



# Gotowa dieta zimowa

**2100  
kcal**



**Efekt**

DIETETYKA KLINICZNA

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 4-5 łyżek płatków owsianych + 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. tartego jabłka + szczypta cynamonu, imbiru

ŁG = 14

### Drugie śniadanie:

- 2 szklanki dowolnych warzyw w formie sałatki (sałata, pomidor, ogórek kiszony, papryka) + 1 kula mozzarelli 120g + 1 łyżka oliwy z oliwek

\*może być caprese

ŁG = 2

### Obiad:

- łośoś imbirowo-cytrynowy

- szklanka surówki z kapusty kiszonej z 1 łyżką oliwy z oliwek

ŁG = 2

### Kolacja:

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

ŁG = 23

### ŁOSOŚ IMBIROWO-CYTRYNOWY (2 PORCJE):

- 2x200g tłustej ryby np. łososa dzikiego

- skórka z 1/2 cytryny (sparzyć wrzątkiem)

- 3 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: 2080kcal*

*Węglowodany 143g*

*Tłuszcze 125g*

*Białko 102g*

*Błonnik pokarmowy 27g*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- szklanka dowolnych warzyw + ½ awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek
  - + 1 opakowanie łososia wędzonego na gorąco 120g (dostępny m.in. w Lidlu)
- ŁG = 3

### Drugie śniadanie:

- pieczone duże jabłko z 1,5 łyżki masła orzechowego 100% posypane 3 łyżkami płatków migdałowych

LUB

- 2 szklanki dowolnych warzyw w formie sałatki (garść dowolnej sałaty, pomidor, ogórek kiszony, papryka) + 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 kromka żytniego chleba 100%

ŁG = 11

### Obiad:

- 110g halloumi (½ opakowania) → zgrillować na suchej patelni
- garść rukoli lub szpinaku + ¼ słoika opłukanej ciecierzycy 100g + ½ cukinii + 3 posiekane suszone pomidory z zalewy + ½ papryki upieczonej lub uduszonej na 1 łyżce tłuszczu

ŁG = 14

### Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh) LUB domowa zupa np. pomidorowa, ale na wywarze z samych warzyw
- 5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy LUB ryżu – do zupy
- 1 łyżka oliwy z oliwek – do zupy

ŁG = 21

### 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: 2100kcal*

*Węglowodany 153g*

*Tłuszcze 122g*

*Białko 88g*

*Błonnik pokarmowy 36g*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 3-2 jaja ugotowane na miękko lub twardo
- szklanka dowolnych warzyw + 3-4 posiekane suszone pomidory z zalewy + 1 łyżka oliwy z oliwek + szczypiorek/natka pietruszki

ŁG = 7

### Drugie śniadanie:

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

- 3 łyżki migdałów

ŁG = 15

### Obiad:

- polędwiczka w miodowej marynacie
- szklanka surówki np. z kapusty, natki pietruszki i marchewki z dodatkiem 1 łyżki oliwy z oliwek i 1-2 łyżkami nasion słonecznika

ŁG = 12

### Kolacja:

- 5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej + szklanka dowolnych warzyw + garść oliwek + 3-4 plastry dobrej jakościowo wędliny + ½ awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 11

### POŁĘDWICZKA W MIODOWEJ MARYNACIE (2 PORCJE):

- 2x200g mięsa z polędwiczki
- marynata: 3 łyżki oliwy z oliwek, 1,5 łyżki miodu, 1,5 łyżki 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: 2060kcal*

*Węglowodany 136g*

*Tłuszcze 134g*

*Białko 95g*

*Blonnik pokarmowy 32g*

## 2 dni -

### Śniadanie:

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

ŁG = 3

### Drugie śniadanie:

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

ŁG = 19

### Obiad:

- tofu z warzywami w mleczku kokosowym
- 5 łyżek ugotowanego ryżu basmati/brązowego → można posypać czarnuszką

ŁG = 28

### Kolacja:

- 3 kromki żytniego chleba 100% + 2-3 łyżeczki oliwy z oliwek LUB masła + 3 plastry dobrej jakościowo wędliny + warzywa/o

ŁG = 31

### 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: 2100kcal*

*Węglowodany 182g*

*Tłuszcze 129g*

*Białko 70g*

*Błonnik pokarmowy 35g*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 4-5 łyżek płatków owsianych górskich + 100ml mleka kokosowego (podgotować) + pół szklanki borówek LUB jagód (mogą być mrożone) + 2 łyżki wiórków kokosowych + 2 łyżki płatków migdałowych

ŁG = 14

### Drugie śniadanie:

- 1 opakowanie hummusu dobrej jakości bez konserwantów 160g (Biedronka/Lidl – w lodówkach) + 1-2 szklanki warzyw do maczania (marchewka, ogórek, seler naciowy, papryka)

- 3 mandarynki

ŁG = 17

### Obiad:

- leczo z kiełbasą

ŁG = 15

### Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + 1 puszka tuńczyka w sosie własnym 100g + 1 ugotowane jajko + mały pomidor + ogórek kiszony + 1 łyżka oliwy z oliwek

- 2 kromki żytniego chleba 100%

ŁG = 20

### LECZO Z KIEŁBASĄ I CZERWONĄ FASOLĄ (2 PORCJE):

- 180-200g dobrej jakości kiełbasy

- 2-3 łyżki oliwy z oliwek

- 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 rozgrzanej i natłuszczonej 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: 2090kcal*

*Węglowodany 199g*

*Tłuszcze 104g*

*Białko 99g*

*Blonnik pokarmowy 43g*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + ½ awokado + 2 plastry koziego sera 2x10g
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek + 1 łyżka pestek dyni LUB nasion słonecznika

ŁG = 22

### Drugie śniadanie:

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

ŁG = 14

### 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:

- 1,5 sztuki dużego batata ok. 350g obrać i pokroić na mniejsze kawałki + polać 1-2 łyżkami oliwy z oliwek + posypać suszonym oregano, wędzoną papryką → upiec frytki ok. 20-30 min. 200°C
- sos: ½ opakowania jogurtu naturalnego 90-100g + ½ ząbka czosnku + łyżeczka świeżego koperku, sól, pieprz

ŁG = 24

### KOTLECICKI Z CUKINII I INDYKA (2 PORCJE):

- 2x200g piersi indyka (zmielić lub posiekać)
  - 1 duża cukinia
  - żółtko lub jajko
  - 2-3 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: 2060kcal*

*Węglowodany 190g*

*Tłuszcze 111g*

*Białko 95g*

*Błonnik pokarmowy 37g*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- omlot z 3 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)
  - szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek
- ŁG = 6

### Drugie śniadanie:

- 2 kiwi, 3 mandarynki LUB 2 szklanki dozwolonych owoców
- 3 łyżki orzechów włoskich

ŁG = 19

### Obiad:

- makaronowa sałatka z fetą i burakiem

ŁG = 5

### Kolacja:

- 3 kromki chleba żytniego 100% + ¼ opakowania pasty warzywnej 40g (Wawrzyniec/Go Vege/My Best Veggie – dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce) + 3 plastry dobrej jakości wędliny + warzywa/o

ŁG = 29

### MAKARONOWA SAŁATKA FETA I BURAKIEM (2 PORCJE):

- ½ opakowania fety 100g lub 100g sera koziego
- 1,5 szklanki 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, 3 garści pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki nasion słonecznika
- szczypiorek/kiełki/natka pietruszki

sos: 3 łyżki oliwy z oliwek + 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: 2100kcal*

*Węglowodany 163g*

*Tłuszcze 120g*

*Białko 76g*

*Blonnik pokarmowy 37g*



## 2 dni –

### Śniadanie:

- 5 łyżek 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 + 2 łyżki wiórków kokosowych

ŁG = 16

### Drugie śniadanie:

- garść dowolnej sałaty + 50g sera feta (¼ opakowania) + 100g tuńczyka w sosie własnym + ogórek kiszony + mały pomidor + garść oliwek + 2 łyżki nasion słonecznika + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 4

### Obiad:

- 200g pstrąga tęczowego + 2 łyżki 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:

- 3 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania hummusu bez konserwantów 80g (Biedronka/Lidl-w lodówkach) + 3 plastry dobrej jakościowo wędliny + papryka

ŁG = 33

*Wartość energetyczna: 2130kcal*

*Węglowodany 158g*

*Tłuszcze 122g*

*Białko 112g*

*Błonnik pokarmowy 32g*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- szakszuka
- ŁG = 4

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 150-160g (Planton-Lidl/Go Vege-Biedronka) + szklanka dozwolonych owoców
  - 3 łyżki dowolnych orzechów
- ŁG = 14

### Obiad:

- cieciora ze szpinakiem
  - ½ opakowania wędzonego łososia na gorąco 60g LUB ok. 60g pieczonego łososia
- ŁG = 14

### 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
  - 4 łyżki ugotowanej komosy ryżowej LUB dowolnej kaszy
- ŁG = 8

### SZAKSZUKA (1 PORCJA):

- 1-2 pomidory, 1/2 cebuli, 50g fety (¼ opakowania)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 3 jaja
- sól, pieprz, ½ ząbka czosnku (można pominąć), szczypiorek

Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni zeszklić cebulkę. Następnie dodać czosnek i odrobinę papryczki chilli (opcjonalnie). Podsmażać 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
  - 1-2 łyżki oliwy z oliwek, 1-2 ząbki czosnku, 1 cebula
  - ½ opakowania fety 100g
  - przyprawy: sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- Cebulę pokroić i zeszklić na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Pod koniec dodać pokrojony ząbek czosnku. Dodać szpinak i rozmrozić. Przyprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową. Wymieszać z cieciorą, posypać pokruszoną fetą.

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

Wartość energetyczna: 2080kcal  
Węglowodany 163g  
Tłuszcze 125g  
Białko 92g  
Błonnik pokarmowy 39g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 100g dobrej jakości parówek bez konserwantów (np. Pure Pikok-Lidl) + 1-2 łyżki keczupu dobrej jakości np. Heinz
  - pomidor + ½ awokado + kiełki + 1 łyżka oliwy z oliwek
- ŁG = 7

### Drugie śniadanie:

- grejpfrut, kiwi
- 3-4 łyżki migdałów

ŁG = 13

### Obiad:

- łosoś pieczony na ryżu

ŁG = 20

### Kolacja:

- 5-6 łyżek ugotowanego ryżu basmati/brazowego + szklanka ugotowanego brokułu + szklanka pomidorków koktajlowych + 4 posiekane suszone pomidory z zalewy + 1 łyżka oliwy z oliwek LUB oleju z suszonych pomidorów

ŁG = 25

### ŁOSOŚ PIECZONY NA RYŻU (2 PORCJE):

- 2x180g łososa dzikiego
  - 2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego, 1,5 łyżki sosu sojowego
  - 3 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: 2-3 łyżeczki mielonej papryki, ¼ łyżeczki mielonej kurkumy lub curry, 1,5 łyżeczki 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: 2090kcal  
Węglowodany 176g  
Tłuszcze 125g  
Białko 85g  
Błonnik pokarmowy 32g*

## 2 dni

### Śniadanie:

- jajecznica z 3 jaj na 1 łyżce tłuszczu + 2 plastry dobrej jakościowo wędliny
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 2

### Drugie śniadanie:

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

- pomarańcza

ŁG = 17

### Obiad:

- curry z fasolką i batatem
- 3-4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej

ŁG = 25

### Kolacja:

- 3 kromki chleba żytniego 100% + pasta z ryby (50g wędzonego łososia lub pstrąga + pół opakowania serka Bieluch 75g + 1 łyżka kaparów/oliwek) + świeży ogórek

ŁG = 30

### 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: 2160kcal

Węglowodany 187g

Tłuszcze 131g

Białko 70g

Błonnik pokarmowy 39g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- szklanka dowolnych warzyw + ½ awokado + 3 posiekane suszone pomidory z zalewy + 3-2 plastry dobrej jakościowo wędliny + 1 łyżka oliwy z oliwek

- 2 jajka na miękko LUB twardo

ŁG = 7

### Drugie śniadanie:

- koktajl: ¼ puszki mleka kokosowego 100ml + szklanka wody + szklanka dozwolonych owoców (np. mrożone owoce leśne – dostępne w Lidlu) - całość zblendować

- 3 łyżki migdałów

ŁG = 15

### Obiad:

- pomidorowe curry z ciecierzycą

- 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej

ŁG = 23

### Kolacja:

- serek wiejski 200g + szklanka dowolnych warzyw + 2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

- 1 kromka żytniego chleba 100% (można przygotować grzankę)

ŁG = 14

### POMIDOROWE CURRY Z CIECIERZYCĄ (2 PORCJE):

- 1 puszka opłukanej ciecierzycy 240g

- 2 łyżki oleju kokosowego LUB oliwy z oliwek

- 4 posiekane suszone pomidory z zalewy

- 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, posiekane suszone pomidory 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: 2100kcal*

*Węglowodany 172g*

*Tłuszcze 129g*

*Białko 87g*

*Blonnik pokarmowy 44g*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 5 łyżek 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 + 2 łyżki płatków migdałowych + szczypta cynamonu

ŁG = 19

### Drugie śniadanie:

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

ŁG = 23

### 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 = 2

### Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + 1 kula mozzarelli 120g + ½ awokado + 1-2 szklanki pomidorków koktajlowych + 1 łyżka pestek dyni LUB nasion słonecznika

ŁG = 3

### PIECZONE PULPETY Z INDYKA (2 PORCJE):

- 2x200g mielonego mięsa z indyka  
- cebula, natka pietruszki  
- 2-3 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: 2100kcal*

*Węglowodany 134g*

*Tłuszcze 138g*

*Białko 100g*

*Błonnik pokarmowy 30g*

## 2 dni –

### Śniadanie:

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

ŁG = 2

### Drugie śniadanie:

- kiwi, pomarańcza
- 3 łyżki orzechów włoskich

ŁG = 19

### Obiad:

- fasolka zapiekana z fetą i cukinią

ŁG = 15

### Kolacja:

- szklanka ugotowanego makaronu ze strączków/żytniego/gryczanego (dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce) + ¼ opakowania sera feta 50g + pomidor + 4 posiekane suszone pomidory z zalewy

ŁG = 8

### FASOLA ZAPIEKANA Z FETA I CUKINIĄ (2 PORCJE):

- puszka krojonych pomidorów 400g lub 3 duże dojrzałe pomidory
- 2 łyżki 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: 2090kcal  
Węglowodany 140g  
Tłuszcze 128g  
Białko 93g  
Błonnik pokarmowy 41g*

## 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
- jajko na miękko LUB twardo

ŁG = 12

### Drugie śniadanie:

- 2 szklanki dozwolonych sezonowych owoców (grejpfrut, 2 mandarynki)
- 3 łyżki orzechów włoskich

ŁG = 13

### Obiad:

- pieczone kotleciki z mięsem i warzywami
- garść dowolnej sałaty + pomidor + ½ papryki + ogórek kiszony + 3 posiekane suszone pomidory z zalewy + garść oliwek + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 7

### Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh) LUB domowa zupa, ale na wywarze z samych warzyw
- 4-5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy LUB ryżu – do zupy
- 2 łyżki pestek dyni – do zupy

ŁG = 14

### PIECZONE KOTLECICKI Z MIĘSEM I WARZYWAMI (2 PORCJE):

- 2x200g mielonego mięsa drobiowego
- ok. 200-300g warzyw (np. kalafior, marchew)
- 1 jajko, 2 łyżki 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: 2110kcal*

*Węglowodany 165g*

*Tłuszcze 128g*

*Białko 97g*

*Blonnik pokarmowy 36g*