



Gotowa dieta zimowa

**1500
kcal**



Efekt

DIETETYKA KLINICZNA

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + ½ opakowania jogurtu kokosowego bez cukru 75-80g (Planton-Lidl/Go Vege-Biedronka) + 1 łyżka masła 100% orzechów LUB 2 łyżki dowolnych orzechów + pół szklanki dozwolonych owoców np. tartego jabłka + szczypta cynamonu, imbiru
ŁG = 14

Drugie śniadanie:

- 2 szklanki dowolnych warzyw w formie sałatki (sałata, pomidor, ogórek kiszony, papryka) + pół kuli mozzarelli 60g + 1 łyżka oliwy z oliwek
*może być caprese
ŁG = 2

Obiad:

- łośń imbirowo-cytrynowy
- szklanka surówki z kapusty kiszonej z 1 łyżką oliwy z oliwek
ŁG = 2

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania hummusu dobrej jakości bez konserwantów 80g (Biedronka/Lidl) + warzywa/o
ŁG = 23

ŁOSOŚ IMBIROWO-CYTRYNOWY (2 PORCJE):

- 2x150g tłustej ryby np. łososa dzikiego
- skórka z 1/2 cytryny (sparzyć wrzątkiem)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: 1/3 łyżeczki startego imbiru, sól
Rybę doprawić skórką z cytryny, imbirem i solą. Wstawić do piekarnika 185°C na ok. 20-25 min.

*Wartość energetyczna: 1570kcal
Węglowodany 114g
Tłuszcze 91g
Białko 72g
Błonnik pokarmowy 23g*

2 dni –

Śniadanie:

- szklanka dowolnych warzyw + ½ opakowania łososia wędzonego na gorąco 60g (dostępny m.in. w Lidlu) + ½ awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek + 1 łyżka nasion słonecznika
ŁG = 3

Drugie śniadanie:

- pieczone jabłko z łyżką masła orzechowego posypane 1-2 łyżkami płatków migdałowych
LUB
- 2 szklanki dowolnych warzyw w formie sałatki (garść dowolnej sałaty, pomidor, ogórek kiszony, papryka) + ½ awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek
ŁG = 10

Obiad:

- 110g halloumi (½ opakowania) → zgrillować na suchej patelni
- garść rukoli lub szpinaku + ¼ słoika opłukanej ciecierzycy 100g + ½ cukinii + ½ papryko upieczone lub uduszone na 1 łyżce tłuszczu
ŁG = 9

Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh) LUB domowa zupa np. pomidorowa, ale na wywarze z samych warzyw
- 3-4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB ryżu – do zupy
ŁG = 17

ZUPA POMIDOROWA (2 PORCJE):

W 1,2-1l wody ugotować mały korzeń seler, 2 korzenie pietruszki, 1 marchewkę, 4 gałązki selera naciowego, 3 pomidory, całą natkę pietruszki. Po 20 min dodać puszkę pomidorów LUB przecier pomidorowy (szklanka). Doprawić chili, solą, pieprzem, bazylią.
Zupę można ugotować na udkach, po czym podzielić mięso na odpowiednie porcje.

*Wartość energetyczna: 1560kcal
Węglowodany 130g
Tłuszcze 91g
Białko 68g
Błonnik pokarmowy 31g*

2 dni -

Śniadanie:

- 2 jaja ugotowane na miękko lub twardo
- szklanka dowolnych warzyw + 2 posiekane suszone pomidory z zalewy + 1 łyżka oliwy z oliwek + szczypiorek/natka pietruszki

ŁG = 5

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 150-160g (Planton-Lidl/Go Vege-Biedronka) + szklanka dozwolonych sezonowych owoców
- 2 łyżki migdałów

ŁG = 11

Obiad:

- polędwiczka w miodowej marynacie
- szklanka surówki np. z kapusty, natki pietruszki i marchewki z dodatkiem 1 łyżki oliwy z oliwek

ŁG = 8

Kolacja:

- 3-4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej + szklanka dowolnych warzyw + 1-2 łyżki pestek dyni + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 9

POŁĘDWICZKA W MIODOWEJ MARYNACIE (2 PORCJE):

- 2x150g mięsa z polędwiczki
- marynata: 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżka miodu, łyżka sosu sojowego, sól, pieprz, opcjonalnie chilli

Polędwiczkę pokroić na nieduże plastry, ok. 1,5-2cm, rozgnieść lekko dłonią.

Wymieszać całą oliwę, miód, sos sojowy, sól, chili i pieprz. Włożyć polędwiczki do marynaty, wymieszać i odstawić na 30 minut. Po tym czasie wyłożyć polędwiczki na rozgrzaną patelnię, obsmażyć z obu stron, a następnie dodać pozostały w misce sos i udusić na wolnym ogniu.

Wartość energetyczna: 1490kcal

Węglowodany 100g

Tłuszcze 97g

Białko 53g

Błonnik pokarmowy 25g

2 dni -

Śniadanie:

- 2 jaja sadzone na łyżce tłuszczu np. masła klarowanego
- szklanka dowolnych warzyw + ½ awokado

ŁG = 3

Drugie śniadanie:

- szklanka dozwolonych owoców sezonowych (pomarańcza, grejpfrut, kiwi, mandarynka)
- 2 łyżki orzechów włoskich

ŁG = 14

Obiad:

- tofu z warzywami w mleczku kokosowym
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brazowego → można posypać czarnuszką

ŁG = 11

Kolacja:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + 1-2 łyżeczki oliwy z oliwek LUB masła + 2 plastry dobrej jakościowo wędliny + warzywa/o

ŁG = 21

TOFU W MLECZKU KOKOSOWYM (2 PORCJE):

- 1 papryka czerwona, 1 zielona, 1 cukinia
- tofu marynowane lub wędzone ok.180g (polecam wędzone z Lidla lub marynowane z Biedronki)
- ½ puszki mleka kokosowego 200ml, 2 łyżki oleju
- przyprawy: chilli, cytryna, pietruszka, garam masala, sól

Na patelni na 1 łyżce oleju podsmażyć pokrojone tofu, przełożyć na talerz gdy się zarumieni, następnie podsmażyć pokrojone papryki i cukinię. Gdy zmiękną, dodać tofu i mleko kokosowe, przyprawić i dusić ok 7min pod przykryciem.

***puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania w 4 dni**

Wartość energetyczna: 1560kcal

Węglowodany 123g

Tłuszcze 102g

Białko 53g

Blonnik pokarmowy 28g

2 dni -

Śniadanie:

- 3-4 łyżki płatków owsianych górskich + 100ml mleka kokosowego (podgotować) + pół szklanki borówek LUB jagód (mogą być mrożone) + 1 łyżka wiórków kokosowych + 1 łyżka płatków migdałowych

ŁG = 11

Drugie śniadanie:

- ½ opakowania hummusu dobrej jakości bez konserwantów 80g (Biedronka/Lidl – w lodówkach) + szklanka warzyw do maczania (marchewka, ogórek, seler naciowy, papryka)

- 3 mandarynki

ŁG = 14

Obiad:

- leczy z kiełbasą

ŁG = 15

Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + ½ puszki tuńczyka w sosie własnym 50g + 1 ugotowane jajko + mały pomidor + ogórek kiszony + 1 łyżka oliwy z oliwek

- 1 kromka żytniego chleba 100%

ŁG = 10

LECZO Z KIEŁBASĄ I CZERWONĄ FASOLĄ (2 PORCJE):

- 150g dobrej jakości kiełbasy

- 1 puszka opłukanej czerwonej fasoli 240g

- 1 opakowanie pieczarek 200g

- 1 duża papryka lub 2 małe

- ok. 400-500ml passaty pomidorowej lub pomidorów w puszcze

- przyprawy: czosnek, chilli, sól, pieprz, papryka słodka

Kiełbasę pokroić w plasterki i udusić na patelni, dorzucić papryki w różnych kolorach i pokrojone pieczarki. Podlać passatą pomidorową, doprawić i dalej dusić na patelni lub w większym garnku przez około 20min. Na 5 minut przed końcem gotowania dodać opłukaną czerwoną fasolę.

Wartość energetyczna: 1500kcal

Węglowodany 156g

Tłuszcze 71g

Białko 68g

Blonnik pokarmowy 33g

2 dni -

Śniadanie:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + ½ awokado + 2 plastry koziego sera 2x10g
- szklanka dowolnych warzyw

ŁG = 22

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 150-160g (Planton-Lidl/Go Vege-Biedronka) + szklanka dozwolonych sezonowych owoców + 1 łyżka wiórków kokosowych + 1 łyżka płatków migdałowych

ŁG = 13

Obiad:

- kotleciki z indyka i cukinii
- szklanka dowolnej surówki np. z marchewki i/lub kapusty z dodatkiem 1 łyżki oliwy z oliwek

ŁG = 4

Kolacja:

- duży batat ok. 230g obrać i pokroić na mniejsze kawałki + polać 1 łyżką oliwy z oliwek + posypać suszonym oregano, wędzoną papryką → upiec frytki ok. 20-30 min. 200°C

ŁG = 23

KOTLECICKI Z CUKINII I INDYKA (2 PORCJE):

- 2x150g piersi indyka (zmielić lub posiekać)
 - 1 duża cukinia
 - żółtko lub jajko
 - 1-2 łyżki oliwy z oliwek
 - przyprawy: czubryca czerwona, kozieradka, pieprz, sól
- Cukinię zetrzeć na tarce, posypać solą, odczekać 3min i odsączyć. W tym czasie mieloną pierś wymieszać z przyprawami, dodać żółtko/ jajko, a po chwili dorzucić cukinię i wymieszać. Z powstałej masy uformować kotlety. Smażyć z obu stron na rozgrzanej i natłuszczonej patelni.

Wartość energetyczna: 1550kcal

Węglowodany 156g

Tłuszcze 77g

Białko 76g

Błonnik pokarmowy 31g

2 dni -

Śniadanie:

- omlot z 2 jaj na łyżce oleju + 1 łyżka mąki jaglanej/ryżowej + ¼ opakowania pasty warzywnej 40g (Wawrzyniec/Go Vege/My Best Veggie – dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce)
- + dowolne warzywa (szklanka)

ŁG = 6

Drugie śniadanie:

- 2 kiwi, 2 mandarynki LUB 1-2 szklanki dozwolonych owoców
- 2 łyżki orzechów włoskich

ŁG = 18

Obiad:

- makaronowa sałatka z fetą i burakiem

ŁG = 5

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ¼ opakowania pasty warzywnej 40g (Wawrzyniec/Go Vege/My Best Veggie – dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce) + warzywa/o

ŁG = 20

MAKARONOWA SAŁATKA Z FETĄ I BURAKIEM (2 PORCJE):

- 100g sera feta (½ opakowania) lub 100g sera koziego
- szklanka ugotowanego makaronu z ciecierzycy/soczewicy/zielonego groszku (dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce)
- 2 garści dowolnej sałaty (może być gotowy mix sałat)
- 2 małe ugotowane buraki (dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce)
- 1 papryka, 2-3 garści pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka nasion słonecznika
- szczypiorek/kiełki/natka pietruszki

sos: 2 łyżki oliwy z oliwek + 1-2 łyżeczki musztardy + 1 łyżeczka miodu + opcjonalnie balsamiko (sos lub ocet)

Warzywa, pokrojony ser i makaron połączyć z sosem, posypać dowolną zieleniną i nasionami słonecznika.

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

Wartość energetyczna: 1550kcal

Węglowodany 136g

Tłuszcze 83g

Białko 53g

Błonnik pokarmowy 31g

2 dni –

Śniadanie:

- 3-4 łyżki płatków owsianych górskich (zalać ciepłą wodą i zostawić do napęcznienia) + ½ opakowania jogurtu kokosowego bez cukru 75-80g (Planton-Lidl/Go Vege-Biedronka) + pół szklanki dozwolonych owoców + 2 łyżki dowolnych orzechów

ŁG = 15

Drugie śniadanie:

- garść dowolnej sałaty + 50g sera feta + 50g tuńczyka w sosie własnym + ogórek kiszony + mały pomidor + 1 łyżka oliwy z oliwek + garść oliwek

ŁG = 3

Obiad:

- 150g pstrąga tęczowego + łyżka masła, przyprawy → upiec (180°C ok. 20 minut)
- szklanka surówki z kapusty kiszonej i marchwi z dodatkiem 1 łyżki oliwy z oliwek

ŁG = 4

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania hummusu bez konserwantów 80g (Biedronka/Lidl-w lodówkach) + papryka

ŁG = 23

Wartość energetyczna: 1580kcal

Węglowodany 127g

Tłuszcze 93g

Białko 74g

Błonnik pokarmowy 27g

2 dni -

Śniadanie:

- szakszuka
- ŁG = 4

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 150-160g (Planton-Lidl/Go Vege-Biedronka) + szklanka dozwolonych owoców
- ŁG = 13

Obiad:

- cieciora ze szpinakiem
- ŁG = 12

Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh) LUB domowa zupa, ale na wywarze z samych warzyw
 - 2 łyżki nasion słonecznika LUB pestek dyni – do zupy
- ŁG = 1

SZAKSZUKA (1 PORCJA):

- 1-2 pomidory, 1/2 cebuli, 50g fety
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 jaja
- sól, pieprz, 1/2 ząbka czosnku (można pominąć), szczypiorek

Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni zeszklić cebulkę. Następnie dodać czosnek i odrobinę papryczki chilli (opcjonalnie). Podsmażyć chwilę, następnie dodać pomidory. Dusić do momentu aż odparuje nadmiar wody, następnie wbić jaja i przykryć pokrywką. Pod koniec doprawić do smaku, posypać szczypiorkiem i fetą.

CIECIORKA ZE SZPINAKIEM (2 PORCJE):

- 1 puszka opłukanej ciecierzycy 240g
- 1 opakowanie szpinaku mrożonego 400-450g
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1-2 ząbki czosnku, 1 cebula
- 100g fety
- przyprawy: sól, pieprz, gałka muskatołowa

Cebulę pokroić i zeszklić na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Pod koniec dodać pokrojony ząbek czosnku. Dodać szpinak i rozmrozić. Przyprawić solą, pieprzem, gałką muskatołową. Wymieszać z cieciorą, posypać pokruszoną fetą.

***opakowanie sera feta 200g do wykorzystania w 2 dni**

Wartość energetyczna: 1560kcal

Węglowodany 136g

Tłuszcze 87g

Białko 68g

Błonnik pokarmowy 34g

2 dni -

Śniadanie:

- 100g dobrej jakości parówek bez konserwantów (np. Pure Pikok-Lidl) + 1-2 łyżki keczupu dobrej jakości np. Heinz
 - pomidor + kiełki + 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ŁG = 7

Drugie śniadanie:

- grejpfrut
- 2 łyżki migdałów

ŁG = 6

Obiad:

- łosoś pieczony na ryżu

ŁG = 20

Kolacja:

- 3-4 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brazowego + szklanka ugotowanego brokułu + szklanka pomidorków koktajlowych + 3 posiekane suszone pomidory z zalewy + 1 łyżeczka oliwy z oliwek LUB oleju z suszonych pomidorów

ŁG = 26

ŁOSOŚ PIECZONY NA RYŻU (2 PORCJE):

- 2x120g łososa dzikiego
 - 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego, łyżka sosu sojowego
 - 2 łyżki oliwy z oliwek
 - 2 plasterki cytryny + łyżka soku z cytryny
 - 100g ryżu basmati/brazowego
 - 100 g pomidorków koktajlowych
 - kilka listków bazylii lub oregano lub natki pietruszki
 - przyprawy: 2 łyżeczki mielonej papryki, 1/2 łyżeczki mielonej kurkumy lub curry, 1 łyżeczka suszonego oregano, szczypta płatków chili lub ostrej papryki, sól
- Łososa doprawić solą, pieprzem, mieloną papryką i kurkumą (lub curry) oraz suszonym oregano. Dodać miód, sos sojowy, łyżkę oliwy oraz soku z cytryny, wszystko wymieszać. Ugotować ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić, następnie wysypać do formy żaroodpornej, wymieszać z 1 łyżką oliwy i rozłożyć po całej powierzchni naczynia. Na wierzchu położyć filety łososa, obłożyć połówkami pomidorków koktajlowych, posypać chili i listkami bazylii (lub ziół lub natki). Dodać plasterki cytryny, całość skropić pozostałą oliwą i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C. Piec przez 15 minut.

*Wartość energetyczna: 1480kcal
Węglowodany 134g
Tłuszcze 83g
Białko 65g
Błonnik pokarmowy 25g*

2 dni -

Śniadanie:

- jajecznica z 2 jaj na 1 łyżce tłuszczu
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 3

Drugie śniadanie:

- sałatka: 2 szklanki dowolnych warzyw w formie sałatki + ½ awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek + 1 łyżka nasion słonecznika LUB pestek dyni

ŁG = 3

Obiad:

- curry z fasolką i batatem

ŁG = 20

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania wędzonego łososia lub pstrąga 50g + ogórek świeży

ŁG = 20

CURRY Z FASOLKĄ I BATATEM (2 PORCJE):

- 200g fasolki szparagowej (może być mrożona)
 - 1 batat
 - ½ papryki
 - 1 cebula
 - 2 łyżki oleju
 - 3-4 garści pomidorków koktajlowych LUB 2 zwykłe
 - ½ puszki mleka kokosowego 200ml
 - 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.

***puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania w 4 dni**

Wartość energetyczna: 1540kcal

Węglowodany 122g

Tłuszcze 99g

Białko 48g

Błonnik pokarmowy 29g

2 dni -

Śniadanie:

- szklanka dowolnych warzyw + ½ awokado + 2 posiekane suszone pomidory z zalewy + 1 łyżka oliwy z oliwek
 - 2 jajka na miękko LUB twardo
- ŁG = 5

Drugie śniadanie:

- koktajl: ¼ puszki mleka kokosowego 100ml + szklanka wody + szklanka dozwolonych owoców (np. mrożone owoce leśne – dostępne w Lidlu) + 1 łyżka wiórków kokosowych (całość zblendować)
- ŁG = 13

Obiad:

- pomidorowe curry z ciecierzycą
 - 3-4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej
- ŁG = 18

Kolacja:

- serek wiejski 200g + szklanka dowolnych warzyw + 2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika
- ŁG = 5

POMIDOROWE CURRY Z CIECIERZYCĄ (2 PORCJE):

- 1 puszka opłukanej ciecierzycy 240g
- 2 łyżki oleju kokosowego LUB oliwy z oliwek
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- przyprawy: chili, kumin (kmin rzymski), kurkuma, sól, pieprz
- puszka pomidorów krojonych 400g
- szklanka bulionu warzywnego (można skorzystać z Piramidek smaku – dostępne m.in. w Lidlu)

W garnku na łyżce oleju podsmażyć cebulę i czosnek. Dodać przyprawy. Wlać bulion, pomidory z puszki i ciecierzycę. Gotować bez przykrycia 10-15 minut aż sos zgęstnieje. Posypać natką pietruszki.

*Wartość energetyczna: 1510kcal
Węglowodany 130g
Tłuszcze 86g
Białko 66g
Błonnik pokarmowy 33g*

2 dni -

Śniadanie:

- 3-4 łyżki płatków owsianych (zalać ciepłą wodą i odstawić do napęcznienia) + ½ opakowania jogurtu kokosowego bez cukru 75-80g (Planton-Lidl/Go Vege - Biedronka) + ½ szklanki dozwolonych owoców np. rozmrożone maliny (można podgrzać) + 2 łyżki wiórków kokosowych + 1 łyżka płatków migdałowych + szczypta cynamonu

ŁG = 15

Drugie śniadanie:

- koktajl: garść szpinaku + ½ banana + ½ pomarańczy + kiwi + 200ml wody
- 2 łyżki orzechów włoskich

ŁG = 22

Obiad:

- pieczone pulpety z indyka
- garść dowolnej sałaty + ½ ugotowanego małego buraka (dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce)
+ ogórek kiszony + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 1

Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + ½ kuli mozzarelli 60g + ½ awokado + szklanka pomidorków koktajlowych

ŁG = 3

PIECZONE PULPETY Z INDYKA (2 PORCJE):

- 2x150g mielonego mięsa z indyka
- cebula, natka pietruszki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: sól, pieprz, tymianek

Na oleju zeszklić cebulę, dodać do mięsa, przyprawić. Uformować pulpeciki i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C na ok.20-25min.

Wartość energetyczna: 1500kcal

Węglowodany 118g

Tłuszcze 92g

Białko 68g

Błonnik pokarmowy 26g

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 2 jaj na łyżce oleju + 2 plastry dobrej jakościowo wędliny
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 2

Drugie śniadanie:

- 2 kiwi lub pomarańcza
- 2 łyżki orzechów włoskich

ŁG = 14

Obiad:

- fasolka zapiekana z fetą i cukinią

ŁG = 15

Kolacja:

- ½ szklanki ugotowanego makaronu ze strączków/żytniego/gryczanego (dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce) + ¼ opakowania sera feta 50g + pomidor + 1-2 posiekane suszone pomidory z zalewy

ŁG = 3

FASOLA ZAPIEKANA Z FETA I CUKINIĄ (2 PORCJE):

- puszka krojonych pomidorów 400g lub 3 duże dojrzałe pomidory
- 1 łyżka oliwy z oliwek, 2 łyżeczki oregano
- cebula, cukinia
- liście świeżej bazylii
- puszka białej fasoli (lub dowolnej) 240g
- ½ opakowania sera feta 100g

W dużym garnku rozgrzać 2 łyżki oliwy, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i zeszklić, dodać pokrojoną cukinię. Dodać pomidory, odsączoną fasole i przyprawy, gotować ok.3-4 minuty, przełożyć do naczynia żaroodpornego, posypać pokruszoną fetą i zapiekać 15-20min w 200°C, posypać bazylią

***opakowanie sera feta 200g do wykorzystania w 2 dni**

*Wartość energetyczna: 1550kcal
Węglowodany 110g
Tłuszcze 95g
Białko 71g
Błonnik pokarmowy 30g*

2 dni -

Śniadanie:

- kromka żytniego chleba 100% + ½ opakowania łososia wędzonego na gorąco 50-60g
- szklanka dowolnych warzyw + ½ awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 12

Drugie śniadanie:

- szklanka dozwolonych sezonowych owoców
- 2 łyżki orzechów włoskich

ŁG = 14

Obiad:

- pieczone kotleciki z mięsem i warzywami
- garść dowolnej sałaty + pomidor + ½ papryki + ogórek kiszony + 2 posiekane suszone pomidory z zalewy + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 5

Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh) LUB domowa zupa, ale na wywarze z samych warzyw
- 2 łyżki pestek dyni – do zupy

ŁG = 1

PIECZONE KOTLECICKI Z MIĘSEM I WARZYWAMI (2 PORCJE):

- 2x150g mielonego mięsa drobiowego
- ok. 200-300g warzyw (np. kalafior, marchew)
- 1 jajko, 1 łyżka oliwy z oliwek
- przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, curry, czosnek

Do mięsa dodać startą na tarce warzywa. Dodać jajko i przyprawy. Uformować kotleciki i piec w piekarniku w 180 stopniach przez ok. 20 -25 minut.

Wartość energetyczna: 1520kcal

Węglowodany 111g

Tłuszcze 94g

Białko 72g

Blonnik pokarmowy 29g