



# Dieta

jesienna

na  
Thermomix

1800  
kcal

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 3-2 jaja sadzone na łyżce tłuszczu
- pomidor + 1 łyżka oliwy z oliwek + 1-2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika + kielki

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton-Lidl) + szklanka dozwolonych owoców
- 2 łyżki dowolnych orzechów

### 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: 1800kcal  
węglowodany 111g  
tłuszcze 108g  
białko 103g  
błonnik pokarmowy 23g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 3 łyżki płatków owsianych + 100ml mleka kokosowego\* + pół szklanki borówek LUB jagód (mogą być mrożone) + 1 łyżka wiórków kokosowych + 1 łyżka płatków migdałowych

### Drugie śniadanie:

- placuszki bananowe Thermomix + połączyć 2 łyżkami jogurtu naturalnego ok. 50g  
- 2-3 łyżki migdałów

### Obiad:

- leczo 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% + 1 łyżeczka masła

### 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):

1 łyżka oliwy z oliwek, 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: 1750kcal  
węglowodany 134g  
tłuszcze 101g  
białko 90g  
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 + 1-2 łyżki nasion słonecznika

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton-Lidl) + szklanka dozwolonych owoców  
- 2 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

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

### Kolacja:

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

### POŁĘDWICZKA W MIODOWEJ MARYNACIE (2 PORCJE):

2x180g 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: 1790kcal  
węglowodany 125g  
tłuszcze 115g  
białko 83g  
błonnik pokarmowy 33g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 3-4 łyżki płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju roślinnego + pół szklanki dozwolonych owoców (mogą być mrożone) + 2 łyżki migdałów + 1 łyżka wiórków kokosowych

### Drugie śniadanie:

- fioletowy koktajl  
- 2 łyżki orzechów włoskich

### 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):

2x180g pstrąga lub innej średnio tłustej ryby, sok z 1/2 cytryny, 5-6 łyżek 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 miksować 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: 1790kcal  
węglowodany 128g  
tłuszcze 128g  
białko 73g  
błonnik pokarmowy 35g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- omlet z 3-2 jaj na łyżce oleju + łyżka mąki (jaglonej, gryczanej lub ryżowej) + pomidor + 2 posiekane suszone pomidory z zalewy + kielki

### Drugie śniadanie:

- 50g dobrej jakości kabanosów
- szklanka pomidorków cherry
- 2 łyżki migdałów

### 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):

350g 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: 1780kcal  
węglowodany 105g  
tłuszcze 110g  
białko 109g  
błonnik pokarmowy 25g

## 2 dni -

### Śniadanie:

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

### Drugie śniadanie:

- gruszka
- 2-3 łyżki orzechów włoskich

### Obiad:

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

### Kolacja:

- placki jabłkowe na jogurcie Thermomix + polać ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g + 1 łyżeczka miodu

### 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: 1810kcal  
węglowodany 161g  
tłuszcze 107g  
białko 65g  
błonnik pokarmowy 25g

## 2 dni -

### Śniadanie:

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

### Drugie śniadanie:

- jabłko
- 3 łyżki migdałów

### Obiad:

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

### Kolacja:

- zupa krem z pomidorów Thermomix
- 3-4 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brązowego

### DORSZ Z WARZYWAMI W MLEKU KOKOSOWYM (2 PORCJE):

2x200g filetów z dorsza lub innej chudej ryby, ½ puszkę mleczka kokosowego 200ml\*, papryka, cukinia, cebula, dymka ze szczypiorkiem LUB 2 szklanki dowolnych warzyw, 2 łyżki 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: 1770kcal  
węglowodany 144g  
tłuszcze 102g  
białko 84g  
błonnik pokarmowy 30g



## 2 dni -

### Śniadanie:

- serek wiejski 200g + garść rzodkiewek
- pomidor + ½ awokado + 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 kromka żytniego chleba 100% + 1 łyżeczka masła

### Drugie śniadanie:

- grejpfrut lub pomarańcza
- 3 łyżki orzechów włoskich

### Obiad:

- zupa gulaszowa Thermomix

### Kolacja:

- 2-3 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, 250g 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: 1790kcal  
węglowodany 156g  
tłuszcze 99g  
białko 84g  
błonnik pokarmowy 36g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- omlet z 3-2 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  
- 1-2 łyżki migdałów

### Obiad:

- wegańska fasolka po bretońsku Thermomix

### Kolacja:

- sałatka grecka: ¼ opakowania sera feta 50g + pomidor + ogórek + garść oliwek + 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: 1810kcal  
węglowodany 150g  
tłuszcze 108g  
białko 75g  
błonnik pokarmowy 33g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- owsianka kokosowa z malinami Thermomix

### Drugie śniadanie:

- jabłko lub gruszka  
- 3 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- leczy z czerwoną fasolą  
- 3 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej + ¼ opakowania fety 50g

### Kolacja:

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

**\*2 opakowanie sera feta 2x200g do wykorzystania przez 6 dni**

Wartość energetyczna: 1760kcal  
węglowodany 202g  
tłuszcze 92g  
białko 54g  
błonnik pokarmowy 44g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- szakszuka

### Drugie śniadanie:

- jabłko

- 3 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- pieczony kurczak z fetą

- szklanka dowolnych warzyw w formie sałatki + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- placki ziemniaczane Thermomix + 3-4 łyżki jogurtu greckiego

### 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):

2x180g 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.

Wartość energetyczna: 1820kcal

węglowodany 105g

tłuszcze 119g

białko 96g

błonnik pokarmowy 24g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 2 jaja gotowane na miękko
- pomidor + ½ opakowania fety 50g + 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)
- 3 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

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

### Kolacja:

- owsiane placki bananowe Thermomix

### GULASZ Z INDYKA (2 PORCJE):

Pierś indyka (350g) pokroić w kostkę, doprawić dozwolonymi przyprawami i poddusić 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: 1790kcal  
węglowodany 130g  
tłuszcze 106g  
białko 97g  
błonnik pokarmowy 36g

## 2 dni -

### Śniadanie:

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

### Drugie śniadanie:

- gruszka
- 2-3 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

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

### Kolacja:

- serek wiejski 200g + ½ awokado + 2 posiekane suszone pomidory z zalewy + 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 MIĘSEM I WARZYWAMI (2 PORCJE):

350g mielonego mięsa drobiowego, ok. 200g warzyw (np. kalafior, marchew), 1 jajko, 1-2 łyżki 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: 1780kcal  
węglowodany 113g  
tłuszcze 114g  
białko 91g  
błonnik pokarmowy 27g

## 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
- 1-2 łyżki migdałów

### Obiad:

- pierogi leniwe + 1 łyżka masła + 1 łyżka miodu

### Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh) LUB domowa dowolna zupa warzywna
- 2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika – do zupy

### 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.

### SALAATKA 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: 1830kcal  
węglowodany 155g  
tłuszcze 94g  
białko 84g  
błonnik pokarmowy 26g*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- jajecznica z 3-2 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
- 1 łyżka dowolnych orzechów

### Obiad:

- łosoś pieczony z warzywami i szpinakiem

### Kolacja:

- pancakes dyniowe Thermomix

### ŁOSOŚ PIECZONY Z WARZYWAMI I SZPINAKIEM (2 PORCJE):

2x170g łososia, 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

Łososia 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 łososia, 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: 1750kcal

węglowodany 130g

tłuszcze 101g

białko 88g

błonnik pokarmowy 23g