



Dieta jesienna

z Lidl'a

1800
kcal

2 dni –

Śniadanie:

- szakszuka lub jajecznica z podanych składników
- kromka chleba żytniego 100%

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) + puszka tuńczyka w sosie własnym 80g (Nixe – Lidl) + pomidor + szalotka lub kawałek cebuli
- kromka chleba żytniego 100%

SZAKSZUKA (1 PORCJA):

- 1-2 pomidory, 1/2 cebuli, 1/4 opakowania sera feta 50g (Eridanous – Lidl)
- 1 łyżka oleju
- 3 jaja
- sól, pieprz, czosnek, szczypiorek, kmin rzymski

Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni zeszklić cebulkę. Następnie dodać czosnek i odrobinę papryczki chilli (opcjonalnie). Podsmażyć 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.

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

*Wartość energetyczna: 1800kcal
węglowodany 26%
białko 22%
tłuszcze 52%*

2 dni -

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + 2 plastry żółtego sera (Pilos – Lidl)
- pomidor + kielki (Uniflora – Lidl) + łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- koktajl: kefir 400ml (Pilos – Lidl) + 2 szklanki borówek lub malin
- 2 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 + 50g suchego makaronu z zielonego groszku (Tiradell – Lidl) → ugotować wg instrukcji na opakowaniu

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: 1800kcal
węglowodany 37%
białko 24%
tłuszcze 39%

2 dni -

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego (Pilos – Lidl) + pół banana + 2 łyżki orzechów nerkowca + 2 łyżki siemienia lnianego

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

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

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

Kolacja:

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

- 125g wędzonego pstrąga (Nautica – Lidl) lub łososia (Ocean Sea – Lidl)

**1 porcję halloumi ok.110g można wymienić na 1 porcję łososia ok. 150g

*Wartość energetyczna: 1830kcal
węglowodany 34%
białko 18%
tłuszcze 48%*

2 dni -

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + pasta jajeczna + 2 ogórki gruntowe

Drugie śniadanie:

- 2 garście winogron
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- leczo

Kolacja:

- duży batat ok. 250-300g + łyżka oleju → upiec w formie frytek lub krążków
- sos a'la tzatziki: 150g jogurtu greckiego (Pilos – Lidl) + 2 starte ogórki gruntowe + sól, pieprz, czosnek, koperek

PASTA JAJECZNA (2 PORCJE):

- 4 ugotowane jaja
 - ¼ dużego opakowania jogurtu greckiego 100g (Pilos – Lidl)
 - 2 łyżeczki musztardy, łyżeczka oliwy z oliwek
 - sól, pieprz, szczypiorek
- Jajka posiekać lub rozdrobnić widelcem, dodać pozostałe składniki i posiekany szczypiorek.

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 Italiarno – Lidl)
 - 2 cebule
 - 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego (opcjonalnie)
 - 2 łyżki 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: 1800kcal
węglowodany 38%
białko 18%
tłuszcze 44%

2 dni -

Śniadanie:

- pół opakowania dobrej jakości frankfurterek 125g (Pure Pikok – Lidl) + musztarda jako dodatek
- garść dowolnej sałaty + pomidor + szczypiorek + łyżka oliwy z oliwek
- 1-2 kromki chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

- warzywa zapiekane z halloumi (Lidl)

Kolacja:

- pół opakowania pierogów ze szpinakiem lub ruskich 200g (Chef Select – Lidl) + łyżka masła do polania

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

Wartość energetyczna: 1810kcal
węglowodany 34%
białko 18%
tłuszcze 48%

2 dni –

Śniadanie:

- czekoladowe placuszki

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
- 3 łyżki nasion słonecznika lub pestek dyni – do zupy

Kolacja:

- 130-150g wędzonej makreli (Nautica – Lidl)
- 3 ogórki gruntowe
- 2 kromki chleba żytniego 100%

CZEKOLADOWE PLACUSZKI (2 PORCJE):

- jogurt naturalny 200g (Pilos – Lidl)
 - 2 jajka
 - 2 łyżeczki ksylitolu lub opcjonalnie łyżeczka miodu, łyżka kakao, 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, ½ łyżeczki sody oczyszczonej
 - 4 łyżki mąki kokosowej lub ryżowej (Castello – Lidl)
 - 1 łyżka kakao
 - 2 łyżeczki oleju do posmarowania patelni
 - szklanka borówek lub malin lub 2-3 kiwi, 4 łyżki wiórków kokosowych
- Jogurt wymieszać z jajkami i ksylitolem. Do miski przesiać mąkę z kakao, proszkiem do pieczenia i sodą, dokładnie wymieszać. Do suchych składników dodać mokre składniki i krótko wymieszać na jednolitą masę. Na patelni rozgrzać olej, nakładać po 2 płaskie łyżki ciasta, smażyć po około 3 minuty do zarumienienia z obu stron. Podawać z owocami i wiórkami.

*Wartość energetyczna: 1830kcal
węglowodany 29%
białko 20%
tłuszcze 51%*

2 dni –

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + niepełna szklanka niesłodzonego napoju migdałowego ok.210g (Pilos – Lidl) + pół szklanki borówek lub malin lub jeżyn + ¼ opakowania mixu orzechów 50g (Alesto – Lidl)

Drugie śniadanie:

- muffinki jagodowe

LUB

- deser Ave Vege 150g (Bakoma - Lidl)

Obiad:

- ½ opakowania kotletów mielonych roślinnych 100g (Dobra Kaloria – Lidl)

- ¼ opakowania gotowanych buraków 125g (Warzywniak – Lidl) + łyżka oliwy z oliwek + natka pietruszki

- ½ woreczka ugotowanej kaszy gryczanej

Kolacja:

- garść rukoli + pół opakowania sera camembert 60g (Pilos – Lidl) + garść pomidorków cherry + ¼ opakowania gotowanych buraków 125g (Warzywniak – Lidl) + szalotka lub kawałek cebuli + łyżka oliwy z oliwek + 2 łyżki nasion słonecznika lub pestek dyni + łyżeczka sosu lub octu balsamicznego (opcjonalnie)

MUFFINKI JAGODOWE (2 PORCJE):

Masa:

- 80g mąki z ciecierzycy (Melvit – Lidl)

- 150ml niesłodzonego napoju migdałowego (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 migdałowego 1l – do wykorzystania w 4 dni

*opakowanie mixu orzechów 200g – do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1800kcal
węglowodany 30%
białko 16%
tłuszcze 54%

2 dni –

Śniadanie:

- omlet z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglonej/gryczanej na 1 łyżce oleju + 2-3 plastry dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl) + pomidor + 2-3 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl)

Drugie śniadanie:

- koktajl: niepełna szklanka niesłodzonego napoju migdałowego ok. 210ml (Pilos – Lidl) + 2 szklanki borówek lub malin + łyżeczka miodu
- ¼ opakowania mixu orzechów 50g (Alesto – Lidl)

Obiad:

- indycze mielone
- 1-2 szklanki 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% + łyżeczka masła + 2-3 plastry dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl) + papryka lub ogórek

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 migdałowego 1l – do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1800kcal
węglowodany 30%
białko 25%
tłuszcze 45%

2 dni -

Śniadanie:

- garść roszponki + ¼ opakowania sera feta 50g (Eridanous – Lidl) + garść pomidorków cherry + 2-3 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl) + łyżka oliwy z oliwek
- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + 2 plastry dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl)

Drugie śniadanie:

- miękkie ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli – Lidl)
- jabłko

Obiad:

- 200g mięsa z piersi kurczaka (Rzeźnik/Kurczak z Zielonych Ferm – Lidl) + łyżka oleju, sól, pieprz, pieprz ziołowy, majeranek lub tymianek → zgrilować
- pół woreczka mieszanki kasz Trendy Lunch (Melvit – Lidl) 50g → ugotować
- garść surowego szpinaku + pomidor + 2-3 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl) + łyżka pestek dyni + łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- garść roszponki + ¼ opakowania sera feta 50g + pół awokado + pomidor + łyżka oliwy z oliwek
- pół woreczka mieszanki kasz Trendy Lunch (Melvit – Lidl) 50g → ugotować

*opakowanie mieszanki kasz Trendy Lunch 4x 100g – do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1820kcal

węglowodany 36%

białko 21%

tłuszcze 43%

2 dni –

Śniadanie:

- 3 jaja sadzone na łyżce oleju
- garść dowolnej sałaty + pomidor + świeża bazylija lub kielki (Uniflora – Lidl) + łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- opakowanie dobrej jakości kabanosów 90g (Pure Pikok – Lidl)

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:

- szybka potrawka z kaszą

SZYBKA POTRAWKA Z KASZĄ (2 PORCJE):

- 2 woreczki mieszanki kasz Trendy Lunch 2x 100g
- cukinia lub opakowanie pieczarek ok. 200g
- 2 pomidory, 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, zioła prowansalskie

Na oleju zarumienić pokrojoną cukinię lub pieczarki, dodać pokrojone pomidory (można je wcześniej sparzyć i obrać ze skórki lub użyć pomidorów z puszki) i przyprawy i dusić kilka minut do miękkości. Mieszanke kasz ugotować według instrukcji na opakowaniu, dodać do warzyw, wszystko wymieszać i posypać pietruszką.

Wartość energetyczna: 1810kcal
węglowodany 38%
białko 20%
tłuszcze 42%

2 dni -

Śniadanie:

- pół opakowania dobrej jakości parówek 100g (Pure Pikok – Lidl) + keczup jako dodatek
- 2-3 ogórki gruntowe + łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton/Pilos/Vemondo – Lidl) + pół szklanki borówek lub malin + 3 łyżki migdałów

Obiad:

- czosnkowe krewetki z ryżem

Kolacja:

- 3-2 kromki chleba żytniego 100% + pół opakowania hummusu 80g (Chef Select – Lidl) + papryka

CZOSNKOWE KREWETKI Z RYŻEM (2 PORCJE):

- woreczek ugotowanego ryżu basmati/brazowego + czarnuszka do posypania
- 400g krewetek tygrysi
- 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

*Wartość energetyczna: 1810kcal
węglowodany 35%
białko 17%
tłuszcze 48%*

2 dni –

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych zalać gorącą wodą i zostawić do napęcznienia + ¼ puszki mleka kokosowego 100ml (Freshona – Lidl) + pół szklanki borówek lub pół mango + 2 łyżki wiórków kokosowych

Drugie śniadanie:

- serek wiejski 200g (Pilos – Lidl) + garść pomidorków cherry

Obiad:

- kotlety z cukinią
- 2-3 ogórki gruntowe lub małosolne lub kiszzone

Kolacja:

- 60g makaronu ryżowego (House of Asia – Lidl) → przygotować według instrukcji na opakowaniu
- pół opakowania mrożonego szpinaku 220g + ¼ puszki mleka kokosowego 100ml (Freshona – Lidl) + garść pomidorków cherry
- pół kostki tofu wędzonego lub marynowanego 90g (Vemondo – Lidl) + łyżka oleju → zarumienić na patelni

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.

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

Wartość energetyczna: 1800kcal
węglowodany 29%
białko 23%
tłuszcze 48%

2 dni -

Śniadanie:

- pół opakowania twarogu półtłustego 125g (Pilos – Lidl) + pół opakowania jogurtu naturalnego 100g (Pilos – Lidl) + garść rzodkiewek
- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

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:

- kula mozzarelli 120g (Lovillo – Lidl) + 2 pomidory + łyżka oliwy z oliwek + sól, pieprz, bazylija
- kromka chleba żytniego 100% + łyżka oliwy z oliwek → przygotować grzanki

BANANOWY PIEGUSEK (4 PORCJE = 4 DNI):

- 4 średnie banany
- 4 jajka
- 5 łyżek mąki kokosowej
- 3/4 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: 1810kcal
węglowodany 28%
białko 24%
tłuszcze 48%*

2 dni -

Śniadanie:

- omlet z mąki z ciecierzycy + ¼ opakowania sera koziego 50g (Pilos – Lidl) + papryka

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% + łyżeczka masła + ¼ opakowania sera koziego 50g (Pilos – Lidl)
+ 2-3 ogórki gruntowe

OMLET Z MAKI Z CIECIERZYCY (1 PORCJA):

- 1/2 szklanki mąki z ciecierzycy

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

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

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 (Baresa – Lidl), 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: 1810kcal
węglowodany 32%
białko 25%
tłuszcze 43%

2 dni –

Śniadanie:

- garść dowolnej sałaty + 2 ugotowane jaja + ¼ opakowania sera feta 50g (Eridanous – Lidl) + pomidor + ogórek + szalotka + 2 łyżki oliwy z oliwek + szczypiorek, sól, pieprz
- kromka chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- mango lassi

Obiad:

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

Kolacja:

- sałatka z fasolą i tuńczykiem

MANGO LASSI (2 PORCJE):

- dojrzałe mango
 - opakowanie jogurtu greckiego 200g
 - pół szklanki wody
 - łyżka miodu, na wierzch: 4 łyżki wiórków kokosowych
- Wszystkie składniki zblendować na gładki mus, posypać wiórkami kokosowymi

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.

SALAATKA Z FASOLĄ I TUŃCZYKIEM (1 PORCJA):

- puszka tuńczyka w sosie własnym 80g (Nixe – Lidl)
 - pół puszki czerwonej fasoli 120g (Freshona – Lidl)
 - 1/4 opakowania sera feta 50g (Eridanous – Lidl)
 - pół czerwonej cebuli, 2 ogórki gruntowe/kiszone/małosolne
 - natka pietruszki/koperek/szczypiorek
 - sos: 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżka octu winnego/jabłkowego, sól, pieprz
- Fasolę opłukać, wymieszać z posiekaną cebulą, tuńczykiem, pokruszoną fetą i pokrojonymi ogórkami. Składniki na sos dokładnie wymieszać, połączyć nim sałatkę, posypać wybraną zieleniną.

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

Wartość energetyczna: 1800kcal
węglowodany 34%
białko 18%
tłuszcze 48%