



Dieta

jesienna

na
Thermomix

1500
kcal

2 dni -

Śniadanie:

- 3-2 jaja sadzone na łyżce tłuszczu
- pomidor + 1 łyżeczka oliwy z oliwek + kiełki

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton-Lidl) + szklanka dozwolonych owoców

Obiad:

- indyk po azjatycku

Kolacja:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + 50g wędzonego pstrąga + ogórek + koperek

INDYK PO AZJATYCKU (2 PORCJE):

400 g piersi z indyka (można zastąpić kurczakiem), 1-2 łyżki oliwy z oliwek, przyprawy: 1/2 łyżki pieprzu cayenne, 1/2 łyżki sproszkowanej ostrej papryki, 1/2 łyżki curry, sól i pieprz
sos: 1 mała cebula, 2-3 ząbki czosnku, 1 cm imbiru, 1/2 papryczki pepperoni (opcjonalnie), 2 pomidory, 200ml mleka kokosowego*, 1 łyżka sosu sojowego, 2 garście świeżej kolendry (można zastąpić natką pietruszki), garść świeżej bazylii

Mięso umyć, osuszyć i wymieszać z pieprzem cayenne, ostrą papryką, curry, solą i pieprzem. Smażyć na oliwie, na mocno rozgrzanej patelni. Przyrumienione mięso przełożyć na talerz, a na patelnię wrzucić cebulę pokrojoną w półtalarki, czosnek i imbir drobno posiekany oraz posiekaną papryczkę pepperoni, z której wcześniej należy usunąć nasiona. Smażyć przez minutę, po czym wrzucić pokrojone pomidory i dusić przez około 5 minut. Dodać mleczko kokosowe oraz sos sojowy i dusić przez kolejne 5 minut. Do sosu dodać wcześniej podsmażone mięso i całość podgrzewać przez mniej więcej 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Na sam koniec dodać posiekane zioła.

***1 puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania przez 4 dni**

Wartość energetyczna: 1470kcal
węglowodany 106g
tłuszcze 76g
białko 94g
błonnik pokarmowy 25g

2 dni -

Śniadanie:

- 3 łyżki płatków owsianych + 100ml mleka kokosowego* + pół szklanki borówek LUB jagód (mogą być mrożone) + łyżka wiórków kokosowych

Drugie śniadanie:

- placuszki bananowe Thermomix + połączyć 2 łyżkami jogurtu naturalnego ok. 50g + posypać 1 łyżką płatków migdałowych

Obiad:

- leczko z kiełbasą

Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + pół puszki tuńczyka w sosie własnym 80g + ugotowane jajko + mały pomidor + ogórek gruntowy + łyżka oliwy z oliwek
- 1 kromka żytniego chleba 100%

PLACUSZKI BANANOWE THERMOMIX (2 PORCJE):

jajko, banan, ok. 4 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej, 100g jogurtu naturalnego, 1 łyżka oleju kokosowego, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, ½ łyżeczki cynamonu

Wszystkie składniki przełożyć do naczynia Thermomix i zblendować 10sek./obr. Piec na rozgrzanej patelni z dwóch stron (najlepsza będzie patelnia do naleśników).

LECZO Z KIEŁBASĄ (2 PORCJE):

dobrej jakości kiełbasa 300g, opakowanie pieczarek 200g, papryka - 1 duża sztuka lub 2 małe, passata pomidorowa lub pomidory w puszcze ok 400-500ml

Kiełbasę pokroić w plasterki i udusić na patelni, dorzucić papryki w różnych kolorach i pokrojone pieczarki. Podlać passatą pomidorową, doprawić i dalej dusić na patelni lub w większym garnku przez około 20min.

***1 opakowanie jogurtu naturalnego 200g do wykorzystania przez 2 dni**

***1 puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania przez 4 dni**

Wartość energetyczna: 1460kcal

węglowodany 126g

tłuszcze 73g

białko 82g

błonnik pokarmowy 25g

2 dni -

Śniadanie:

- garść dowolnej sałaty + 2 jaja ugotowane na miękko lub twardo + pomidor + 3-4 rzodkiewki + 2 posiekane suszone pomidory z oleju + 1 łyżka oliwy z oliwek LUB 1 łyżka oleju z suszonych pomidorów

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton-Lidl) + szklanka dozwolonych owoców

Obiad:

- polędwiczka z kurczaka w miodowej marynacie
- szklanka surówki np. z kapusty, natki pietruszki i marchewki z dodatkiem łyżki oliwy z oliwek i 1-2 łyżek nasion słonecznika

Kolacja:

- krem z pieczonych papryk Thermomix + 1-2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika

POŁĘDWICZKA W MIODOWEJ MARYNACIE (2 PORCJE):

2x150g mięsa z polędwiczki z kurczaka

marynata: 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżka miodu, łyżka sosu sojowego, sól, pieprz, opcjonalnie chilli
Polędwiczkę pokroić na nieduże plastry, ok. 1,5-2cm, rozgnieść lekko dłonią.

Wymieszać całą oliwę, miód, sos sojowy, sól, chili i pieprz. Włożyć polędwiczki do marynaty, wymieszać i odstawić na 30 minut.

Po tym czasie wyłożyć polędwiczki na rozgrzaną patelnię, obsmażyć z obu stron, a następnie dodać pozostały w misce sos i udusić na wolnym ogniu.

KREM Z PIECZONYCH PAPRYK (2 PORCJE):

3 papryki, 1 cebula, 1-2 ząbki czosnku, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 puszka pomidorów, 400 g wody lub bulionu warzywnego, 1 łyżeczka suszonych ziół, 1 łyżeczka cukru, sól, pieprz

Piekarnik rozgrzać do temperatury 220°C. Papryki ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Włożyć do piekarnika i piec ok. 40 minut, w międzyczasie obracając (skórka na paprykach powinna miejscami się przypalić). Upieczone papryki wyjąć z piekarnika, obrać ze skórek i usunąć gniazda nasienne.

Do naczynia miksującego włożyć cebulę i czosnek, dodać oliwę, rozdrobnić 5 s/obr. 5, następnie dusić 3 min/120°C/obr. 1. Dodać upieczone papryki, pomidory, wodę, zioła, cukier, sól i pieprz, gotować 20 min/100°C/obr. 1, następnie zmiksować 1 min/obr. 5-10, stopniowo zwiększając obroty.

Wartość energetyczna: 1480kcal
węglowodany 118g
tłuszcze 87g
białko 70g
błonnik pokarmowy 30g

2 dni -

Śniadanie:

- 3 łyżki płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju roślinnego + pół szklanki dozwolonych owoców (mogą być mrożone) + 2 łyżki migdałów

Drugie śniadanie:

- fioletowy koktajl

Obiad:

- pstrąg w migdałach
- szklanka kapusty kiszzonej z dodatkiem 1 łyżki oliwy z oliwek

Kolacja:

- zupa dyniowa Thermomix ¼ porcji + 2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika

FIOLETOWY KOKTAJL (1 PORCJA):

½ szklanki borówek lub jagód, pół szklanki malin (owoce mogą być mrożone), ½ dojrzałego banana, szklanka niesłodzonego napoju roślinnego, 1 łyżka wiórków kokosowych

Wszystkie składniki zmiksować, posypać wiórkami

PSTRĄG W MIGDAŁACH (2 PORCJE):

2x150g pstrąga lub innej średnio tłustej ryby, sok z 1/2 cytryny, 4 łyżki płatków migdałowych, natka pietruszki, 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz

Naczynie żaroodporne posmarować łyżką oliwy. Rybę skropić sokiem z cytryny, posolić i popieprzyć od wewnątrz i zewnątrz. Umieścić w przygotowanym naczyniu posiekaną drobno pietruszkę. Posypać z góry płatkami migdałów, skropić pozostałą oliwą i przykryć naczynie. Piec przez ok. 15 minut w 180°C po czym zdjąć przykrycie i piec kolejne 15 minut, aż migdały nabiorą złotego koloru.

ZUPA DYNIOWA THERMOMIX (4 PORCJE = 4 DNI):

1 mała cebula, 1-2 ząbki czosnku, 1 łyżka oliwy z oliwek, 450 g dyni, obranej, bez pestek, pokrojonej na kawałki 3 x 3 cm (Hokkaido nie trzeba obierać, 100 g ziemniaków, obranych, pokrojonych na kawałki 2 x 2 cm (można zastąpić dodatkową ilością dyni), 500 g wody, 1 łyżeczka koncentratu bulionu warzywnego (opcjonalnie), 200 g mleczka kokosowego (mała puszka), 1/2 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki pieprzu

Cebulę przekroić na pół i włożyć razem z czosnkiem do naczynia miksującego, rozdrobnić 3 s/obr.

5. Dodać oliwę, dusić 3 min/120°C/ obr. 1. Dodać dynię, ziemniaki, wodę i koncentrat bulionu.

Gotować 25 min/100°C/obr. 1. Dodać mleczko kokosowe, przyprawę i zmiksować całość 1 min/obr. 4-8, stopniowo zwiększając obroty.

*pozostałą zupę można zamrozić

***1 karton niesłodzonego napoju roślinnego do wykorzystania przez 2 dni**

Wartość energetyczna: 1460kcal

węglowodany 112g

tłuszcze 89g

białko 61g

błonnik pokarmowy 31g

2 dni -

Śniadanie:

- omlet z 2 jaj na łyżce oleju + łyżka mąki (jaglonej, gryczanej lub ryżowej) + pomidor + kiełki

Drugie śniadanie:

- 50g dobrej jakości kabanosów + szklanka pomidorków cherry

Obiad:

- kotleciki z indyka i marchwi

- 1-2 szklanki ugotowanego brokuła LUB kalafiora + 1 łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + twarożek Thermomix + warzywa/o

KOTLECICKI Z INDYKA I MARCHWI (2 PORCJE):

300g mielonego mięsa z indyka, 3 średnie marchewki, żółtko, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, 4-5 łyżek otrębów owsianych, przyprawy: sól, pieprz, cząber, tymianek, 2 łyżki oliwy z oliwek

Marchew zetrzeć na tarce, wszystkie składniki połączyć i uformować kotleciki. Dusić na 2 łyżkach oleju pod przykryciem, można również ugotować.

TWAROŻEK THERMOMIX (2 PORCJE):

200g półtłustego twarogu, kilka sztuk dowolnych oliwek, 3 posiekane suszone pomidory z zalewy, garść świeżej bazylii, sól, pieprz

Do naczynia miksującego włożyć suszone pomidory i bazylię, zmiksować 8s/obr.5. Zgarnąć kopystką ze ścianek i jeszcze raz zmiksować 5s/obr.5. Dodać pozostałe składniki i wymieszać 20s/obr.5

Wartość energetyczna: 1510kcal

węglowodany 84g

tluszcz 91g

białko 94g

blonnik pokarmowy 20g

2 dni -

Śniadanie:

- 2 jaja sadzone na łyżce tłuszczu
- mały pomidor + garść oliwek + łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- gruszka
- 2 łyżki orzechów włoskich

Obiad:

- tofu z warzywami w mleczku kokosowym
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brazowego → można posypać czarnuszką

Kolacja:

- placki jabłkowe na jogurcie Thermomix

TOFU W MLECZKU KOKOSOWYM (2 PORCJE):

1 papryka czerwona, 1 zielona, 1 cukinia, tofu marynowane lub wędzone ok. 180g (polecam wędzone z Lidla lub marynowane z Biedronki), ½ puszki mleka kokosowego 200ml*, sól, chilli, cytryna, pietruszka, garam masala, 2 łyżki oliwy z oliwek LUB oleju kokosowego
Na patelni na 1 łyżce oleju podsmażyć pokrojone tofu, przełożyć na talerz gdy się zarumieni, następnie podsmażyć pokrojone papryki i cukinię. Gdy zmiękną, dodać tofu i mleko kokosowe, przyprawić i dusić ok. 7 min. pod przykryciem.

PLACKI JABŁKOWE NA JOGURCIE THERMOMIX (2 PORCJE):

1 jajko, 250g jogurtu naturalnego, 175g mąki orkiszowej, 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej, 1-2 jabłka pokrojone na małe kawałki
Do naczynia miksującego włożyć jajko, dodać szczyptę soli i utrzeć 20sek/obr 8. Następnie dodać pozostałe składniki (bez jabłek) miksować 30-40sek/obr 6. Dodać pokrojone jabłka wymieszać 5sek/obr. wsteczne /obr. 4. Placuszki piec na rozgrzanej patelni (najlepsza będzie patelnia do naleśników).

***1 puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania przez 4 dni**

Wartość energetyczna: 1560kcal
węglowodany 143g
tłuszcze 89g
białko 58g
błonnik pokarmowy 24g

2 dni -

Śniadanie:

- garść roszponki + 2 jaja gotowane + mały pomidor + garść rzodkiewek + sos (1 łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka musztardy, szczypiorek)
- 1 kromka żytniego chleba 100%

Drugie śniadanie:

- jabłko
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- dorsz z warzywami w mleku kokosowym
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brązowego

Kolacja:

- zupa krem z pomidorów Thermomix
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brązowego

DORSZ Z WARZYWAMI W MLEKU KOKOSOWYM (2 PORCJE):

2x150g filetów z dorsza lub innej chudej ryby, ½ puszki mleczka kokosowego 200ml*, papryka, cukinia, cebula, dymka ze szczypiorkiem LUB 2 szklanki dowolnych warzyw, 1 łyżka oliwy z oliwek, sok ze świeżej limonki lub cytryny, ząbek czosnku, przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, curry
Rybę skropić sokiem z limonki, doprawić solą i pieprzem. Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni zeszklić cebulkę, dodać pokrojone warzywa i dusić ok. 5 minut. Dodać przyprawy i mleko kokosowe. Na duszone warzywa ułożyć kawałki ryby i dusić przez około 10 minut (nie mieszać).

ZUPA KREM Z POMIDORÓW THERMOMIX (2 PORCJE):

1 łyżeczka koncentratu warzywnego TM, 250ml wody, ½ łyżeczki cukru, ½ łyżeczki soli, 35g koncentratu pomidorowego, 400 g pomidorów, przekrojonych na pół, 15ml oliwy z oliwek, ½ małej cebuli przekrojonej na pół, 1 ząbek czosnku

Do naczynia miksującego włożyć ząbek czosnku i cebulę, rozdrobnić 3 s/obr.5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać oliwę i dusić 2 min/ 120 st. C/obr.1. Dodać pomidory, koncentrat pomidorowy, sól, cukier rozdrobnić 5 s/obr.5. Dodać wodę i koncentrat bulionu, gotować 15 min/ 100 st. C/obr.2.

*1 puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania przez 4 dni

Wartość energetyczna: 1460kcal
węglowodany 130g
tłuszcze 79g
białko 71g
błonnik pokarmowy 27g

2 dni -

Śniadanie:

- serek wiejski 200g + garść rzodkiewek
- pomidor + 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 kromka żytniego chleba 100% + 1 łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- grejpfrut lub pomarańcza
- 2 łyżki orzechów włoskich

Obiad:

- zupa gulaszowa Thermomix

Kolacja:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + ½ opakowania hummusu 80g (Biedronka/Lidl) + ogórek

ZUPA GULASZOWA THERMOMIX (2 PORCJE):

1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka oliwy z oliwek, 200g karkówki/łopatki wołowej, 250ml wody, 1/2 puszki pomidorów 200g, 1/4 puszki mleka kokosowego 100ml*, 1 papryczka chili z octowej zalewy (opcjonalnie), 1 łyżeczka czerwonej, słodkiej papryki w proszku, 1/2 łyżeczki majeranku, 1 liść laurowy, 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego, 1 łyżeczka koncentratu bulionu warzywnego (opcjonalnie), marchewka, 1/2 papryki, 2 szczypty soli

Do naczynia miksującego włożyć cebulę przekrojoną na pół i czosnek, rozdrobnić 3 s/obr. 5.

Zgarnąć kopystką na dno naczynia miksującego. Dodać oliwę i dusić 3 min/120°C/obr. 1. Dodać wołowinę pokrojoną na 1 centymetrowe kawałki i dusić 5 minut/120°C/obr. 1 (wsteczne). Dodać wodę, mleko kokosowe, pomidory z puszki, przyprawy (oprócz soli), koncentrat pomidorowy i koncentrat bulionu warzywnego. Dusić 20 min/100°C/obr. wsteczne – łyżka. Dodać marchewkę pokrojoną na 0,5 cm kawałki, paprykę pokrojoną w paski i sól. Dusić kolejne 10 min/100°C/obr. wsteczne – łyżka.

***1 puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania przez 4 dni**

Wartość energetyczna: 1490kcal
węglowodany 138g
tłuszcze 76g
białko 73g
błonnik pokarmowy 29g

2 dni -

Śniadanie:

- omlet z 2 jaj na łyżce tłuszczu + łyżka mąki jaglanej/ryżowej/gryczanej + ¼ opakowania sera feta 50g + szklanka dowolnych warzyw

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton-Lidl)
- szklanka dozwolonych owoców

Obiad:

- wegańska fasolka po bretońsku Thermomix

Kolacja:

- sałatka grecka: ¼ opakowania sera feta 50g + pomidor + ogórek + 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 kromka żytniego chleba 100%

WEGAŃSKA FASOLKA PO BRETOŃSKU THERMOMIX (2 PORCJE):

10 łyżek białej fasoli (nasiona suche) ok. 120g LUB 1/2 puszki opłukanej białej fasoli 120g, 1 opakowanie tofu wędzonego 180g (Lidl/Biedronka – w lodówkach), 2 łyżki oliwy z oliwek, ok. 400ml passaty pomidorowej, ¼ puszki mleka kokosowego 100ml*, cebula, 1-2 ząbki czosnku, przyprawy: 2 liście laurowe, 2 ziarna ziela angielskiego, ½ łyżeczki suszonego majeranku, szczypta papryki słodkiej, szczypta papryki wędzonej, ½ łyżeczki soli, szczypta pieprzu Fasolę zalać dużą ilością wody i odstawić na noc. Następnie opłukać i ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, dodać oliwę, rozdrobnić 3 s/obr. 5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, dusić 3 min/120°C/obr. 1. Dodać przecier pomidorowy, mleko kokosowe, sos sojowy, pozostałe przyprawy, wymieszać dokładnie kopystką, gotować 8 min/100°C/obr. 1. Dodać ugotowaną fasolę i tofu, wymieszać dokładnie kopystką, gotować 15-20 min/100°C/obr. wsteczne/obr. mieszanie (łyżka).

***1 opakowanie sera feta 200g do wykorzystania przez 2 dni**

***1 puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania przez 4 dni**

Wartość energetyczna: 1550kcal
węglowodany 140g
tłuszcze 86g
białko 66g
błonnik pokarmowy 28g

2 dni -

Śniadanie:

- owsianka kokosowa z malinami Thermomix

Drugie śniadanie:

- jabłko lub gruszka
- 2 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- leczo z czerwoną fasolą
- 3 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej

Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh) LUB domowa dowolna zupa warzywna
- 3 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej – do zupy

OWSIANKA KOKOSOWA Z MALINAMI THERMOMIX (1 PORCJA):

40g płatków owsianych górskich, 5g nasion chia, 50ml wody, 250ml niesłodzonego napoju roślinnego, 2 łyżki wiórków kokosowych, 2 łyżki płatków migdałowych, szklanka malin
Do naczynia miksującego włożyć płatki owsiane, nasiona chia, dodać wodę i mleko, podgrzewać 8 min/90°C/obr. 2. Przełożyć do miski i dodać pozostałe składniki.

LECZO Z CZERWONĄ FASOLĄ (2 PORCJE):

1 papryka, 1 czerwona cebula, ok.200g pieczarek, 1 puszka pomidorów 400g lub 400ml passaty pomidorowej, 200g ugotowanej czerwonej fasoli (może być z puszki - opłukana), cebula dymka ze szczypiorkiem, 2 łyżki oliwy z oliwek, przyprawy: ząbek czosnku, słodka papryka, ostra papryka, wędzona papryka, sól, pieprz

Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni podsmażyć cebulkę, dodać pieczarki, pokrojoną paprykę i zalać pomidorami. Po kilku minutach wrzucić opłukaną fasolę. Doprawić do smaku.

***1 karton niesłodzonego napoju roślinnego do wykorzystania przez 6 dni**

Wartość energetyczna: 1470kcal
węglowodany 197g
tłuszcze 64g
białko 44g
błonnik pokarmowy 42g

2 dni -

Śniadanie:

- szakszuka

Drugie śniadanie:

- jabłko

- 2 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- pieczony kurczak z fetą

- szklanka dowolnych warzyw w formie sałatki

Kolacja:

- placki ziemniaczane Thermomix

SZAKSZUKA (1 PORCJA):

1-2 pomidory, plaster cebuli, 1 łyżka oliwy z oliwek, 2 jaja, sól, pieprz, ½ ząbka czosnku (można pominąć), szczyptę

Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni zeszklić cebulkę. Następnie dodać czosnek (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 pokruszoną fetą.

PIECZONY KURCZAK Z FETA (2 PORCJE):

2x160g piersi drobiowej, 100g fety, 2 łyżki oliwy z oliwek, przyprawy: oregano, chilli, pieprz, kurkuma, czosnek

W piersi z kurczaka zrobić otwór i włożyć do środka ser feta. Oliwę wymieszać z przyprawami i natrzeć przygotowanego kurczaka. Następnie wstawić do rozgrzanego piekarnika (180°C). Piec przez około 20-30 minut.

PLACKI ZIEMNIACZANE THERMOMIX (2 PORCJE):

325g ziemniaków, mączystych, pokrojonych na kawałki, 50 g cebuli, przekrojonej na pół, 1 ząbek czosnku (opcjonalnie), 35g mąki orkiszowej, plus dodatkowa ilość do masy (opcjonalnie), 1 jajko, 1/2 łyżeczki soli, szczypta pieprzu czarnego, 2-3 łyżki oleju

Do naczynia miksującego włożyć ziemniaki, cebulę, czosnek, dodać mąkę, jajka, sól i pieprz, rozdrobnić 20-30 s/obr. 5. Sprawdzić konsystencję, jeśli masa jest zbyt rzadka, dodać więcej mąki, wymieszać 10 s/obr. wsteczne/obr. 4. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Na rozgrzaną patelnię wlać olej do smażenia, pokrywając dno cienką warstwą. Na gorący olej nałożyć 2 czubate łyżki masy, jedna na drugą, spłaszczyć za pomocą łyżki, formując placek (Ø 8-10 cm). Placki smażyć z obu stron, do momentu aż będą złotobrązowe i chrupiące, następnie odsączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

*1 opakowanie sera feta 200g do wykorzystania przez 2 dni

Wartość energetyczna: 1540kcal
węglowodany 99g
tłuszcze 94g
białko 82g
błonnik pokarmowy 23g

2 dni -

Śniadanie:

- 2 jaja gotowane na miękko
- pomidor + 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 kromka żytniego chleba 100% + 1 łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- szklanka niesłodzonego napoju roślinnego 250ml + 1-2 szklanki dozwolonych owoców np. malin (mogą być mrożone)
- 2 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- gulasz z indyka
- ogórek świeży lub kiszony (dowolna ilość) + 1 łyżeczka oliwy z oliwek + 1 łyżka nasion słonecznika

Kolacja:

- owsiane placki bananowe Thermomix

GULASZ Z INDYKA (2 PORCJE):

Piers indyka (350g) pokroić w kostkę, doprawić dozwolonymi przyprawami i podduścić na łyżce oleju. Przerzucić do garnka razem z pokrojonymi 2 pietruszkami, zalać wodą, dodać ziele angielskie, pieprz, liść laurowy i gotować na małym ogniu. W tym czasie podsmażyć na kolejnej 1 łyżce oleju 400g pieczarek, 1/2 cebuli. Dorzucić do mięsa. Gotować. Kiedy mięso będzie miękkie, można dodatkowo doprawić. Nie zagęszczać.

OWSIANE PLACKI BANANOWE THERMOMIX (2 PORCJE):

70 g płatków owsianych, 1 banan, pokrojony na kawałki, 2 jajka, ¼ łyżeczki cynamonu, mielonego (opcjonalnie), 1 łyżka oleju kokosowego

Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć płatki owsiane, zmielić 5 s/obr. 10. Dodać banana, jajka i cynamon, zmiksować 5 s/obr. 5. Przełożyć do innego naczynia. Na kuchence rozgrzać niewielką ilość oleju na nieprzywierającej patelni. Nakładać 1-2 łyżki ciasta, formując placki (Ø ok. 4 cm). Smażyć na średniej mocy palnika ok. 1 min lub do momentu, aż na powierzchni utworzą się pękające pęcherzyki powietrza, następnie placki przewrócić i smażyć ok. 30 s.

Wartość energetyczna: 1510kcal
węglowodany 126g
tłuszcze 81g
białko 87g
błonnik pokarmowy 35g

2 dni -

Śniadanie:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + pasta jajeczna Thermomix + warzywa/o

Drugie śniadanie:

- gruszka
- 2 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- pieczone kotleciki z mięsem i warzywami
- pomidor + 1 łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- serek wiejski 200g + ½ awokado + szklanka dowolnych warzyw

PASTA JAJECZNA THERMOMIX (2 PORCJE):

30g białej cebuli, 40g pomidorów suszonych z zalewy, 4 jajka ugotowanych na twardo, 1 łyżka majonezu (25g), 1/2 łyżeczki suszonych ziół (prowansalskich, oregano lub bazylii), 1/4-1/2 łyżeczki soli, 1-2 szczypty pieprzu

Do naczynia miksującego włożyć cebulę i suszone pomidory, rozdrobnić 5 s/obr. 5. Składniki zgarnąć kopystką na dno naczynia miksującego. Dodać obrane jajka, majonez i przyprawy, miksować 10 s/obr. 4.

PIECZONE KOTLECICKI Z MIESEM I WARZYWAMI (2 PORCJE):

2x150g mielonego mięsa drobiowego, ok. 200g warzyw (np. kalafior, marchew), 1 jajko, 1 łyżka oliwy z oliwek, przyprawy: sól, pieprz, kurkuma

Do mięsa dodać startą na tarce warzywa. Dodać jajko i przyprawy. Uformować kotleciki i piec w piekarniku w 180 stopniach ok. 20 -25 minut

Wartość energetyczna: 1520kcal
węglowodany 101g
tłuszcze 92g
białko 83g
błonnik pokarmowy 25g

2 dni -

Śniadanie:

- sałatka z wędzoną makrelą
- 1 kromka chleba żytniego 100%

II śniadanie:

- 1/2 opakowania dobrej jakości pasty warzywnej 80g (My best veggie – Lidl/ Wa Żywo - Rossmann) LUB hummusu bez konserwantów 80g (hummus Bio z Lidla/Biedronki)
- 1-2 szklanki dowolnych warzyw do maczania w paście

Obiad:

- pierogi leniwe + 1 łyżka masła + 1 łyżka miodu

Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh) LUB domowa dowolna zupa warzywna

PIEROGI LENIWE THERMOMIX (2 PORCJE):

200g twarogu półtłustego, pół szklanki mąki ryżowej lub jaglanej 40g, 1 jajko, sól

Do naczynia miksującego włożyć: ser twarogowy, jajko, mąkę i 1 łyżeczkę soli, wymieszać 40s/obr.3. Przełożyć na talerz, przykryć i zostawić na 30 minut. W tym czasie do dużego garnka wlać wodę, zagotować. Podzielić ciasto na części, na nie klejącej się powierzchni uformować wałki (Ø 2 cm). Pokroić na kawałki o grubości 1-2 cm. Do gotującej się wody wsypać 1-2 łyżeczki soli, gotować pierogi 7-8 minut.

SALATKA Z WĘDZONĄ MAKRELĄ (2 PORCJE):

200g makreli wędzonej, 1 mała puszka kukurydzy 200g po odsączeniu, 1/2 pęczka szczypiorku, 2-3 ogórki kiszane lub konserwowe, szalotka lub mała cebula, 2 jajka ugotowane na twardo, 1 łyżka majonezu, sól, pieprz

Makrelę pokroić na drobniejsze kawałki, jajka i ogórki w kostkę, szczypiorek drobno posiekać.

Wymieszać w misce makrelę, kukurydzę, ogórki, jajka i szczypiorek. Dodać majonez i przyprawę.

Wartość energetyczna: 1560kcal
węglowodany 139g
tłuszcze 74g
białko 74g
błonnik pokarmowy 22g

2 dni -

Śniadanie:

- jajecznica z 2 jaj na 1 łyżce tłuszczu + 2 plastry dobrej jakości wędliny
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- 1 opakowanie jogurtu kokosowego bez cukru 160g (Planton-Lidl)
- szklanka dozwolonych owoców

Obiad:

- łosoś pieczony z warzywami i szpinakiem

Kolacja:

- pancakes dyniowe Thermomix

ŁOSOŚ PIECZONY Z WARZYWAMI I SZPINAKIEM (2 PORCJE):

2x150g łososa, szklanka brokuła ok.160g, 2 garści pomidorków cherry, średnia papryka, 200g surowego szpinaku (szpinak można pominąć), 2 ząbki czosnku, sok z połowy cytryny, rozmaryn, 1 łyżka oliwy z oliwek sól, pieprz

Łososa doprawić solą, pieprzem, rozmarynem, skropić cytryną i odstawić. Do żaroodpornego naczynia wsypać szpinak, dodać posiekany czosnek, skropić łyżką oliwy z oliwek i wymieszać. Na szpinaku ułożyć skórą do dołu łososa, a obok różyczki brokuła, pokrojoną paprykę i pomidorki koktajlowe. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni i piec wszystko około 15-20 minut.

PANCAKES DYNIOWE THERMOMIX (2 PORCJE):

200 g puree z dyni*, 100 g jogurtu naturalnego, 2 jajka, 1 łyżka cukru kokosowego LUB miodu, 150 g mąki orkiszowej, 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, olej kokosowy lub masło klarowane do smażenia (2 łyżki) - można dodać do masy

Wszystkie składniki umieszczamy w naczyniu miksującym. Całość mieszamy: 30 sekund / obrót 5. Masę przekładamy do miski i smażymy placuszki na patelni na minimalnej ilości tłuszczu.

**puree z dyni:*

1) Dynię pokroić razem ze skórą na mniejsze kawałki, usunąć pestki. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C.

2) Kawałki dyni ułożyć skórą do dołu na dużej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 35 minut do miękkości (wbity widelec powinien łatwo wchodzić w miąższ). Wyjąć z piekarnika i całkowicie ostudzić.

3) Wyjąć łyżką upieczony miąższ ze skórki i zmiksować go blenderem na gładkie purée.

Wartość energetyczna: 1570kcal

węglowodany 128g

tłuszcze 86g

białko 79g

błonnik pokarmowy 20g