



# Dieta

jesienna

na  
Thermomix

2100  
kcal

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 3 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
- 3 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- indyk po azjatycku

### Kolacja:

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

### INDYK PO AZJATYCKU (2 PORCJE):

500 g piersi z indyka (można zastąpić kurczakiem), 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: 2100kcal  
węglowodany 133g  
tłuszcze 125g  
białko 121g  
błonnik pokarmowy 23g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 3 łyżki płatków owsianych + 100ml mleka kokosowego\* + pół szklanki borówek LUB jagód (mogą być mrożone) + 1-2 łyżki wiórków kokosowych + 1-2 łyżki płatków migdałowych

### Drugie śniadanie:

- placuszki bananowe Thermomix + połać 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  
- 2 kromki żytniego chleba 100% + 2 łyżeczki 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):

2 łyżki 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: 2000kcal  
węglowodany 156g  
tłuszcze 115g  
białko 95g  
błonnik pokarmowy 31g

## 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 + 2 łyżki nasion słonecznika

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton-Lidl) + szklanka dozwolonych owoców  
- 3 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 + 2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika + polać 1 łyżką oliwy z oliwek

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

2x200g mięsa z polędwiczki z kurczaka

marynata: 3 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: 2070kcal  
węglowodany 128g  
tłuszcze 143g  
białko 91g  
błonnik pokarmowy 35g

## 2 dni -

### Śniadanie:

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

### Drugie śniadanie:

- fioletowy koktajl  
- 3 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  
- kromka żytniego chleba 100% + 1 łyżeczka masła

### 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):

2x200g 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: 2100kcal  
węglowodany 152g  
tłuszcze 137g  
białko 85g  
błonnik pokarmowy 46g

## 2 dni -

### Śniadanie:

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

### Drugie śniadanie:

- 100g dobrej jakości kabanosów  
- szklanka pomidorków cherry

### Obiad:

- kotleciki z indyka i marchwi  
- 1-2 szklanki ugotowanego brokołu LUB kalafiora + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Kolacja:

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

### *KOTLECICKI Z INDYKA I MARCHWI (2 PORCJE):*

400g 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: 2150kcal  
węglowodany 129g  
tłuszcze 130g  
białko 133g  
błonnik pokarmowy 24g*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 3 jaja sadzone na łyżce tłuszczu na 2 plastrach dobrej jakościowo wędliny
- mały pomidor + garść oliwek + łyżka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

- gruszka, jabłko
- 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: 2020kcal  
węglowodany 186g  
tłuszcze 113g  
białko 80g  
błonnik pokarmowy 27g

## 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% + 1 łyżeczka masła

### Drugie śniadanie:

- jabłko, gruszka
- 3 łyżki migdałów

### Obiad:

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

### Kolacja:

- zupa krem z pomidorów Thermomix
- 3-4 łyżki ugotowanego ryżu basmati/brązowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek – do zupy

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

2x250g filetów z dorsza lub innej chudej ryby, ½ puszki 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: 2030kcal  
węglowodany 174g  
tłuszcze 113g  
białko 94g  
błonnik pokarmowy 34g



## 2 dni -

### Śniadanie:

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

### Drugie śniadanie:

- pomarańcza, kiwi
- 3 łyżki orzechów włoskich

### Obiad:

- zupa gulaszowa Thermomix

### Kolacja:

- 3 kromki żytniego chleba 100% + ½ opakowania hummusu 80g (Biedronka/Lidl) + 3 plastry dobrej jakościowo wędliny + ogórek

### ZUPA GULASZOWA THERMOMIX (2 PORCJE):

1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka oliwy z oliwek, 300g karkówki/łopatki wołowej, 300ml 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, 2 łyżeczki 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: 2040kcal  
węglowodany 179g  
tłuszcze 108g  
białko 104g  
błonnik pokarmowy 39g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- omlet z 3 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  
- 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  
- 2 kromki żytniego chleba 100% + 1-2 łyżeczki masła

### 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: 2070kcal  
węglowodany 169g  
tłuszcze 125g  
białko 82g  
błonnik pokarmowy 36g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- owsianka kokosowa z malinami Thermomix

### Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny 200-250g  
- 4 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- leczo z czerwoną fasolą  
- 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej + 2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika + ¼ opakowania fety 50g

### Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh) LUB domowa dowolna zupa warzywna  
- 4 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: 2000kcal  
węglowodany 193g  
tłuszcze 116g  
białko 70g  
błonnik pokarmowy 43g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- szakszuka

### Drugie śniadanie:

- jabłko, gruszka

- 3-4 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, 3 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):

2x200g 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: 2050kcal

węglowodany 126g

tłuszcze 129g

białko 108g

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)
- 3-4 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- gulasz z indyka
- ogórek świeży lub kiszony (dowolna ilość) + 1 łyżka oliwy z oliwek + 2 łyżki nasion słonecznika

### Kolacja:

- owsiane placki bananowe Thermomix + ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g + 1 łyżka wiórków kokosowych + 1 łyżka płatków migdałowych

### GULASZ Z INDYKA (2 PORCJE):

Piers indyka (400g) 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: 2070kcal  
węglowodany 143g  
tłuszcze 126g  
białko 112g  
błonnik pokarmowy 39g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + pasta jajeczna Thermomix
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

- gruszka
- 3-4 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- pieczone kotleciki z mięsem i warzywami
- 1-2 pomidory + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- serek wiejski 200g + ½ awokado + 2 posiekane suszone pomidory z zalewy + szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka pestek dyni LUB nasion słonecznika

### 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):

400g mielonego mięsa drobiowego, ok. 200g warzyw (np. kalafior, marchew), 1 jajko, 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: 2050kcal  
węglowodany 122g  
tłuszcze 136g  
białko 101g  
błonnik pokarmowy 31g

## 2 dni -

### Śniadanie:

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

### II śniadanie:

- 1 opakowanie dobrej jakości pasty warzywnej 160g (My best veggie – Lidl/ Wa Żywo - Rossmann) LUB hummusu bez konserwantów 160g (hummus Bio z Lidla/Biedronki)
- 1-2 szklanki dowolnych warzyw do maczania w paście
- 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: 2040kcal  
węglowodany 163g  
tłuszcze 107g  
białko 89g  
błonnik pokarmowy 32g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- jajecznica z 3 jaj na 1 łyżce tłuszczu + 3-2 plastry dobrej jakości wędliny
- szklanka dowolnych warzyw + garść oliwek + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

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

### Obiad:

- łosoś pieczony z warzywami i szpinakiem

### Kolacja:

- pancakes dyniowe Thermomix

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

2x200g 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, 2 łyżki 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: 2070kcal  
węglowodany 135g  
tłuszcze 127g  
białko 104g  
błonnik pokarmowy 23g