



Dieta jesienna z Biedronki

1500
kcal

2 dni –

Śniadanie:

- omlet z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania koziego sera 40g (Światowid – Biedronka) + pomidor

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 150g (Go Vege – Biedronka) + pół szklanki borówek lub małe jabłko

Obiad:

- 200g mięsa z piersi kurczaka + łyżka oleju, pieprz ziołowy, sól, pieprz, majeranek → zgrilować
- pomidor + łyżka oliwy z oliwek
- szklanka ugotowanego brokułu lub kalafiora + łyżka oliwy z oliwek lub masła

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + ¼ opakowania koziego sera 40g (Światowid – Biedronka) + 2 ogórki gruntowe

*Wartość energetyczna: 1500kcal
białko 24%
węglowodany 24%
tłuszcze 52%*

2 dni -

Śniadanie:

- ½ opakowania dobrej jakości parówek 100-125g (Tarczyński/Kraina Wędlin Nature – Biedronka)
- + łyżka musztardy
- pomidor + kielbki

Drugie śniadanie:

- ciasto czekoladowe 1 z 6 porcji
- LUB
- banan + 4 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- 50g suchego makaronu ryżowego (Asia Flavours – Biedronka) → ugotować
- ½ opakowania mrożonych warzyw po azjatycku ok. 225g (Asia Flavours – Biedronka) → przygotować na 1 łyżce oleju
- ½ opakowania dowolnego tofu 90g (Go Vege – Biedronka) → przygotować na 1 łyżce oleju

Kolacja:

- garść roszponki (opcjonalnie) + pół kuli mozzarelli ok. 60g (Sottile Gusto – Biedronka) + szklanka pomidorków cherry + 10g czarnych oliwek + 2 suszone pomidory z zalewy + łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz, oregano
- kromka chleba żytniego 100%

CIASTO CZEKOLADOWE (6 PORCJI = 6 DNI):

- 2 jaja
- 1 puszka czerwonej fasoli 400g = 240g po odsączeniu (Nasza Spiżarnia – Biedronka)
- 1 mały dojrzały banan 80g
- 1,5 łyżki gorzkiego kakao 15g
- 4 czubate łyżki miodu/ksylitolu/erytrolu 4x10g
- 1,5 łyżki oleju kokosowego lub masła 38g
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia, 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Fasolę opłukać i odstawić od odsączenia. Wszystkie składniki dokładnie zblendować, w przypadku bardzo gęstej masy można dodać kilka łyżek wody. Masę przelać do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 50-60min w temp. 180°C.

Wartość energetyczna: 1530kcal
białko 19%
węglowodany 29%
tłuszcze 52%

2 dni -

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania hummusu 80g (Go Vege/Vital Fresh – Biedronka) + papryka + rukola

Drugie śniadanie:

- ciasto czekoladowe cd.

LUB

- deser Ave Vege (Bakoma - Biedronka) + 2 łyżki wiórków kokosowych do posypania (Bakallino – Biedronka)

Obiad:

- biała ryba z ryżem i kalafiozem

Kolacja:

- sałatka z batatem, granatem i fetą

BIŁA RYBA Z RYŻEM I KALAFIOREM (2 PORCJE):

- 2x 150g chudej ryby np. dorsza lub sandacza
- 2x 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brązowego (Plony Natury – Biedronka)
- 2 szklanki kalafiora, nieduża cebula lub 2 szalotki
- 4 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, mały ząbek czosnku, koperek i pietruszka

Ryż i kalafior ugotować oddzielnie. Do kalafiora dodać 2 łyżki 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

SALAATKA Z BATATEM, GRANATEM I FETĄ (2 PORCJE):

- 2 garście rukoli
- 2 upieczone średni batat ok. 150-200g każdy
- ser feta 150g (Elios – Biedronka)
- 1 granat 220g
- 4 łyżki oliwy z oliwek

Batata obrać, pokroić na mniejsze kawałki, skropić oliwą (po łyżce na porcję), doprawić solą i pieprzem, piec do miękkości w 200°C. Ostudzić, następnie wymieszać z pozostałymi składnikami i pozostałą oliwą.

Wartość energetyczna: 1500kcal
białko 20%
węglowodany 38%
tłuszcze 42%

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych (Plony Natury – Biedronka) + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Go Vege – Biedronka) + 3 łyżki suszonej żurawiny (Bakallino/BakaDOr – Biedronka) LUB pół szklanki borówek + 2 łyżki migdałów (Bakallino/BakaDOr – Biedronka)

Drugie śniadanie:

- ciasto czekoladowe cd.

LUB

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Go Vege – Biedronka) + pół banana + szklanka mrożonych malin lub truskawek (Mrożna Kraina – Biedronka)

Obiad:

- faszerowana papryka

Kolacja:

- śledzik na raz 100g (Lisner – Biedronka)
- kromka chleba żytniego 100%
- 2-3 ogórki gruntowe

FASZEROWANA PAPRYKA (2 PORCJE):

- 2 duże papryki
- 1 woreczek ugotowanej kaszy gryczanej (Plony Natury – Biedronka)
- 2 pomidory, kilka gałązek selera naciowego, garść oliwek
- czosnek
- 2 łyżki oleju
- opakowanie fety 150g (Elios – Biedronka)
- przyprawy: sól, pieprz, czerwona papryka, bazylia

Z papryki usunąć środek. Czosnek zeszklić na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Po chwili dodać pokrojone warzywa i oliwki. Dusić do momentu aż odparuje nadmiar wody. Po tym czasie dodać ugotowaną kaszę, pokrojoną fetę i wymieszać. Gotowym farszem nadziewać papryki. Piec w 180°C przez około 30-40 min.

Wartość energetyczna: 1550kcal

białko 14%

węglowodany 41%

tłuszcze 45%

2 dni -

Śniadanie:

- 2 jaja sadzone lub w koszulkach
- kromka chleba żytniego 100%
- garść roszponki + pomidor + łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- ciasteczka kokosowe

LUB

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Go Vege – Biedronka) + szklanka mrożonych malin lub truskawek (Mrożna Kraina – Biedronka)
- 3 łyżki migdałów (Bakallino/BakaDO – Biedronka)

Obiad:

- gulasz węgierski z indykiem
- ½ woreczka ugotowanej dowolnej kaszy (Plony Natury – Biedronka) + natka pietruszki

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania pasty warzywnej 90g (Go Vege – Biedronka) + papryka

JAJA W KOSZULKACH (1 PORCJA):

- 2 jaja, 2 łyżki octu lub soku z cytryny, litr wody
- sól, pieprz, opcjonalnie kielki

W małym garnku zagotować wodę, do gotującej się dodać ocet i zmniejszyć moc palnika na minimalną tak, by woda delikatnie wrzała. Jajko wbić do niedużej miseczki. Wrzątek silnie mieszać do powstania wiru, wtedy zaprzestać mieszanie i wlać jajko do wody i gotować bez mieszania około 3 minuty aż białko dobrze się zetnie. Jajko wyłowić za pomocą metalowej łyżki cedzakowej. Posypać przyprawami i opcjonalnie dodać kielki.

CIASTEczKA KOKOSOWE (2 PORCJE):

- 2 średnie jaja, 4 łyżki mąki kokosowej
- 2 płaskie łyżki oleju kokosowego (Vitanella – Biedronka), 1,5 łyżki cukru kokosowego
- 4 łyżki wiórków kokosowych, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Jajka zmiksować, po czym dodać resztę suchych składników i wymieszać. Piec 20min w 180°C

GULASZ WĘGIERSKI Z INDYKIEM (2 PORCJE):

- 250-300g filetu z indyka
- ząbek czosnku, cebula, papryka
- 2 łyżki oleju lub oliwy, przyprawy: liść laurowy, słodka papryka, majeranek, opcjonalnie kminek
- pół szklanki gorącego bulionu, 2 łyżki koncentratu pomidorowego (Culineo – Biedronka)

Indyka pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem oraz startym czosnkiem.

Rozgrzać dużą patelnię, wlać 2 łyżki oliwy i jak będzie już gorąca włożyć mięso. Obsmażyć je z każdej strony, zdjęć z patelni i przełożyć na talerz.

Na tę samą patelnię wlać dodatkową łyżkę oliwy i podsmażyć posiekaną w piórka cebulę i pokrojoną na cienkie paski paprykę. Pod koniec dodać przyprawy. Na patelnię wlać gorący bulion, wymieszać i dodać wcześniej obsmażonego indyka. Całość gotować ok. 10 minut, czasem zamieszać. Na koniec zagotować z przecierem pomidorowym, doprawić solą i pieprzem w razie potrzeby.

Wartość energetyczna: 1520kcal

białko 23%

węglowodany 34%

tluszcze 43%

2 dni -

Śniadanie:

- jajecznica z 2 jaj na 1 łyżce oleju + 2-3 plastry dobrej jakości wędliny (Kraina Wędlin Nature – Biedronka) + kawałek papryki
- kromka chleba żytniego 100% + łyżka serka kanapkowego 25g (Delikate – Biedronka)

Drugie śniadanie:

- opakowanie jogurtu kokosowego lub owsianego 150g (Go Vege – Biedronka) + pół szklanki borówek lub malin LUB 2 łyżki suszonej żurawiny

Obiad:

- 130g łososia + łyżeczka oliwy z oliwek, przyprawy → upiec lub zgrillować
- ½ woreczka ugotowanego ryżu basmati (Plony Natury – Biedronka)
- garść dowolnej sałaty + pomidor + szalotka + łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 2 łyżki serka kanapkowego 50g (Delikate – Biedronka) + pomidor

Wartość energetyczna: 1500kcal

białko 21%

węglowodany 36%

tluszcze 43%

2 dni –

Śniadanie:

- 1 sałata rzymska + kula mozzarelli 125g (Sottile Gusto – Biedronka) + pomidor + ogórek + 10 czarnych oliwek + łyżeczka oliwy z oliwek, sól, pieprz, bazylia

Drugie śniadanie:

- deser Ave Vege 150g (Bakoma – Biedronka)

Obiad:

- kurczak z sałatką z rukoli i suszonych pomidorów

Kolacja:

- ½ opakowania warzyw na patelnię w stylu azjatyckim ok.225g (Mrożna Kraina – Biedronka) na łyżeczce oleju + ½ szklanki ugotowanego makaronu ryżowego (Asia Flavours – Biedronka) LUB 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brazowego (Plony Natury – Biedronka)

KURCZAK Z SAŁATKĄ Z RUKOLI I SUSZONYCH POMIDORÓW (2 PORCJE):

- 2x 150g piersi drobiowej
- 3-4 garści dowolnej sałaty np. rukoli
- 4 garści pomidorków koktajlowych
- 6 posiekanych suszonych pomidorów z zalewy (Sottile Gusto – Biedronka)
- sos (2 porcje): 4 łyżki oliwy z oliwek + sok z cytryny + czosnek + 1-2 łyżeczki musztardy + 1 łyżeczka miodu + tymianek + sól, pieprz

Mięso ugrillować lub upiec. Sałatę wymieszać z pomidorkami i suszonymi pomidorami. Całość połączyć sosem

Wartość energetyczna: 1530kcal
białko 20%
węglowodany 32%
tłuszcze 48%

2 dni -

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych (Plony Natury – Biedronka) + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Go Vege – Biedronka) + tarte jabłko + 2 łyżki pestek dyni + cynamon

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Go Vege – Biedronka) + pół banana + pół szklanki malin lub mrożonych jagód (Mrożna Kraina – Biedronka)

Obiad:

- zupa szpinakowa 400ml
- 2 jaja ugotowane na twardo lub miękko – do zupy

Kolacja:

- 1 sałata rzymska + ½ opakowania wędzonego łososia 50-75g (Marinero – Biedronka) + garść pomidorków cherry + szalotka + ogórek gruntowy + 2 suszone pomidory z zalewy + łyżeczka oliwy z oliwek + łyżeczka soku z cytryny + koperek, pieprz

ZUPA SZPINAKOWA Z JAJKIEM (2 PORCJE):

- mały pęczek włoszczyzny
- 2-3 nieduże ziemniaki
- mała cebula lub kawałek pora, ząbek czosnku
- opakowanie szpinaku 200g (Vital Fresh – Biedronka)
- małe opakowanie jogurtu greckiego 200g (Tolonis – Biedronka) LUB śmietany 12% 200g (Mleczna Dolina – Biedronka)
- 2 szklanki bulionu lub wody
- 2 łyżki oleju, łyżeczka masła, sól, pieprz

Na maśle i oleju zeszklić cebulę, pora i czosnek, dodać pokrojoną włoszczyznę i obrane, pokrojone ziemniaki i chwilę podsmażyć. Zalać bulionem i gotować do miękkości warzyw, pod koniec dodać szpinak i gotować jeszcze chwilę. Całość doprawić, dodać jogurt lub śmietanę i zblendować. Podawać z ugotowanym jajkiem.

Wartość energetyczna: 1540kcal
białko 18%
węglowodany 40%
tłuszcze 42%

2 dni -

Śniadanie:

- ½ opakowania twarogu półtłustego 125g (Delikate – Biedronka) + ½ opakowania jogurtu naturalnego 95 (Mleczna Dolina – Biedronka) + pomidor + 2 suszone pomidory z zalewy (Sottile Gusto – Biedronka)
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- ½ świeżego ananasa lub mango lub jabłko
- 3 łyżki dowolnych orzechów (Bakallino/BakaDOr – Biedronka)

Obiad:

- 150g łososia lub 180g pstrąga + łyżeczka oliwy z oliwek lub masła → upiec w folii
- garść dowolnej sałaty + pomidor + ogórek gruntowy + kawałek czerwonej cebuli lub szalotka + łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + 2 plastry dobrej jakości wędliny (Kraina Wędlin Nature – Biedronka) + pomidor

*Wartość energetyczna: 1500kcal
białko 26%
węglowodany 31%
tłuszcze 43%*

2 dni –

Śniadanie:

- 100-125g dobrej jakości parówek (Tarczyński/Kraina Wędlin Nature – Biedronka) + łyżka keczupu
- 2 ogórki kiszane + kielki lub szczypiorek

Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny 190g (Mleczna Dolina – Biedronka) + 2 łyżki granoli 50g (Inna Bajka – Biedronka/Żabka)

Obiad:

- leczo z kurczakiem i fasolą

Kolacja:

- ½ opakowania mrożonego szpinaku 200g (Mrożna Kraina – Biedronka) + pomidor + ½ woreczka ugotowanej kaszy jaglanej lub pęczak (Plony Natury – Biedronka)

LECZO Z KURCZAKIEM I FASOLĄ (2 PORCJE):

- 300g piersi drobiowej
 - 1-2 papryki, 2 czerwone cebule, 1 puszka pomidorów 400g (Nasza Spiżarnia – Biedronka) lub 400ml passaty pomidorowej (Sottile Gusto – Biedronka)
 - 240g ugotowanej czerwonej fasoli, może być z puszki (Nasza Spiżarnia – Biedronka)
 - cebula dymka ze szczypiorkiem
 - 4 łyżki oleju
 - przyprawy: ząbek czosnku, słodka papryka, ostra papryka, wędzona papryka sól, pieprz
- Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni podsmażyć cebulkę, dodać pokrojone mięso, pokrojoną paprykę i zalać pomidorami. Po kilku minutach wrzucić opłukaną fasolę. Doprawić do smaku.

*1 opakowanie granoli Inna Bajka 250g do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1540kcal

białko 25%

węglowodany 37%

tluszcze 38%

2 dni -

Śniadanie:

- serek wiejski 200g + ½ puszki tuńczyka w sosie własnym ok. 65g (Marinero – Biedronka) + pomidor + mała cebula + koperek + bazylia, sól, pieprz

Drugie śniadanie:

- jagodowy pudding chia

Obiad:

- tofu w mleczku kokosowym z warzywami
- ½ woreczka ugotowanego ryżu basmati/brazowego (Plony Natury – Biedronka)

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + 2 plastry dobrej jakości wędliny (Kraina Wędlin Nature – Biedronka) + ogórek

JAGODOWY PUDDING CHIA (2 PORCJE):

- 1/2 puszki mleka kokosowego 200ml (Asia Flavours/ Real Thai – Biedronka)
- 2 łyżki nasion chia
- 2 szklanki mrożonych jagód lub malin
- 2 łyżki miodu

Chia wymieszać z mlekiem kokosowym i miodem. Podzielić na mniejsze porcje i odstawić w chłodne miejsce na kilka godzin. Na wierzch dodać owoce- zblendowane lub w całości.

TOFU W MLECZKU KOKOSOWYM Z WARZYWAMI (2 PORCJE):

- kostka tofu marynowanego lub wędzonego ok.180g (Go Vege – Biedronka)
- 1/2 puszki mleka kokosowego 200ml (Asia Flavours/ Real Thai – Biedronka)
- cukinia, papryka, marchew, cebula
- 2 łyżki oleju, ząbek czosnku - przyprawy: curry lub garam masala, słodka papryka, kurkuma, sól, pieprz

Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni zeszklić cebulę, dodać paprykę, marchewkę i chwilę podsmażyć. Do warzyw dorzucić pokrojone tofu i czosnek. Wlać mleko kokosowe i doprawić. Dusić całość ok. 5-10 min aż warzywa zmiękną.

Wartość energetyczna: 1550kcal
białko 19%
węglowodany 33%
tłuszcze 48%

2 dni -

Śniadanie:

- 3 łyżki płatków owsianych (Plony Natury – Biedronka) + 2 łyżki granoli 50g (Inna Bajka – Biedronka/Żabka) + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Go Vege – Biedronka)

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Go Vege – Biedronka) + ½ banana + szklanka mrożonych truskawek (Mrożna Kraina – Biedronka) + łyżka wiórków kokosowych

Obiad:

- 200g mięsa z piersi kurczaka + łyżka oleju, przyprawy → zgrilować lub upiec
- szklanka ugotowanego kalafiora + łyżeczka masła, sól, pieprz, kurkuma → można zblendować na puree
- szklanka dowolnej domowej surówki lub szklanka kupionej surówki (Vital Fresh – Biedronka)

Kolacja:

- caprese: kula mozzarelli 125g (Sottile Gusto – Biedronka) + 2 pomidory + łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz, bazylia

Wartość energetyczna: 1550kcal

białko 25%

węglowodany 30%

tluszcze 45%

2 dni -

Śniadanie:

- 2 jaja ugotowane na twardo lub miękko
- kromka chleba żytniego 100%
- pomidor + kiełki + łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- ciasteczka owsiano-jabłkowe

Obiad:

- ½ opakowania sera na grilla 100g (Tolonis – Biedronka) → przygotować bez tłuszczu
- pomidor + cukinia + cebula → udusić na 1 łyżce oleju
- 50g suchego makaronu z zielonego groszku (Go Vege – Biedronka) → ugotować

Kolacja:

- średni batat ok. 200g + łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz → piec w formie krążków lub frytek do miękkości w 180°C
- sos jogurtowy: ½ opakowania jogurtu naturalnego 95g (Mleczna Dolina – Biedronka) + tarty ogórek + 2 łyżki posiekanego koperku + czosnek, sól, pieprz

CIASTEczKA OWSIANO – JABŁKOWE (2 PORCJE):

- średnie jabłko
- 1/2 szklanki płatków owsianych (Plony Natury – Biedronka)
- jajko
- cynamon (do smaku)

Średnie jabłko zetrzeć na mus, poddusić w garnku, dodać cynamon, ostudzić. Do schłodzonego musu wbić jajko, dodać płatki owsiane i wymieszać. Formować kulki wielkości orzecha włoskiego, spłaszczyć i piec ok. 10-12min. w 180°C.

Wartość energetyczna: 1520kcal
białko 19%
węglowodany 39%
tłuszcze 42%

2 dni -

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + pasta z awokado

Drugie śniadanie:

- opakowanie dobrej jakości kabanosów 90-100g (Tarczyński/ Kraina Wędlin – Biedronka)

Obiad:

- makaron ze szpinakiem i fetą

Kolacja:

- zupa – krem brokułowa 450g (Zupy z naszej kuchni – Biedronka)
- łyżka nasion słonecznika – do zupy

GUACAMOLE (2 PORCJE):

- 1 dojrzałe awokado, 1 pomidor, pół małej czerwonej cebuli
- łyżka soku z cytryny lub limonki, mały ząbek czosnku
- ½ opakowania sera feta 75g (Elios – Biedronka)
- sól, pieprz, kolendra

Awokado rozgnieść widelcem razem z fetą, dodać drobno posiekaną cebulę, przetarty czosnek i pokrojonego w kostkę pomidora. Doprawić do smaku sokiem z cytryny i przyprawami.

MAKARON ZE SZPINAKIEM I FETĄ (2 PORCJE):

- 2x 70g suchego makaronu np. ryżowego (Asia Flavours – Biedronka)
- opakowanie mrożonego liściastego szpinaku 400g (Mrożna Kraina – Biedronka), 1-2 pomidory
- ½ opakowania sera feta 75g (Elios – Biedronka), 5-6 suszonych pomidorów z zalewy (Sottile Gusto – Biedronka)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz

Na olej wrzucić szpinak i podgrzewać aż się rozmrozi. Dodać pomidory, pomidory suszone, pokruszoną fetę i przyprawy, dusić ok. 4-5min. Wymieszać z makaronem.

Wartość energetyczna: 1500kcal

białko 14%

węglowodany 42%

tłuszcze 44%