



Dieta

jesienna
z Biedronki

2100
kcal

2 dni –

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + guacamole z fetą (1/2 awokado + 1/2 opakowania sera feta 75g (Elios – Biedronka) + pomidor + kawałek czerwonej cebuli + sól, pieprz, sok z cytryny)

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 150g (Go Vege – Biedronka) + 3 łyżki granoli 75g (Inna Bajka - Biedronka/Żabka)

Obiad:

- 250g mięsa z piersi kurczaka + łyżka oleju, pieprz ziołowy, sól, pieprz, majeranek → zgrillować
- pomidor + łyżka oliwy z oliwek
- szklanka ugotowanego brokuła lub kalafiora + łyżka oliwy z oliwek lub masła

Kolacja:

- zupa-krem pomidorowa 450g (Zupy z naszej kuchni – Biedronka) lub domowa z poniższego przepisu
- łyżka oliwy z oliwek lub dowolnego dobrej jakości oleju - do zupy
- 3 łyżki nasion słonecznika uprażonych na suchej patelni – do zupy

ZUPA POMIDOROWA (2 PORCJE):

- pęczek włoszczyzny, natka pietruszki, 2 ząbki czosnku
- puszka pomidorów lub passaty 400g
- sól, pieprz, chilli, bazylija, 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

Opakowanie granoli Inna Bajka 250g do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 2100kcal
białko 21%
węglowodany 30%
tłuszcze 49%*

2 dni -

Śniadanie:

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

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

- 100g 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
- 2 łyżki sezamu lub pestek dyni lub nasion słonecznika → posypać całe danie

Kolacja:

- 3 kromki chleba żytniego 100% + 2 łyżeczki masła lub oliwy z oliwek + 3 plastry dobrej jakości wędliny (Kraina Wędlin Nature – Biedronka) + pomidor

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: 2100kcal
białko 15%
węglowodany 45%
tłuszcze 40%

2 dni -

Śniadanie:

- 6 łyżek płatków owsianych (Plony Natury – Biedronka) + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Go Vege – Biedronka) + jabłko + 3 łyżki dowolnych orzechów (Bakallino/BakaDOr – Biedronka) + 2 łyżki pestek dyni lub nasion słonecznika

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 kalafiolem

Kolacja:

- 200g śledzi w oleju np. wiejskich (Marinero – Biedronka)

- 2 kromki chleba żytniego 100%

- 2-3 ogórki gruntowe lub kiszzone

BIAŁA RYBA Z RYŻEM I KALAFIOMEM (2 PORCJE):

- 2x 250g chudej ryby np. dorsza lub sandacza

- 2x 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brazowego (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

Wartość energetyczna: 2100kcal

białko 23%

węglowodany 33%

tluszcze 44%

2 dni –

Śniadanie:

- ½ opakowania parówek 125g (Kraina Wędlin Nature – Biedronka) + musztarda jako dodatek
- pomidor + kielki lub szczypiorek + łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- ciasto czekoladowe cd.

LUB

- banan
- 2 łyżki dowolnych orzechów (Bakallino/BakaDOr – Biedronka)

Obiad:

- faszerowana papryka

Kolacja:

- garść szpinaku + ½ puszki fasoli 120g (Nasza Spizarnia – Biedronka) + opakowanie mini mozzarelli 150g (Sottile Gusto – Biedronka) + garść czarnych oliwek + łyżka oliwy z oliwek + sól, pieprz, czosnek, zioła prowansalskie

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: 2100kcal
białko 19%
węglowodany 26%
tłuszcze 55%

2 dni -

Śniadanie:

- ½ opakowania twarogu półtłustego 125g (Delikate – Biedronka) + ½ opakowania jogurtu naturalnego 95g (Mleczna Kraina – Biedronka) + pomidor + 2 łyżki nasion słonecznika
- 2 kromki chleba żytniego 100% + 2 łyżeczki oliwy z oliwek lub masła

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy lub owsiany bez cukru 150g (Go Vege – Biedronka) + pół szklanki borówek + 3 łyżki dowolnych orzechów (Bakallino/BakaDOr – Biedronka)

Obiad:

- gulasz węgierski z indykiem
- ½ woreczka ugotowanej dowolnej kaszy (Plony Natury – Biedronka) + łyżeczka oliwy z oliwek lub masła + natka pietruszki

Kolacja:

- opakowanie pierożków gyoza z warzywami lub kurczakiem 230g (Go Asia – Biedronka) przygotowanych z dodatkiem 1 łyżki oleju

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: 2100kcal

białko 23%

węglowodany 38%

tłuszcze 39%

2 dni -

Śniadanie:

- omlet z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej na 1 łyżce oleju + 3 plastry dobrej jakości wędliny (Kraina Wędlin Nature – Biedronka) + pomidor + kiełki lub szczypiorek

Drugie śniadanie:

- grejpfrut
- 3 łyżki dowolnych orzechów (Bakallino/BakaDOr – Biedronka)

Obiad:

- 150g 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:

- 1 duży batat lub 2 średnie ok. 300g + łyżka oleju, sól, pieprz → upiec w formie krążków lub frytek
- sos: ½ dużego opakowania jogurtu greckiego 200g (Tolonis – Biedronka) + 2 tarte ogórki gruntowe + ząbek czosnku + sól, pieprz, 2 łyżki posiekanego koperku

Wartość energetyczna: 2100kcal

białko 20%

węglowodany 33%

tluszcze 47%

2 dni –

Śniadanie:

- kanapki z camembertem i gruszką

Drugie śniadanie:

- 2 garście winogron
- 3 łyżki dowolnych orzechów (Bakallino/BakaDOr – Biedronka)

Obiad:

- kurczak z sałatką z rukoli i suszonych pomidorów

Kolacja:

- ½ opakowania warzyw na patelnię w stylu meksykańskiej 225g (Mrożna Kraina – Biedronka) na 1 łyżce oleju + ½ woreczka ugotowanego ryżu basmati lub brązowego (Plony Natury – Biedronka) + ½ puszki czerwonej fasoli 120g (Nasza Spizarnia – Biedronka)

KANAPKI Z CAMEMBERTEM I GRUSZKĄ (1 PORCJA):

- 2 kromki chleba żytniego 100%
 - ½ opakowania sera typu camembert 60g (Camembert – Biedronka)
 - ½ gruszki, garść rukoli, łyżka dowolnych orzechów (Bakallino/BakaDOr – Biedronka) lub masła 100% orzechów
 - łyżeczka masła lub oliwy z oliwek, łyżka octu balsamicznego lub sosu balsamicznego
- Orzechy posiekać lub rozdrobnić w móżdżerze (lub użyć masła orzechowego), gruszkę obrać, ser pokroić w plastry. Pieczywo posmarować oliwą lub masłem oraz balsamiko, położyć ser, pokruszone orzechy i gruszkę pokrojoną w plastry. Posypać rukolą.

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

- 2x250g piersi drobiowej
 - 3-4 garście 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: 2100kcal
białko 20%
węglowodany 39%
tłuszcze 41%

2 dni -

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych (Plony Natury – Biedronka) + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego lub kokosowego (Go Vege – Biedronka) + pół banana + kiwi + 2 łyżki orzechów laskowych (Bakallino/BakaDOr – Biedronka)

Drugie śniadanie:

- serek wiejski 200g (Delikate – Biedronka) + garść pomidorków cherry + ½ opakowania dobrej jakości kabanosów ok.50g (Tarczyński/ Kraina Wędlin – Biedronka)

Obiad:

- zupa szpinakowa 400ml
- 2-3 jaja ugotowane na twardo lub miękko – do zupy

Kolacja:

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

ZUPA SZPINAKOWA Z JAJKIEM (2 PORCJE):

- mały pęczek włośczonej
- 2-3 nieduże ziemniaków
- 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
- 2 łyżki oleju, łyżeczka masła, sól, pieprz

Na maśle i oleju zeszklić cebulę, pora i czosnek, dodać pokrojoną włośczonej 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 niesłodzonego napoju roślinnego 1l do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 2110kcal
białko 19%
węglowodany 33%
tłuszcze 48%

2 dni -

Śniadanie:

- jajecznica z 3 jaj na 1 tłuszczu + pomidor + szczypiorek
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka oliwy z oliwek lub masła + kawałek papryki

Drugie śniadanie:

- szklanka niesłodzonego napoju migdałowego lub kokosowego (Go Vege – Biedronka) + 2 łyżki płatków owsianych + szklanka mrożonych truskawek lub malin + łyżka wiórków kokosowych + szczypta kakao

Obiad:

- 200g łososia lub 220g 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:

- papryka grillowana z mozzarellą i ciecierzycą

PAPRYKA GRILLOWANA Z MOZZARELLĄ I CIECIERZYCĄ (2 PORCJE):

- 4 papryki najlepiej czerwone lub żółte
 - 2 opakowana mini mozzarelli 2x 125g (Sottile Gusto – Biedronka)
 - słoik ciecierzycy 400g lub szklanka suchej ciecierzycy
 - 2 łyżki oliwy z oliwek, sos lub ocet balsamiczny
 - suszony rozmaryn i tymianek, 2-3 gałązki tymianku świeżego, garść liści bazylii, sól i pieprz
- Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w paski, polać oliwą, posypać solą i pieprzem, suszonym tymiankiem i rozmarynem. Podpiekć w piekarniku przez około 15min. w 200°C, następnie posypać ciecierzycą, piec około 7min., po tym czasie na wierzchu układać plastry mozzarelli, skropić balsamiko, posypać tymiankiem i bazylią i piec jeszcze około 3-4min.

Wartość energetyczna: 2110kcal

białko 24%

węglowodany 23%

tłuszcze 53%

2 dni –

Śniadanie:

- ½ opakowania parówek 125g (Kraina Wędlin Nature – Biedronka) + musztarda jako dodatek
- 2-3 ogórki kiszane lub małosolne + szalotka lub szczypiorek + łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- ciasteczka owsiane z żurawiną

Obiad:

- leczy z kurczakiem i fasolą

Kolacja:

- garść rukoli + szklanka ugotowanych lub upieczonych lub zgrillowanych buraków + ½ opakowania sera feta 75g (Elios – Biedronka) + 2 ogórki gruntowe + kawałek czerwonej cebuli + 2 łyżki posiekanych dowolnych orzechów (Bakallino/BakaDOr – Biedronka) + sos (2 łyżki oliwy z oliwek + łyżeczka miodu + łyżeczka soku z cytryny lub octu jabłkowego, sól, pieprz)

CIASTEczKA OWSIANE Z ŻURAWINĄ (2 PORCJE):

- 2 średnie jabłka
- szklanka płatków owsianych (Plony Natury – Biedronka)
- jajko
- garść suszonej żurawiny ok. 40g (Bakallino/BakaDOr – Biedronka)

Dwa jabłka zetrzeć na mus i podduścić w garnku. Dodać żurawinę. Poczekać aż mus wystygnie, wtedy dodać jajko i płatki, dokładnie wymieszać. Formować ciasteczka i piec ok. 15min w 180°C.

LECZO Z KURCZAKIEM I FASOLĄ (2 PORCJE):

- 400g 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.

Wartość energetyczna: 2120kcal

białko 21%

węglowodany 30%

tluszcze 49%

2 dni -

Śniadanie:

- szybka pasta jajeczna
- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka oliwy z oliwek lub masła

Drugie śniadanie:

- banan
- 4 łyżki dowolnych orzechów (Bakallino/BakaDOr – Biedronka)

Obiad:

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

Kolacja:

- ½ opakowania mrożonego szpinaku 225g (Mrożna Kraina – Biedronka) na 1 łyżce masła lub oleju
- + ¼ puszki mleka kokosowego 100ml (Asia Flavours/ Real Thai – Biedronka) + pomidor + 2-3 suszone pomidory z zalewy + sól, pieprz, czosnek
- opakowanie łososia wędzonego na gorąco 125g (Marinero – Biedronka)

SZYBKA PASTA JAJECZNA (1 PORCJA):

- 2 ugotowane jaja
- ½ opakowania jogurtu naturalnego 95g (Mleczna Dolina – Biedronka), łyżeczka łagodnej musztardy
- pół pęczka rzodkiewek lub 2 ogórki gruntowe, 2 łyżki posiekanego koperku lub szczypiorku
- sól i pieprz

Jajka rozdrobnić widelcem, dodać jogurt, musztardę i przyprawy. Warzywa bardzo drobno posiekać, dodać do masy jajecznej.

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: 2100kcal
białko 18%
węglowodany 27%
tłuszcze 55%

2 dni -

Śniadanie:

- omlęt z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej na 1 łyżce oleju + 2 plastry koziego sera 40g (Światowid – Biedronka) + papryka + 2 łyżki nasion słonecznika lub pestek dyni

Drugie śniadanie:

- jogurt typu skyr 150g (Fruvita – Biedronka) + szklanka borówek lub mrożonych malin (Mrożna Kraina – Biedronka) + 2 łyżki wiórków kokosowych

Obiad:

- 250g mięsa z piersi kurczaka + łyżka oleju, przyprawy → zgrillować lub upiec
- 1-2 szklanki ugotowanego kalafiora + 2 łyżeczki masła, sól, pieprz, kurkuma → można zblendować na puree
- szklanka dowolnej domowej surówki lub szklanka kupionej surówki (Vital Fresh – Biedronka)

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka oliwy z oliwek lub masła + 2 plastry koziego sera 40g (Światowid – Biedronka) + ogórek lub kawałek papryki
- pomidor + kielki lub szczypiorek + łyżeczka oliwy z oliwek

*Wartość energetyczna: 2100kcal
białko 26%
węglowodany 22%
tłuszcze 52%*

2 dni -

Śniadanie:

- serek wiejski 200g (Delikate – Biedronka) + ½ awokado + ½ puszki tuńczyka w sosie własnym ok. 65g (Marinero – Biedronka) + pomidor + kawałek cebuli + sól, pieprz

Drugie śniadanie:

- deser czekoladowy Ave Vege 150g (Bakoma - Biedronka)

Obiad:

- ½ opakowania sera na grilla 100g (Tolonis – Biedronka) → przygotować bez tłuszczu

- pomidor + cukinia + cebula → udusić na 1 łyżce oleju

- 90g suchego makaronu z zielonego groszku (Go Vege – Biedronka) → ugotować

Kolacja:

- opakowanie falafelków 160g (Go Vege – Biedronka) lub dowolnych roślinnych klopsików ok. 160-200g (Garden Gourmet/ One Day More – Biedronka) → przygotować w piekarniku bez tłuszczu

- pomidor + kawałek cebuli + łyżeczka oliwy z oliwek

Wartość energetyczna: 2100kcal

białko 23%

węglowodany 31%

tłuszcze 46%

2 dni -

Śniadanie:

- roladki: ½ opakowania dobrej jakości wędliny 50g (Kraina Wędli Nature – Biedronka) i 2 plastry żółtego sera (Światowid – Biedronka) zawijać w roladki z dodatkiem ½ opakowania serka kanapkowego 75g (Delikate – Biedronka), ogórkiem i papryką pokrojonymi w paski
- garść dowolnej sałaty + garść pomidorków cherry + łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- baton Vitabella z dodatkiem czekolady 40g (Vitabella – Biedronka)
- 4 łyżki dowolnych orzechów (Bakallino/BakaDO – Biedronka)

Obiad:

- makaron ze szpinakiem i fetą

Kolacja:

- dowolna zupa-krem z samych warzyw 450g (Zupy z naszej kuchni – Biedronka)
- 3 łyżki nasion słonecznika LUB pestek dyni – do zupy
- kromka chleba żytniego 100% - do zupy

MAKARON ZE SZPINAKIEM I FETA (2 PORCJE):

- 2x 100g suchego makaronu np. ryżowego (Asia Flavours – Biedronka)
- opakowanie mrożonego liściastego szpinaku 400g (Mrożna Kraina – Biedronka), 1-2 pomidory
- opakowanie sera feta 150g (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 przyprawę, dusić ok. 4-5min. Wymieszać z makaronem.

*Wartość energetyczna: 2100kcal
białko 16%
węglowodany 34%
tłuszcze 50%*