/ pomidor

Drugie śniadanie:

- koktajl: jabłko + kiwi + garść natki pietruszki + sok z cytryny + woda
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- ciecierzycyca w pomidorach z ryżem

Kolacja:

- ½ opakowania mrożonego szpinaku ok.200g + ¼ słoika ciecierzycy 100g + 2 suszone pomidory z zalewy + garść pomidorków koktajlowych + ¼ opakowania sera feta 50g

CIECIERZYCA W POMIDORACH Z RYŻEM (2 PORCJE):

- pół słoika ciecierzycy – 200g (Lidl)
- 2-3 pomidory lub passata pomidorowa 400ml lub puszka pomidorów 400g (Lidl)
- 1 łyżka oleju
- 1 cebula, 2 marchewki, 1 cukinia, ząbek czosnku
- 6-8 łyżek (woreczek) ugotowanego ryżu basmati lub brązowego
- przyprawy: curry, majeranek, tymianek, sól, pieprz

Cebulę zeszklić na rozgrzanej i natłuszczonej patelni, dodać marchew i poddusić. Po chwili dodać obrane i pokrojone pomidory, ciecierzycę, cukinię oraz przyprawy. Gotować wszystko ok 10- 15 minut. Na kilka minut przed końcem dorzucić świeży tymianek i przeciśnięty przez praskę czosnek. Podawać z ugotowanym ryżem

Wartość energetyczna 1500kcal
Węglowodany 39%
Białko 18%
Tłuszcze 43%

2 dni

Śniadanie:

- 3-2 jaja sadzone na łyżce oleju na 3 plastrach dobrej jakości wędliny (Piratki Pikok, Lidl)
- pomidor + kielki

Drugie śniadanie:

- opakowanie jogurtu kokosowego bez cukru 160g (Planton) (Lidl)
- szklanka borówek lub truskawek lub malin

Obiad:

- łosoś pieczony z fetą i pomidorkami

Kolacja:

- zupa wietnamska 500ml (Lidl)
- kromka chleba żytniego 100% - do zupy

ŁOSOŚ PIECZONY Z FETĄ I POMIDORKAMI (2 PORCJE):

- 2x 150g łososia lub 2x 200g pstrąga
- 1/2 opakowania sera feta 100g
- 2 garście pomidorków cherry, pół cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek, ząbek czosnku,
- sól, pieprz, koperek lub pietruszka lub świeży tymianek
- opcjonalnie łyżka masła

Łososia natrzeć oliwą, solą, pieprzem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem, na wierzchu umieścić plastry cytryny, świeże zioła i masło. Umieścić w naczyniu żaroodpornym, posypać pokruszoną fetą i pokrojonymi na połówki pomidorkami. Piec ok. 25-30min w 180°C.

Wartość energetyczna 1520 kcal

Węglowodany 25%

Białko 23%

Tłuszcze 52%

2 dni

Śniadanie:

- ½ opakowania frankfurterek 125g (Lidl, Pure Pikok)
- łyżka musztardy
- 2-3 ogórki gruntowe lub kiszzone

Drugie śniadanie:

- 3 szklanki borówek lub truskawek lub malin lub duży grejpfrut

Obiad:

- sałatka z serem halloumi

Kolacja:

- „śledzik na raz” 100g (Lisner, Lidl)
- kromka chleba żytniego 100%
- ogórek (szklanka)

SALAATKA Z SEREM HALLOUMI (2 PORCJE):

- opakowanie halloumi 220g
 - 2 garście dowolnej sałaty lub mixu sałat, długi ogórek, 2 garście pomidorków cherry, czerwona cebula, 2-3 łyżki kaparów (opcjonalnie)
 - sos: sok z połowy cytryny, 3 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, czosnek, chilli oregano
- Składniki sosu dokładnie wymieszać. Halloumi zgrillować na suchej patelni i pokroić na mniejsze kawałki. Układać sałatę, pokrojone warzywa, ser, wymieszać z sosem i kaparami.

Wartość energetyczna 1500 kcal
Węglowodany 29%
Białko 17 %
Tłuszcze 54 %