



Dieta

jesienna
z Biedronki

1800
kcal

2 dni –

Śniadanie:

- serek wiejski 200g + pomidor + pół awokado
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton – Lidl) + 3 łyżki granoli Inna Bajka 75g (Biedronka/Żabka)

Obiad:

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

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania hummusu 80g (Biedronka/Lidl – w lodówkach)
- + 2 ogórki gruntowe

Opakowanie granoli Inna Bajka 250g do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 1780kcal
białko 24%
węglowodany 36%
tłuszcze 40%*

2 dni -

Śniadanie:

- omlet z 3-2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej na 1 łyżce oleju + pomidor + kawałek papryki + 2 suszone pomidory z zalewy

Drugie śniadanie:

- ciasto czekoladowe 1 z 6 porcji

LUB

- banan + 4 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- 70g suchego makaronu ryżowego → ugotować

- ¼ dużego opakowania mrożonych warzyw po azjatycku ok. 200g (Freshona-Lidl) LUB ½ dowolnego opakowania mrożonych warzyw ok. 200g → przygotować na 1 łyżce oleju

- ½ opakowania dowolnego tofu 90g → przygotować na 1 łyżce oleju

Kolacja:

- garść roszonej (opcjonalnie) + opakowanie mini mozzarelli 100-120g + 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):

- 2 jaja

- 1 puszka czerwonej fasoli 400g (240g po odsączeniu)

- 1 mały dojrzały banan 80g

- 1,5 łyżki gorzkiego kakao 15g

- 4 czubate łyżki miodu/ksylitolu/erytroli 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.

*ciasto do podziału dla 2 osób na 4 dni

Wartość energetyczna: 1770kcal

białko 18%

węglowodany 32%

tluszcze 53%

2 dni -

Śniadanie:

- 3 łyżki płatków owsianych + 2 łyżki granoli Inna Bajka 50g (Żabka/Biedronka) + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego + 2 łyżki dowolnych orzechów

Drugie śniadanie:

1 dzień: - ciasto czekoladowe cd.

2 dzień: - deser Ave Vege (Bakoma) + łyżka wiórków kokosowych do posypania

Obiad:

- dorsz z ryżem i kalafiorem

Kolacja:

- zupa pomidorowa 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh) LUB domowa z przepisu

- 3 łyżki nasion słonecznika – do zupy

- ¼ opakowania jogurtu greckiego 50g – do zupy

DORSZ Z RYŻEM I KALAFIOREM (2 PORCJE):

- 2x 200g dorsza lub innej chudej ryby

- 2x 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brazowego

- 2 szklanki kalafiora, nieduża cebula

- 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

ZUPA POMIDOROWA (2 PORCJE):

- pęczek włoszczyzny, natka pietruszki, 2 ząbki czosnku

- puszka pomidorów lub passaty 400g

- sól, pieprz, chilli, bazylią, liść laurowy, ziele angielskie

W garnku z dużym dnem na 2 łyżkach oleju podsmażyć pokrojone na kawałki warzywa. Zalać 1,2-1l wody, dodać listki i ziele i gotować ok 20 min, następnie dodać puszkę pomidorów LUB przecier pomidorowy (szklanka). Doprawić chili, solą, pieprzem, bazylią, wyjąć liście i ziele angielskie i zblendować

*1l niesłodzonego napoju roślinnego dla 2 osób na 2 dni

Wartość energetyczna: 1750kcal

białko 22%

węglowodany 32%

tłuszcze 46%

2 dni –

Śniadanie:

- twarożek: 125g twarogu półtłustego + 100g jogurtu naturalnego + garść rzodkiewek
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- banan
- 3 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- faszerowana papryka

Kolacja:

- frytki z warzyw: 2 średnie ziemniaki + 2 marchewki + 2 korzenie pietruszki + 2 łyżki oleju, sól, pieprz, czosnek

FASZEROWANA PAPRYKA (2 PORCJE):

- 2 duże papryki
- 1 woreczek ugotowanej kaszy gryczanej
- 2 pomidory, kilka gałązek selera naciowego, garść oliwek
- czosnek
- 2 łyżki oleju
- 1/2 opakowania fety 100g
- 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: 1790kcal

białko 17%

węglowodany 41%

tluszcze 42%

2 dni -

Śniadanie:

- omlet z 3-2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania sera feta 50g + pomidor + 2 łyżki pestek dyni

Drugie śniadanie:

- ciasteczka kokosowe

Obiad:

- gulasz węgierski z indykiem
- pół woreczka ugotowanej dowolnej kaszy + łyżeczka oliwy z oliwek lub masła + natka pietruszki

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + 2 plastry żółtego sera + ogórek

CIASTEczKA KOKOSOWE (2 PORCJE):

- 2 średnie jaja
- 4 łyżki mąki kokosowej
- 2 płaskie łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- 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 przecieru pomidorowego

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: 1800kcal

białko 23%

węglowodany 28%

tłuszcze 49%

2 dni -

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka dowolnego niesłodzonego napoju roślinnego + pół banana
+ 2 łyżki migdałów

Drugie śniadanie:

- serek wiejski 200g + pomidor
- opcjonalnie – 2 wafle ryżowe

Obiad:

- 150g łososia + łyżeczka oliwy z oliwek, przyprawy → upiec lub zgrillować
- garść dowolnej sałaty + pomidor + szalotka + łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- pół opakowania dowolnych warzyw na patelnię lub mieszanki warzyw ok. 200g na 1 łyżce oleju +
pół woreczka ugotowanego ryżu basmati wymieszanego z łyżeczką masła i posiekanym koperkiem

*Wartość energetyczna: 1780kcal
białko 21%
węglowodany 40%
tłuszcze 39%*

2 dni –

Śniadanie:

- 100g dobrej jakości frankfurterek lub cienkich kiełbasek + musztarda jako dodatek
- 1 kromka chleba żytniego 100%
- 2-3 ogórki małosolne lub kiszzone lub gruntowe

Drugie śniadanie:

- 2 szklanki dozwolonych owoców (brzoskwinia, borówka, jeżyna)
- 3 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- kurczak z sałatką z rukoli i suszonych pomidorów

Kolacja:

- pół opakowania warzyw na patelnię w stylu azjatyckim ok.220g na łyżce oleju + pół szklanki ugotowanego makaronu ryżowego LUB 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brązowego + pół kostki tofu ok. 80g przygotowanego na łyżce oleju

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

- 2x200g piersi drobiowej
 - 3-4 garści dowolnej sałaty np. rukoli
 - 4 garści pomidorków koktajlowych
 - 6 posiekanych suszonych pomidorów z zalewy
 - 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: 1820kcal
białko 21%
węglowodany 28%
tłuszcze 51%

2 dni -

Śniadanie:

- bowl: 5 łyżek ugotowanej komosy ryżowej lub amarantusa + pół awokado + pomidor + ogórek + ¼ opakowania sera feta 50g* + łyżka oliwy z oliwek + 2 suszone pomidory z zalewy

Drugie śniadanie:

- 2 szklanki dozwolonych owoców
- 3 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

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

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + 2-3 plastry dobrej jakości drobiowej wędliny + ogórek

ZUPA SZPINAKOWA Z JAJKIEM (4 PORCJE):

- pęczek włoszczyzny
- 5 niedużych ziemniaków
- cebula lub por, ząbek czosnku
- opakowanie szpinaku 250-300g
- opakowanie jogurtu greckiego 200g LUB śmietany 10-12% 200g
- 3-4 szklanki bulionu
- 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.

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

*Wartość energetyczna: 1800kcal
białko 21%
węglowodany 26%
tłuszcze 53%*

2 dni -

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + 2 łyżki otrębów owsianych + szklanka niesłodzonego napoju roślinnego* + pół szklanki dozwolonych owoców + 3 łyżki migdałów

Drugie śniadanie:

- serek wiejski 200g + szklanka dowolnych warzyw

Obiad:

- 130-150g łososia + 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% + ½ opakowania hummusu 80g (Biedronka/Lidl – w lodówkach)
+ ogórek

*1l niesłodzonego napoju roślinnego dla 2 osób na 2 dni

*Wartość energetyczna: 1790kcal
białko 20%
węglowodany 34%
tłuszcze 46%*

2 dni –

Śniadanie:

- omlet z 3-2 jaj i łyżki mąki ryżowej/gryczanej na 1 łyżce oleju + ½ opakowania serka typu Bieluch lub Piątnica 75g + pomidor + szczypiorek/kielki

Drugie śniadanie:

- 2 szklanki dozwolonych owoców
- 4 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- leczo z kurczakiem i fasolą

Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh) np. pomidorowa z makaronem orzo (Biedronka)

LECZO Z KURCZAKIEM I FASOLĄ (2 PORCJE):

- 300g piersi drobiowej
- 1-2 papryki, 2 czerwone cebule, 1 puszka pomidorów 400g lub 400ml passaty pomidorowej
- 240g ugotowanej czerwonej fasoli (może być z puszki - opłukana)
- cebula dymka ze szczypiorkiem
- 3-4 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.

Wartość energetyczna: 1780kcal

białko 23%

węglowodany 35%

tluszcze 42%

2 dni -

Śniadanie:

- pół opakowania twarogu półtłustego 100g + pół opakowania jogurtu naturalnego 100g + pomidor lub pół pęczka rzodkiewek + 2 łyżki nasion słonecznika
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

- tofu w mleczku kokosowym z warzywami
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brązowego

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + pasta rybna (1/2 opakowania dowolnej ryby np. makreli w pomidorach ok 85g + posiekana cebulka) + ogórek

TOFU W MLECZKU KOKOSOWYM Z WARZYWAMI (2 PORCJE):

- kostka tofu marynowanego lub wędzonego ok.200g
- 1/2 puszki mleka kokosowego 200ml*
- 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.

*puszka mleka kokosowego 400ml dla 2 osób na 2 dni

Wartość energetyczna: 1850kcal
białko 20%
węglowodany 30%
tłuszcze 50%

2 dni -

Śniadanie:

- 3 łyżki płatków owsianych + 2 łyżki otrębów owsianych + szklanka niesłodzonego napoju roślinnego + pół szklanki dozwolonych owoców np. kiwi + 2 łyżki dowolnych orzechów

Drugie śniadanie:

- caprese: pół kuli mozzarelli 60g + 1-2 pomidory + łyżeczka oliwy z oliwek, sól, pieprz, bazylija
*można dodać sałatę i dowolne surowe warzywa

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 surówki + łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- duży batat ok. 230-250g + łyżka oleju, sól, pieprz, czosnek → upiec w formie krążków lub frytek
- szklanka dowolnej surówki + łyżeczka oliwy z oliwek
*może być surówka z obiadu

*Wartość energetyczna: 1780kcal
białko 23%
węglowodany 37%
tłuszcze 40%*

2 dni -

Śniadanie:

- 4-5 łyżek płatków owsianych zalać gorącą wodą i zostawić do napęcznienia + pół szklanki borówek lub jagód + 3 łyżki migdałów + 2 łyżki siemienia lnianego LUB nasion słonecznika

Drugie śniadanie:

- deser czekoladowy Ave Vege 150g (Bakoma)

Obiad:

- ½ opakowania halloumi 120g → przygotować bez tłuszczu

- pomidor + cukinia + cebula → udusić na 2 łyżkach oleju

- 50g suchego makaronu z zielonego groszku → ugotować

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła LUB oliwy z oliwek + 2 plastry dobrej jakości wędliny + pomidor

*Wartość energetyczna: 1810kcal
białko 17%
węglowodany 36%
tłuszcze 46%*

2 dni -

Śniadanie:

- garść dowolnej sałaty + ¼ opakowania sera feta 50g + pół awokado + pomidor + ogórek + czerwona cebula + 2 łyżki oliwy z oliwek + 2 suszone pomidory z zalewy
- kromka chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton-Lidl) + garść borówek LUB jagód + 2 łyżki płatków owsianych LUB jaglanych

Obiad:

- makaron ze szpinakiem i mlekiem kokosowym

Kolacja:

- dowolna zupa-krem z samych warzyw 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh)
- 2-3 łyżki dowolnych nasion LUB pestek – do zupy

MAKARON ZE SZPINAKIEM I FETA (2 PORCJE):

- 2x70g suchego makaronu np. ryżowego
- opakowanie mrożonego liściastego szpinaku 400g, 1-2 pomidory
- pół opakowania sera feta 100g, 5-6 suszonych pomidorów z zalewy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz

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

Wartość energetyczna: 1840kcal

białko 14%

węglowodany 37%

tluszcze 49%