



Dieta jesienna

z Lidl'a

2100
kcal

2 dni –

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + 2 ugotowane jaja + pomidor

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy 160g (Vemondo/Planton/Pilos - Lidl) + szklanka borówek lub malin + 3 łyżki migdałów

Obiad:

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

Kolacja:

- garść rukoli lub roszponki + ¼ opakowania sera feta 50g (Eridanous – Lidl) + pomidor + czerwona cebula lub szalotka + sos (2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka musztardy, łyżeczka miodu, sól, pieprz) + 2 łyżki pestek dyni

- kromka chleba żytniego 100% + łyżka oliwy z oliwek + zioła prowansalskie → przygotować grzanekę do sałatki

*opakowanie sera feta 200g do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 2100kcal
węglowodany 26%
białko 15%
tłuszcze 59%*

2 dni -

Śniadanie:

- omlet z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej (Castello – Lidl) na 1 łyżce oleju + posmarować 1 łyżką pesto 20g (Baresa – Lidl) + ¼ opakowania sera feta 50g (Eridanous – Lidl) + garść pomidorków cherry

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

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

Kolacja:

- 100g makaronu ryżowego (House of Asia – Lidl) LUB pełnoziarnistego (Tiradell – Lidl) + 2-3 łyżki pesto 60g (Baresa – Lidl) + garść pomidorków cherry

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

*1 opakowanie pesto (190g) do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 2140kcal
węglowodany 33%
białko 20%
tłuszcze 47%*

2 dni -

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego (Pilos – Lidl) + tarte jabłko + ¼ opakowania mixu orzechów 50g (Alesto – Lidl)

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju owsianego (Pilos – Lidl) + 2 szklanki borówek lub malin (mogą być mrożone)
- ¼ opakowania mixu orzechów 50g (Alesto – Lidl)

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:

- 3-2 kromki chleba żytniego 100% + posmarować płaską łyżką pesto ok. 15g (Baresa – Lidl) + 3 plastry dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl) + papryka

*1 opakowanie pesto (190g) do wykorzystania w 4 dni

**1 porcję halloumi można wymienić na 1 porcję łososia atlantyckiego lub dzikiego ok. 180g

*Wartość energetyczna: 2140kcal
węglowodany 37%
białko 15%
tłuszcze 48%*

2 dni -

Śniadanie:

- jajecznica z 3 jaj na 1 łyżce oleju + pomidor + szczypiorek LUB kielki (Uniflora – Lidl)
- 2 kromki chleba żytniego 100% + ¼ opakowania serka kanapkowego ok. 40g (Formello – Lidl)

Drugie śniadanie:

- deser Ave Vege 150g (Bakoma - Lidl)

Obiad:

- leczo
- pół woreczka ryżu brązowego lub basmati 50g(Kuchnia Lidla – Lidl) → ugotować

Kolacja:

- duży batat ok. 250-300g + łyżka oleju → upiec w formie frytek lub krążków
- sos a'la tzatziki: ½ opakowania jogurtu greckiego 200g (Pilos – Lidl) + 2 starte ogórki gruntowe + sól, pieprz, czosnek, koperek

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)
 - 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 przyprawy i ewentualnie koncentrat pomidorowy z odrobiną wody.

*opakowanie serka kanapkowego 150g do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 2100kcal
węglowodany 40%
białko 17%
tłuszcze 43%*

2 dni -

Śniadanie:

- omlet z mąki z ciecierzycy + ¼ opakowania serka kanapkowego ok. 40g (Formello – Lidl) + papryka LUB pomidor + 2 łyżki nasion słonecznika

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

- warzywa zapiekane z halloumi

Kolacja:

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

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 około 5 minut, aż brzegi całkowicie się zetną. Następnie przetrzucić na drugą stronę i smażyć jeszcze około 2 minuty.

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, poleć 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.

*opakowanie serka kanapkowego 150g do wykorzystania w 4 dni

**1 porcję halloumi można wymienić na 1 porcję kurczaka ok. 200g

Wartość energetyczna: 2100kcal
węglowodany 26%
białko 18%
tłuszcze 56%

2 dni –

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + niepełna szklanka niesłodzonego napoju roślinnego ok.210ml (Pilos – Lidl) + pół banana + 3 łyżki migdałów

Drugie śniadanie:

- muffinki jagodowe

Obiad:

- zupa pomidorowa 450ml (Chef Select – Lidl)
- kula mozzarelli 120g (Lovilio – Lidl) – do zupy
- 3 łyżki nasion słonecznika lub pestek dyni – do zupy

Kolacja:

- 150-200g wędzonej makreli (Nautica – Lidl)
- 3 ogórki gruntowe
- 2 kromki 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 4 dni

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

2 dni –

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + niepełna szklanka niesłodzonego napoju roślinnego ok.210ml (Pilos – Lidl) + pół szklanki borówek lub malin + 2 łyżki migdałów + 2 łyżki wiórków kokosowych

Drugie śniadanie:

- serek wiejski 200g + pół awokado + pomidor

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 + 3 łyżki nasion słonecznika lub pestek dyni + łyżeczka sosu lub octu balsamicznego (opcjonalnie)

**1 porcję kotletów mielonych roślinnych można wymienić na 1 porcję mięsa z piersi kurczaka ok. 200g przygotowanego z dodatkiem 1 łyżki tłuszczu

*Wartość energetyczna: 2120kcal
węglowodany 29%
białko 18%
tłuszcze 53%*

2 dni –

Śniadanie:

- pół opakowania dobrej jakości parówek 100g (Pure Pikok – Lidl) + keczup jako dodatek
- pomidor + kiełki (Uniflora – Lidl) + łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- 2 jabłka LUB 2 brzoskwinie LUB 2 gruszki
- 4 łyżki orzechów nerkowca

Obiad:

- indycze mielone
- 3 średnie ugotowane ziemniaki + koperek
- mizeria: 2-3 ogórki gruntowe + pół opakowania jogurtu naturalnego 100g (Pilos – Lidl)

Kolacja:

- 3 kromki chleba żytniego 100% + 2 łyżeczki masła + 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.

Wartość energetyczna: 2110kcal
węglowodany 41%
białko 20%
tłuszcze 39%

2 dni -

Śniadanie:

- 2 jaja sadzone na 3 plastrach dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl) na 1 łyżce oleju
- 2-3 ogórki gruntowe
- kromka chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny 200g (Pilos – Lidl) + pół szklanki borówek lub malin + 2 łyżki wiórków kokosowych

Obiad:

- 200g mięsa z piersi kurczaka (Rzeźnik/Kurczak z Zielonych Ferm – Lidl) + łyżka oleju, sól, pieprz, pieprz ziołowy, majeranek lub tymianek → zgrillować
- woreczek mieszanki kasz Trendy Lunch (Melvit – Lidl) 100g → 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
- woreczek mieszanki kasz Trendy Lunch (Melvit – Lidl) 100g → ugotować

*opakowanie sera feta 200g do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 2150kcal
węglowodany 36%
białko 24%
tłuszcze 40%*

2 dni –

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Pilos – Lidl) + pół banana + 2 łyżki orzechów nerkowca + łyżeczka kakao (Castello – Lidl)

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:

- kuskus z warzywami i fetą

KUSKUS Z WARZYWAMI I FETA (2 PORCJE):

- woreczek kaszy kuskus 100g (Kuchnia Lidla – Lidl) LUB dowolnej

- papryka, ogórek, czerwona cebula

- 1/2 opakowania sera feta 100g (Eridanous – Lidl)

- 3-4 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, zioła prowansalskie, łyżka soku z cytryny lub limonki

- 3 łyżki nasion słonecznika

Kuskus zalać wrzątkiem i odstawić pod przykryciem na 5 min. Warzywa pokroić na mniejsze kawałki. Z oliwy, przypraw i soku z cytryny przygotować sos. Fetę można zarumienić w piekarniku, a słonecznik na suchej patelni. Wszystkie składniki wymieszać.

*opakowanie niesłodzonego napoju migdałowego 1l do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 2100kcal

węglowodany 40%

białko 16%

tluszcze 44%

2 dni -

Śniadanie:

- pół opakowania twarogu półtłustego 125g (Pilos – Lidl) + pół opakowania jogurtu naturalnego 100g (Pilos – Lidl) + pomidor + szczypiorek + 2 łyżki nasion słonecznika
- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Pilos – Lidl) + szklanka malin LUB borówek LUB truskawek (mogą być mrożone) + 2 łyżki płatków owsianych LUB jaglanych + posypać 2 łyżkami wiórków kokosowych

Obiad:

- czosnkowe krewetki z ryżem

Kolacja:

- hummus salad

CZOSNKOWE KREWETKI Z RYŻEM (2 PORCJE):

- woreczek ryżu basmati lub brązowego 100g (Kuchnia Lidla – Lidl) → ugotować i posypać czarnuszką
- 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

HUMMUS SALAD (2 PORCJE):

- 2 woreczki kaszy kuskus 2x 100g (Kuchnia Lidla – Lidl) LUB dowolnej
- opakowanie hummusu 180g (Chef Select – Lidl)
- duża papryka czerwona lub żółta, czerwona cebula
- 2 garście oliwek (Baresa – Lidl), 6 suszonych pomidorów z zalewy (Baresa – Lidl)
- 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, zioła prowansalskie lub toskańskie, 4 łyżki posiekanej natki pietruszki

Kaszę zalać wrzątkiem i odstawić pod przykryciem na 5 minut. Warzywa pokroić na mniejsze kawałki, oliwki na połówki, pomidory posiekać, całość następnie wymieszać z oliwą i przyprawami. W naczyniu układać hummus, na to mieszankę kaszy i warzyw, posypać pietruszką

*opakowanie niesłodzonego napoju migdałowego 1l do wykorzystania w 4 dni

*można przygotować podwójną porcję ryżu do obiadu i wykorzystać go do kolacji zamiast kaszy

Wartość energetyczna: 2100kcal
węglowodany 39%
białko 18%
tłuszcze 43%

2 dni –

Śniadanie:

- pół opakowania dobrej jakości frankfurterek 125g (Pure Pikok – Lidl) + musztarda jako dodatek
- 2-3 ogórki gruntowe LUB małosolne LUB kiszzone

Drugie śniadanie:

- kokosowe smoothie z mango

Obiad:

- kotlety z cukinią
- pół woreczka kaszy gryczanej 50g (Kuchnia Lidla – Lidl) → ugotować
- 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

KOKOSOWE SMOOTHIE Z MANGO (2 PORCJE):

- 1 mango ok. 300g (świeżego lub mrożonego)
- opakowanie jogurtu greckiego 200g (Pilos – Lidl)
- 4 łyżki wiórków kokosowych
- łyżka maku - można pominąć
- ½ puszki mleka kokosowego 200ml (Freshona – Lidl)

Mango obrać i dokładnie zblendować z dodatkiem wszystkich składników. Można schłodzić.

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 90g można zamienić na 1 porcję piersi z kurczaka lub indyka ok. 100g

Wartość energetyczna: 2130kcal
węglowodany 28%
białko 21%
tłuszcze 51%

2 dni -

Śniadanie:

- garść roszponki + 2 jaja ugotowane na miękko lub twardo + pomidor + ogórek gruntowy + sos koperkowy (pół opakowania jogurtu naturalnego 100g [Pilos – Lidl] + łyżka majonezu + sól, pieprz, łyżka posiekanego koperku)
- kromka 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
- pół woreczka ryżu brązowego lub basmati 50g (Kuchnia Lidla – Lidl) → ugotować
- szklanka ugotowanego brokuła + 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: 2100kcal
węglowodany 28%
białko 20%
tłuszcze 52%

2 dni -

Śniadanie:

- placuszki bananowo - jogurtowe

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:

- 3 kromki chleba żytniego 100% + 2 łyżeczki masła + 3 plastry żółtego sera (Pilos – Lidl) + pomidor + kielki (Uniflora – Lidl)

PLACUSZKI BANANOWO-TWAROGOWE (2 PORCJE):

- opakowanie twarogu półtłustego 250g (Pilos – Lidl)

- banan, jajko

- pół łyżeczki proszku do pieczenia, 3 łyżki mąki kokosowej, 2 łyżki oleju

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

- do posypania: 5-6 łyżek migdałów lub orzechów nerkowca (można posiekać)

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 i orzechami.

ROLADKI Z CUKINIĄ, SUSZONYMI POMIDORAMI I SZYNKĄ SZWARCWALDZKĄ (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: 2110kcal

węglowodany 30%

białko 25%

tłuszcze 45%

2 dni –

Śniadanie:

- omlet z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej (Castello – Lidl) na 1 łyżce oleju + posmarować 1 łyżeczką oliwy z oliwek + 2 plastry żółtego sera (Pilos – Lidl) + pomidor + szczypiorek lub kiełki (Uniflora – Lidl)

Drugie śniadanie:

- 2 jabłka lub 2 gruszki
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- tofu w pomidorach
- pół woreczka ryżu basmati lub brązowego 50g (Kuchnia Lidla – Lidl) → ugotować

Kolacja:

- sałatka na ciepło z batata i ciecierzycy

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 NA CIEPŁO Z BATATA I CIECIERZYCY (2 PORCJE):

- 2 małe bataty, 2 garście pomidorków cherry, 2 garście rukoli lub szpinaku
 - słoik ciecierzycy 400g (Freshona – Lidl)
 - marynata do batatów: 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, szczypta chilli i słodkiej papryki, pół łyżeczki kuminu, szczypta tymianku lub ziół prowansalskich
 - sos do polania całości: 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka miodu, 1 łyżka soku z cytryny
- Bataty obrać i pokroić w kostkę, wymieszać z marynatą i piec ok. 10 minut w 200°C. Po tym czasie dodać odcedzoną i opłukaną ciecierzycę i piec jeszcze ok. 10 minut. Do upieczonych warzyw dodać pomidorki cherry pokrojone na połówki, posypać rukolą lub szpinakiem i polać sosem.

**porcję tofu 90g można wymienić na 1 porcję mięsa z piersi kurczaka ok. 100g przygotowanego z 1 łyżką tłuszczu

Wartość energetyczna: 2130kcal
węglowodany 40%
białko 15%
tłuszcze 45%