



# Dieta jesienna

z Lidl'a

1500  
kcal

## 2 dni –

### Śniadanie:

- jajecznica z 2 jajek na łyżeczce tłuszczu + garść pieczarek lub kurek + kawałek papryki + szczypiorek
- 2 kromki chleba żytniego

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy 160g (Vemondo/Planton/Pilos - Lidl) + pół szklanki borówek lub malin + 2 łyżki migdałów

### Obiad:

- zupa tajska lub indyjska 450ml (Chef Select - Lidl) + 3 łyżki nasion słonecznika LUB mieszanki nasion i pestek (wsypać do zupy)

### Kolacja:

- serek wiejski 200g (Pilos – Lidl)
- 1 kromka chleba żytniego
- garść rzodkiewek

*Wartość energetyczna: 1540kcal  
węglowodany 30%  
białko 20%  
tłuszcze 50%*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + szybka grecka pasta

### Drugie śniadanie:

- 2 brzoskwinie lub 2 nektarynki lub 2 jabłka  
- 3 łyżki migdałów

### Obiad:

- pieczone pałki w musztardowo-miodowej marynacie  
- 2 szklanki ugotowanej fasolki szparagowej LUB dowolnych gotowanych warzyw np. kalafiora + łyżka masła

### Kolacja:

- pół opakowania warzyw na patelnię po włosku lub z koperkiem (Freshona – Lidl) ok.220g na 1 łyżce oleju

### SZYBKA GRECKA PASTA (1 PORCJA):

- ¼ opakowania sera feta 50g (Eridanous – Lidl)  
- 2 ogórki gruntowe, 2 łyżki koperku, kilka czarnych oliwek  
- pieprz, oregano

Koperek, ogórki i oliwki drobno posiekać, wymieszać na pastę z pokruszoną fetą, doprawić.

### PIECZONE PAŁKI W MUSZTARDOWO-MIODOWEJ MARYNACIE (2 PORCJE):

- 2x200g pałek drobiowych  
- 2 łyżki oleju  
- 1 łyżka miodu  
- 2 łyżki musztardy  
- sok z cytryny (opcjonalnie), sól, pieprz

Z oleju, miodu i przypraw przygotować marynatę i zamoczyć w niej pałki. Następnie wstawić je do piekarnika 180°C na około 25 minut.

\*1 opakowanie sera feta (200g) do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1510kcal  
węglowodany 35%  
białko 21%  
tłuszcze 44%

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego (Pilos – Lidl) + pół banana + 2 łyżki orzechów nerkowca + 2 łyżki pestek dyni

### Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju owsianego (Pilos – Lidl) + 2 szklanki borówek lub malin (mogą być mrożone)

### Obiad:

- pół opakowania halloumi ok. 110g (Eridanous – Lidl)\*\* → zgrillować na patelni bez dodatku tłuszczu

- pomidor + ogórek lub papryka + kawałek czerwonej cebuli + garść oliwek + łyżka oliwy z oliwek + sól, pieprz, oregano

### Kolacja:

- sałatka grecka: ¼ opakowania sera feta 50g (Eridanous – Lidl) + pomidor + ogórek lub papryka + kawałek czerwonej cebuli + garść oliwek + łyżka oliwy z oliwek + sól, pieprz, oregano

\*ta sama sałatka na obiad i kolację → różnią się dodatkiem sera

\*1 opakowanie sera feta (200g) do wykorzystania w 4 dni

\*\*1 porcję halloumi ok. 110g można wymienić na 1 porcję łososa dzikiego lub atlantyckiego ok. 150g

*Wartość energetyczna: 1560kcal*

*węglowodany 38%*

*białko 15%*

*tłuszcze 47%*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- omlet z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej (Castello – Lidl) na 1 łyżce oleju + 3 plastry dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl) + pomidor + szczypiorek lub kiełki (Uniflora)

### Drugie śniadanie:

- 2 jabłka lub gruszki  
- 2 łyżki migdałów

### Obiad:

- leczo

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + 2 plastry dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl) + ogórek + dowolna sałata lub kiełki (Uniflora)

### LECZO (2 PORCJE):

- 400g dobrej jakości kiełbasy np. z piersi kurczaka (Morliny – Lidl)  
- 1-2 papryki  
- 2-3 pomidory lub 400ml passaty pomidorowej (Freshona lub Italiamo – Lidl)  
- 2 cebule  
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego (opcjonalnie)  
- 1 łyżka oleju

- przyprawy: papryka słodka, papryka ostra, sól, pieprz

Cebulę zeszklić na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Dodać pokrojone warzywa i pomidory bez skóry. Dusić kilka minut, następnie dodać pokrojone mięso. Całość dusić przez około 15 minut. Dodać przyprawę i ewentualnie koncentrat pomidorowy z odrobiną wody.

*Wartość energetyczna: 1500kcal  
węglowodany 32%  
białko 22%  
tłuszcze 46%*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 2 jajka sadzone na 4 plastrach dobrej jakościowo wędliny (Pure Pikok - Lidl) na 1 łyżeczce tłuszczu
- garść dowolnej sałaty + pomidor + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

- babeczki z fasoli (1 z 4 porcji)
- LUB
- 2 jabłka

### Obiad:

- warzywa zapiekane z halloumi (Lidl)

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania hummusu 80g (Chef Select – Lidl) + pomidor lub kawałek papryki

### BABECZKI Z FASOLI (4 PORCJE):

- puszka czerwonej fasoli 240g po odsączeniu (Freshona – Lidl)
- 2 banany
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- 1 łyżeczka kakao
- 1 całe jajko + 1 białko

Wszystkie składniki zblendować, przełożyć do foremek i piec przez 25 minut w 180 stopniach.

### WARZYWA ZAPIEKANE Z HALLOUMI (2 PORCJE):

- kostka sera halloumi 225g (Eridanous – Lidl)\*\*
- cukinia, cebula, papryka, 200g pomidorków cherry
- 1-2 garście oliwek
- sól, pieprz, oregano, bazylia
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Cukinię pokroić w plastry, paprykę w grubą kostkę, cebulę w piórka, pomidorki przekroić na połówki. Warzywa ułożyć w naczyniu żaroodpornym, polać oliwą i posypać przyprawami. Piec w 180°C przez 30-40 min aż zmiękną, następnie położyć na wierzchu halloumi pokrojone w plastry i oliwki i piec jeszcze chwilę do lekkiego rozpuszczenia sera.

\*\*1 porcję halloumi ok.110g można wymienić na 1 porcję kurczaka ok. 200g przygotowaną z użyciem 1 łyżki tłuszczu

*Wartość energetyczna: 1500kcal  
węglowodany 27%  
białko 21%  
tłuszcze 52%*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych zalać gorącą wodą i zostawić do napęcznienia + pół łyżeczki miodu + 2 łyżki migdałów + 2 łyżki pestek dyni + pół tartego jabłka + szczypta cynamonu i/lub imbiru

### Drugie śniadanie:

- babeczki z fasoli (1/4 porcji) – ciąg dalszy

LUB

- 2 gruszki

### Obiad:

- zupa pomidorowa 450ml (Chef Select – Lidl)

- pół kuli mozzarelli 60g (Lovilio – Lidl) – do zupy

- 2 łyżki nasion słonecznika lub pestek dyni – do zupy

### Kolacja:

- cukinia zapiekana z mozzarellą

### CUKINIA ZAPIEKANA Z MOZZARELLĄ (2 PORCJE):

- 2 małe cukinie, pomidor

- ząbek czosnku, suszone oregano (opcjonalnie świeże jako dodatek)

- kula mozzarelli 120g (Lovilio – Lidl)

- sól, pieprz, 2 łyżki oliwy z oliwek, świeża bazylia

Cukinię przepołowić, łyżeczką wydrążyć środek, wewnątrz posypać solą i odsączyć z nadmiaru soku. Odsączoną cukinię doprawić mieszanką oliwy, pieprzu, oregano i przeciśniętego przez praskę czosnku, ponakłuwać w kilku miejscach i piec ok. 20 minut w 180°C. Po tym czasie, na podpieczonej cukinii układać na przemian pokrojonego pomidora i ser mozzarella i piec jeszcze około 10 minut w 180°C. Po upieczeniu posypać świeżymi ziołami.

*Wartość energetyczna: 1550kcal*

*węglowodany 29%*

*białko 18%*

*tłuszcze 53%*



## 2 dni –

### Śniadanie:

- garść roszponki lub dowolnej sałaty + 2 ugotowane jaja + pomidor + ogórek gruntowy + kawałek cebuli lub szalotka + sos (1/2 opakowania jogurtu naturalnego 100g + łyżka musztardy + łyżka soku z cytryny + posiekany koperek)
- kromka chleba żytniego 100% - można przygotować grzanekę do sałatki

### Drugie śniadanie:

- muffinki jagodowe
- LUB
- deser Ave Vege 150g (Bakoma - Lidl)

### Obiad:

- ½ opakowania kotletów mielonych roślinnych 100g (Dobra Kaloria – Lidl)
- 2-3 ogórki gruntowe lub małosolne lub kiszzone + szczypiorek + łyżka oliwy z oliwek
- ½ woreczka ugotowanej kaszy gryczanej

### Kolacja:

- opakowanie serka wiejskiego 200g (Pilos – Lidl)
- pomidor + łyżeczka oliwy z oliwek + szczypiorek lub kiełki (Uniflora – Lidl)
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

### MUFFINKI JAGODOWE (2 PORCJE):

#### Masa:

- 80g mąki z ciecierzycy (Melvit – Lidl)
- 150ml niesłodzonego napoju roślinnego (Pilos – Lidl)
- 1 łyżka mąki kokosowej
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka ksylitolu, łyżeczka cynamonu, 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka soku z cytryny

#### Dodatki:

- 2 łyżki maku
- 2 garście jagód lub borówek

Wszystkie składniki masy zblendować, następnie dodać mak i owoce. Gotową masę przelać do foremek (z podanej ilości składników powinny wyjść 4 sztuki babeczek). Piec przez 20 minut w 200°C.

\*opakowanie niesłodzonego napoju roślinnego 1l do wykorzystania w 6 dni

Wartość energetyczna: 1500kcal  
węglowodany 36%  
białko 23%  
tłuszcze 41%



## 2 dni –

### Śniadanie:

- ½ opakowania dobrej jakości parówek 100g (Pure Pikok – Lidl) + musztarda lub keczup jako dodatek
- 2-3 ogórki gruntowe

### Drugie śniadanie:

- koktajl: niepełna szklanka niesłodzonego napoju roślinnego ok. 210ml (Pilos – Lidl) + szklanka borówek lub malin
- miękkie ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli – Lidl)

### Obiad:

- indycze mielone
- szklanka ugotowanego kalafiora + łyżeczka masła, sól, pieprz, kurkuma → można zblendować na puree
- mizeria: 2-3 ogórki gruntowe + pół opakowania jogurtu naturalnego 100g (Pilos – Lidl)

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania pasty warzywnej 80g (Wawrzyniec/My Best Veggie – Lidl) + papryka

### INDYCZE MIELONE (2 PORCJE):

- opakowanie mielonego mięsa z piersi indyka 400g (Rzeźnik – Lidl)
- jajko, cebula, 2-3 ząbki czosnku
- pęczek natki pietruszki
- 2-3 łyżki musztardy ziarnistej, 2 łyżki oleju
- sól, pieprz, pieprz ziołowy, majeranek

Na oleju zeszklić posiekaną cebulę i czosnek. Natkę pietruszki posiekać. Do mięsa wbić jajko, dodać wszystkie składniki i przyprawy. Uformować kotlety i piec około 20-25 minut w 180°C.

\*opakowanie niesłodzonego napoju roślinnego 1l do wykorzystania w 6 dni

Wartość energetyczna: 1510kcal  
węglowodany 33%  
białko 22%  
tłuszcze 45%

## 2 dni -

### Śniadanie:

- placuszki bananowo-twarogowe

### Drugie śniadanie:

- koktajl: niepełna szklanka niesłodzonego napoju roślinnego ok. 210ml (Pilos – Lidl) + szklanka borówek lub malin  
- 2 łyżki migdałów

### Obiad:

- 200g mięsa z piersi kurczaka (Rzeźnik/Kurczak z Zielonych Ferm – Lidl) + łyżka oleju, sól, pieprz, pieprz ziołowy, majeranek lub tymianek → zgrillować  
- garść surowego szpinaku + pomidor + 2-3 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl) + łyżka pestek dyni + łyżeczka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- batat ok.250g + łyżka oleju, sól, pieprz, czosnek → upiec w formie frytek lub krążków w 180°C

### PLACUSZKI BANANOWO-TWAROGOWE (2 PORCJE):

- opakowanie twarogu półtłustego 250g

- banan

- jajko

- pół łyżeczki proszku do pieczenia, 2 łyżki mąki kokosowej, 2 łyżki oleju

- do polania: jogurt kokosowy 160g (Planton/Pilos/Vemondo - Lidl)

Twaróg i banana dokładnie rozgnieść widelcem, wbić jajko i dodać przesianą mąkę oraz proszek do pieczenia. Smażyć z obu stron na niewielkiej ilości oleju. Podawać z jogurtem kokosowym (pół opakowania na porcję), można udekorować kilkoma borówkami lub malinami (2 łyżki na porcję).

\*opakowanie niesłodzonego napoju roślinnego 1l do wykorzystania w 6 dni

*Wartość energetyczna: 1550kcal*

*węglowodany 38%*

*białko 24%*

*tluszcze 38%*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego + łyżeczka masła + 2 plastry sera żółtego (Pilos – Lidl) + pomidor

### Drugie śniadanie:

- dowolny baton Dobra Kaloria 30-40g (Dobra Kaloria – Lidl)

- 2 łyżki migdałów

### Obiad:

- 70g suchego makaronu ryżowego (House of Asia – Lidl) → przygotować według instrukcji na opakowaniu

- ½ opakowania mrożonego szpinaku 225g (Freshona – Lidl) + puszka tuńczyka w sosie własnym 80g (Nixe – Lidl) + pomidor + 2 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl)

### Kolacja:

- caprese: kula mozzarelli 120g (Lovillo – Lidl) + 2 pomidory + łyżka oliwy z oliwek + sól, pieprz, oregano, bazylia

*Wartość energetyczna: 1550kcal  
węglowodany 37%  
białko 20%  
tłuszcze 40%*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Pilos – Lidl) + pół banana + łyżka masła orzechowego 100% (Go On Sante – Lidl) lub łyżka dowolnych orzechów + łyżka wiórków kokosowych + łyżka siemienia lnianego

### Drugie śniadanie:

- jabłko  
- 2 łyżki migdałów

### Obiad:

- czosnkowe krewetki z ryżem

### Kolacja:

- pół opakowania warzyw na patelnię po włosku lub z koperkiem (Freshona – Lidl) ok.220g na 1 łyżce oleju

### CZOSNKOWE KREWETKI Z RYŻEM (2 PORCJE):

- woreczek ugotowanego ryżu basmati/brazowego + czarnuszka do posypania  
- 300g krewetek tygrysiach  
- 3 ząbki czosnku, natka pietruszki, 200-300g pomidorków cherry  
- 3 łyżki masła i 3 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz

Krewetki rozmrozić, pietruszkę i czosnek posiekać. Na patelni rozgrzać masło i oliwę, wrzucić czosnek i podsmażyć minutę, dorzucić krewetki i smażyć 3-4 minuty. Gotowe krewetki wymieszać z pietruszką.

Podawać z ugotowanym ryżem i czarnuszką i pomidorkami przekrojonymi na połówki

\*niesłodzony napój migdałowy 1l – do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 1520kcal  
węglowodany 36%  
białko 15%  
tłuszcze 49%*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- omlet z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej (Castello – Lidl) na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania sera feta (Eridanous – Lidl) lub koziej roladki (Pilos – Lidl) 50g + papryka + rukola

### Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju migdałowego + 2 szklanki borówek lub malin (mogą być mrożone) + 2 łyżki płatków owsianych + łyżka wiórków kokosowych

### Obiad:

- kotlety z cukinią

- rukola + ¼ opakowania gotowanych buraków 125g (Warzywniak – Lidl) + łyżeczka oliwy z oliwek + łyżeczka sosu lub octu balsamicznego

### Kolacja:

- rukola lub sałata rzymska + ¼ opakowania sera feta (Eridanous – Lidl) lub koziej roladki (Pilos – Lidl) 50g + ¼ opakowania gotowanych buraków 125g (Warzywniak – Lidl) + ogórek + szalotka + sos (2 łyżki oliwy z oliwek + łyżeczka musztardy + pół łyżeczki miodu + sok z cytryny, sól, pieprz) + 2 posiekane orzechy włoskie

### KOTLETY Z CUKINIĄ (2 PORCJE):

- opakowanie mielonego mięsa z piersi indyka lub z kurczaka 400g (Rzeźnik – Lidl)

- czerwona cebula, mała cukinia

- 2 łyżki oleju

- 1 jajko

- przyprawy: sól, pieprz, gałka muszkatołowa, tymianek

Cukinię zetrzeć na dużych oczkach tarki, posolić i odsączyć. Do mięsa wbić jajko, dodać cukinię, posiekaną cebulę i przyprawy. Formować kotlety, grillować je na podanej ilości oleju lub dodać olej do masy, a kotlety piec ok. 25 minut w 180°C.

\*niesłodzony napój migdałowy 1l – do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1510kcal

węglowodany 25%

białko 25%

tłuszcze 50%

## 2 dni -

### Śniadanie:

- omlet z mąki z ciecierzycy + ¼ opakowania serka kanapkowego Formello ok.38g (Pilos – Lidl) + pomidor

### Drugie śniadanie:

- bananowy piegusek (1 z 4 porcji)

LUB

- banan + 2 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- opakowanie łososia wędzonego na gorąco 125g (Ocean Sea – Lidl) → przygotować na ciepło bez dodatku tłuszczu

- szklanka ugotowanego brokułu + 2-3 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl) + łyżeczka oliwy z oliwek + 2 łyżki płatków migdałowych uprażonych na patelni bez tłuszczu

### Kolacja:

- zupa wietnamska 450ml (Chef Select – Lidl)

### OMLET Z MAKI Z CIECIERZYCY (1 PORCJA):

- 1/2 szklanki mąki z ciecierzycy (Melvit – Lidl)

- 1/2 szklanki wody gazowanej, szczypta kurkumy, pieprz i sól

Wszystkie składniki wymieszać. Ciasto wlać na rozgrzaną i natłuszczoną patelnię i smażyć pod przykryciem przez 4-5 minut, aż brzegi całkowicie się zetną. Następnie przerzucić na drugą stronę i smażyć jeszcze około 2 minuty.

### BANANOWY PIEGUSEK (4 PORCJE = 4 DNI):

- 4 średnie banany

- 4 jajka

- 5 łyżek mąki kokosowej

- ¾ łyżeczki sody oczyszczonej

- łyżka cynamonu

- pół opakowania gorzkiej czekolady 50g (Fin Carre – Lidl)

Wszystkie składniki oprócz czekolady zmiksować. Czekoladę drobno posiekać i dodać do masy.

Całość przelać do foremki i piec około 40 minut w 180°C.

*Wartość energetyczna: 1500kcal*

*węglowodany 33%*

*białko 18%*

*tłuszcze 49%*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- opakowanie serka wiejskiego 200g (Pilos – Lidl) + ½ awokado + pomidor + garść rzodkiewek + łyżka nasion słonecznika

### Drugie śniadanie:

- bananowy piegusek (1 z 4 porcji)

LUB

- banan + 2 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- roladki z cukinią, suszonymi pomidorami i szynką szwarcwaldzką

- surówka z 2-3 marchewek + łyżka oliwy z oliwek, natka pietruszki lub szczypiorek, sól, pieprz

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ¼ opakowania serka kanapkowego Formello ok.38g (Pilos – Lidl) + ogórek lub pomidor

### ROLADKI Z CUKINIĄ, SUSZONYMI POMIDORAMI I SZYNKĄ SZWARCWAŁDZKĄ (2 PORCJE):

- 2x200g piersi drobiowej (Rzeźnik/Kurczak z Zielonych Ferm – Lidl)

- opakowanie szynki szwarcwaldzkiej 100g (Schwarzwaldrauch – Lidl)

- 2 łyżki masła klarowanego lub oleju

- 5 szt. suszonych pomidorów z zalewy, cukinia

- tymianek, sól, pieprz

Mięso rozbić i przyprawić. Posiekaną cukinię podsmażyć na rozgrzanej i natłuszczonej patelni.

Mięso układać na szynce, na mięsie układać farsz z cukinii i posiekane suszone pomidory. Zawinąć w roladki. Piec w 180°C przez około 30 minut

Wartość energetyczna: 1520kcal

węglowodany 32%

białko 26%

tłuszcze 42%



## 2 dni –

### Śniadanie:

- ½ opakowania frankfurterek 125g (Pure Pikok – Lidl) + keczup lub musztarda jako dodatek
- 2-3 ogórki kiszzone lub małosolne

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy 160g (Vemondo/Planton/Pilos - Lidl) + pół szklanki jeżyn lub borówek lub malin + 2 łyżki migdałów

### Obiad:

- tofu w pomidorach
- pół woreczka ugotowanego ryżu basmati/brazowego

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + tatar z wędzonego łososia + ogórek

### TOFU W POMIDORACH (2 PORCJE):

- kostka tofu marynowanego lub wędzonego 180g (Vemondo - Lidl)\*\*
- 2-3 pomidory lub puszka pomidorów 400g (Freshona - Lidl)
- cebula, 2 ząbki czosnku
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek

- sól, pieprz, papryka słodka i ostra, papryka wędzona, kumin i/lub mielona kolendra

Pomidory można sparzyć i obrać ze skórki. Cebulę zeszklić na oliwie, dodać obrane i pokrojone pomidory oraz przeciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawy i gotować około 10-12 minut. Po tym czasie dodać pokrojone w kostkę tofu i gotować całość na małym ogniu jeszcze około 5 minut. Można posypać natką pietruszki lub świeżą kolendrą.

### TATAR Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA (2 PORCJE):

- opakowanie łososia wędzonego na zimno 100g
- 2 łyżki oliwy z oliwek, 4 łyżki kaparów lub oliwek
- pieprz, opcjonalnie pieprz cytrynowy, 3 łyżki posiekanego koperku

Łososia bardzo dokładnie posiekać, kapary lub oliwki posiekać nieco grubiej. Wszystkie składniki wymieszać, kłaść na pieczywo.

\*\*1 porcję tofu 90g można wymienić na 1 porcję mięsa z piersi kurczaka lub indyka ok.100g przygotowaną z użyciem 1 łyżki tłuszczu

Wartość energetyczna: 1530kcal

węglowodany 35%

białko 18%

tłuszcze 47%