



# Dieta zimowa Lidl

1800  
kcal

o niskim ładunku  
glikemicznym



Effekt

DIETETYKA KLINICZNA

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 3-2 jaja sadzone na 1 łyżce oleju na 3 plastrach dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl)
- pomidor + kiełki (Uniflora – Lidl) + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

- opakowanie jogurtu naturalnego 200g (Pilos – Lidl) + jabłko + 2-3 łyżki orzechów nerkowca (Alesto – Lidl)

### Obiad:

- kotlety mielone z indyka i cukinii
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati lub parabolicznego (Kuchnia Lidla – Lidl)
- 2-3 ogórki małosolne lub kiszane (Charsznickie ogórki BIO – Lidl) + kiełki (Uniflora – Lidl)

### Kolacja:

- 1 sałata rzymska + ½ opakowania łososia wędzonego na gorąco 60g (Nautica – Lidl) + pomidor + ogórek + garść oliwek (Baresa – Lidl) + 1 łyżka oliwy z oliwek
- kromka chleba żytniego 100%

### KOTLETY MIELONE Z INDYKA I CUKINII (2 PORCJE):

- 400g mięsa z indyka
- cukinia, cebula, kawałek pora
- natka pietruszki, koperek
- przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, oregano
- łyżka oleju

Do mięsa z indyka dodać odrobinę wody i wyrabiać w dłoniach. Na łyżce tłuszczu zeszklić cebulę. Cukinię zetrzeć na tarce i pokroić drobno por oraz posiekać drobno koperek i pietruszkę. Wymieszać mięso z resztą składników i przyprawami. Uformować owalne kotlety, piec w 180 C przez 25-30 minut.

*Wartość energetyczna: 1810 kcal  
białko 25 %  
węglowodany 30 %  
tłuszcze 45 %*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- garść dowolnej sałaty + ¼ opakowania sera feta 50g (Milbona/Eridanous – Lidl) + mała puszka tuńczyka w sosie własnym 80g (Nixe – Lidl) + ogórek + pomidor + 1 łyżka oliwy z oliwek + 1 łyżka nasion słonecznika

### Drugie śniadanie:

- banan  
- 3 łyżki orzechów nerkowca (Alesto – Lidl)

### Obiad:

- leczo z kielbasą

### Kolacja:

- ½ opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków ok.220g (Freshona – Lidl) przygotować na łyżce oleju + szklanka ugotowanego makaronu ze strączków (Tiradell – Lidl) + ¼ opakowania sera feta 50g (Milbona/Eridanous – Lidl)

### LECZO Z KIEŁBASĄ (2 PORCJE):

- 1 cebula biała lub czerwona  
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju, łyżeczka soli  
- 300g papryki, w tym: 150g pokrojone na kawałki, 150g pokrojone w paski o szer. ok. 1cm  
- 300g cukinii pokrojonej na kawałki  
- opakowanie krojonych pomidorów z puszki (Freshona - Lidl)  
- 400g kielbasy drobiowej (Morliny – Lidl) pokrojonej w półplasterki podsmażonej na 1 łyżce oleju

Wszystko dusić około 20-30min. Można posypać natką pietruszki.

*Wartość energetyczna: 1800 kcal*

*białko 22 %*

*węglowodany 28 %*

*tluszcze 50 %*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego + ½ awokado + ½ opakowania hummusu 80g (Chef Select – Lidl) + 2 plastry dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl) + pomidor

### Drugie śniadanie:

- opakowanie drobiowych kabanosów 90g (Pure Pikok – Lidl)

### Obiad:

- dyniowe curry ze szpinakiem  
- 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy

### Kolacja:

- garść surowego szpinaku + ¼ słoika ciecierzycy 100g (Freshona – Lidl) + ½ opakowania mini mozzarelli 60g (Lovillo – Lidl) + pomidor + 3 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl) + 1 łyżka oliwy z oliwek

### DYNIOWE CURRY ZE SZPINAKIEM (2 PORCJE):

- ½ słoika ciecierzycy 200g (Freshona – Lidl), 300-400g obranej surowej dyni LUB dyni mrożonej, 1 mała cebula, garść surowego szpinaku  
- 1 łyżeczka czerwonej pasty curry (lub po 1 łyżeczce startego czosnku i imbiru oraz 1/2 łyżeczki mielonej papryki)  
- 1/2 łyżeczki mielonej kurkumy  
- pół puszki mleka kokosowego 200ml (Freshona – Lidl), ok. 1/2 szklanki bulionu jarzynowego lub wody

Dynię obrać i pokroić w kostkę. Jeśli używamy dyni mrożonej, należy rozmrozić ją w piekarniku. Cebulę pokroić w piórka, ciecierzycę odsączyć z zalewy i opłukać. Na patelni rozgrzać 2-3 łyżki mleczka kokosowego, dodać pastę curry lub mieszankę przypraw i chwilę podsmażać mieszając. Następnie dodać cebulę i dynię, posypać solą i kurkumą, chwilę podsmażać. Dorzucić ciecierzycę i resztę mleka kokosowego oraz bulion. Całość zagotować, a następnie dusić na wolnym ogniu ok. 13-15min. Pod koniec dodać szpinak i wymieszać aż lekko zwiędnie.

\*1 puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 1800 kcal*

*białko 18 %*

*węglowodany 32 %*

*tluszcze 50 %*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych zagotowanych z dodatkiem ¼ puszki mleka kokosowego 100ml\* (Freshona – Lidl) + pół jabłka + 3 łyżki płatków migdałowych (Belbake – Lidl) + szczypta cynamonu i imbiru

### Drugie śniadanie:

- opakowanie jogurtu naturalnego 200g (Pilos – Lidl) + szklanka borówek LUB mrożonych jagód LUB jabłko

### Obiad:

- dyniowe kluski

LUB

- domowa zupa warzywna 500ml + garść makaronu ryżowego (House of Asia – Lidl) + dowolny ser typu parmezan ok. 50g

### Kolacja:

- 150g wędzonej makreli (Nautica – Lidl)

- kromka chleba żytniego 100%

- ½ długiego ogórka LUB 2 ogórki kiszane (Charsznickie ogórki kiszane BIO – Lidl)

### DYNIOWE KLUSKI (2 PORCJE):

- mała dynia piżmowa (ok. 600-700g po obraniu)

- ser dziugas w płatkach 100g (Lidl) LUB dowolny ser typu parmezan ok. 100g

- 4 łyżki mąki ryżowej

- 1 łyżka masła, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz

Dynię obrać, pokroić w krążki, połączyć 2 łyżkami oliwy, posypać solą i pieprzem, piec 30min w 200°C. Upieczoną dynię zmiksować z dodatkiem mąki, dodatkowo można zagnieść jak ciasto. Gotowe ciasto rozwałkować lub rozpląszczyć ręką, a następnie pokroić na kształt kopytek. Gotować w osolonym wrzątku, wyciągnąć ok. 2 min po wypłynięciu. Na patelni rozgrzać łyżkę masła, dodać ugotowane kopytka oraz ser tarty (lub w płatkach), dodać jeszcze sól i pieprz do smaku.

\*1 puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 1830 kcal*

*białko 18 %*

*węglowodany 34 %*

*tluszcze 48 %*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- pasta jajeczna
- 2 kromki chleba żytniego 100%
- pomidor

### Drugie śniadanie:

- miękkie ciastko kokosowe 50g (Frank&Oli – Lidl)
- 3 łyżki orzechów nerkowca

### Obiad:

- 200g dorsza + łyżeczka masła, sól, pieprz, cytryna, koperek → piec w folii ok. 25min. w 180°C LUB 200g krewetek smażonych na łyżce oliwy z oliwek z czosnkiem
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati lub parabolicznego (Kuchnia Lidla – Lidl)
- szklanka kapusty kiszanej (Charsznicka kapusta kiszona BIO – Lidl) + łyżeczka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- zupa indyjska 450g (Chef Select – Lidl)
- 2 łyżki nasion słonecznika – do zupy

### PASTA JAJECZNA (2 PORCJE):

- 4 ugotowane jaja
- opakowanie jogurtu naturalnego 200g (Pilos – Lidl)
- 2 łyżeczki musztardy, łyżeczka oliwy z oliwek
- sól, pieprz, szczypiorek

Jajka posiekać lub rozdrobnić widelcem, dodać pozostałe składniki i posiekany szczypiorek.

*Wartość energetyczna: 1850 kcal  
białko 22%  
węglowodany 35 %  
tłuszcze 43%*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- ½ opakowania drobiowych parówek 125g (Pure Pikok – Lidl) + 1 łyżka musztardy lub keczupu
- pomidor + kiełki (Uniflora – Lidl) + ½ długiego ogórka + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

- jabłko LUB gruszka
- 3 łyżki migdałów (Alesto – Lidl)

### Obiad:

- 1 średnia pierś drobiowa 200g + łyżeczka oleju, sól, pieprz, pieprz ziołowy, papryka słodka  
→ upiec lub zgrillować
- ½ opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków 220g (Freshona – Lidl) przygotowanych na 1 łyżeczce oleju + ¼ opakowania sera feta 50g (Milbona/Eridanous – Lidl)

### Kolacja:

- sałatka z pieczonymi batatami i awokado

### SALAATKA Z PIECZONYMI BATATAMI I AWOKADO (2 PORCJE):

- 1 duży batat ok. 200g, szklanka pomidorków cherry, awokado kawałek cebuli
- 2 garście szpinaku
- łyżeczka oregano, szczypta chili, łyżka oliwy
- 1/2 opakowania sera feta (Milbona/Eridanous – Lidl)

sos: 2 łyżeczki musztardy miodowej lub dijon, 2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżka soku z cytryny

Bataty obrać, pokroić w kosteczkę. Pomidorki pokroić na połówki.

Warzywa doprawić solą, pieprzem, oregano i chili. Wymieszać razem z oliwą i ułożyć na blaszce do pieczenia. Piec przez ok. 15 - 20 minut w temp. 220 stopni C.

Awokado obrać i pokroić na kawałki. Cebulę poszatkować na cienkie plasterki.

W salaterkach przekładać szpinak upieczonymi batatami i pomidorkami, awokado i cebulką. Posypać pokruszoną fetą i połać sosem (energicznie wymieszane składniki).

Wartość energetyczna: 1820 kcal

białko 22%

węglowodany 23%

tluszcze 55%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- serek wiejski 200g + pomidor
- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + 2 plastry dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl)

### Drugie śniadanie:

- placuszki jabłkowe

### Obiad:

- placki ziemniaczane
- surówka z 2 marchewek z łyżeczką oleju i posiekanym porem LUB szczypiorkiem LUB natką pietruszki

### Kolacja:

- 3 łyżki ugotowanej komosy ryżowej lub kaszy jaglanej (Kuchnia Lidla – Lidl) + ½ opakowania mini mozzarelli 60g (Lovillo – Lidl) + garść pomidorków cherry + garść szpinaku + 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, zioła prowansalskie

### PLACUSZKI JABŁKOWE (2 PORCJE):

- banan, jabłko
- 2 jajka, ⅓ szklanki płatków owsianych (50 g)
- ¼ łyżeczki cynamonu, szczypta soli, 2 łyżeczki oleju

Banana obrać, pokroić na kawałki i dokładnie rozgnieść widelcem na desce do krojenia do uzyskania papkowatej konsystencji. Dodać do plastikowej miski. Jabłko przekroić na pół - wyciąć środek i wyrzucić, a resztę zetrzeć na tarce. Dodać do miski.

Dodać 2 jajka i wymieszać z rozgniecionym bananem i startym jabłkiem. Płatki owsiane zmiksować w blenderze na mąkę i przesypać do miski. Dodać cynamon oraz szczyptę soli i całość wymieszać do połączenia. Na nieprzywierającej patelni rozgrzać 1 łyżeczkę oleju i łyżką wyłożyć masę placuszkową formując okrągłe równe placuszki. Smażyć przez 2-3 minuty z dwóch stron.

### PLACKI ZIEMNIACZANE (2 PORCJE):

- 350g ziemniaków mączystych, ½ cebuli, 1 ząbek czosnku,
- 2-3 łyżki mąki orkiszowej (lub dowolnej), 1 jajko
- ½ łyżeczki soli, szczypta pieprzu czarnego, 2-3 łyżki oleju

Ziemniaki zetrzeć na tarce. Dodać posiekaną cebulę, czosnek i pozostałe składniki. Sprawdzić konsystencję, jeśli masa jest zbyt rzadka, dodać więcej mąki i wymieszać. 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: 1800 kcal

białko 17 %

węglowodany 40 %

tłuszcz 43 %



## 2 dni -

### Śniadanie:

- jajecznica z 3 jaj na 1 łyżce oleju + pomidor + szczypiorek
- kromka chleba żytniego 100% + 1 łyżeczka masła
- ½ długiego ogórka

### Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju migdałowego (Pilos – Lidl) + pół dojrzałego banana + szklanka mrożonych malin (Freshona – Lidl) + 3 łyżki wiórków kokosowych + 1 łyżeczka miodu

### Obiad:

- zupa indyjska 450g (Chef Select – Lidl)
- 3 łyżki nasion słonecznika – do zupy
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej – do zupy

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania serka śmietankowego 75g (Bieluch/Pilos – Lidl) + ½ opakowania wędzonego na zimno łososia 50g (Nautica – Lidl) + ½ długiego ogórka

\*1 opakowanie niesłodzonego napoju migdałowego (Pilos – Lidl) do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 1840 kcal  
białko 16%  
węglowodany 39 %  
tłuszcze 45 %*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego + 1 łyżeczka masła orzechowego 100% + jabłko + 2 łyżki pestek dyni

### Drugie śniadanie:

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

### Obiad:

- opakowanie łososia wędzonego na gorąco 125g (Nautica – Lidl) → przygotować na ciepło bez tłuszczu np. w piekarniku

- szklanka ugotowanego brokułu + ¼ opakowania koziej roladki 50g (Pilos – Lidl) + 2 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl) + garść pomidorków cherry + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- sałatka z burakiem i kozim serem

### SALAATKA Z BURAKIEM I KOZIM SEREM (2 PORCJE):

- 2 garście rukoli

- ½ opakowania gotowanych buraków 250g (Ryneczek Lidla – Lidl)

- ½ opakowania koziej roladki 100g (Pilos – Lidl)

- 2 łyżki orzechów włoskich, uprażonych na suchej patelni

- dressing: 2 łyżki oliwy, 2 łyżki octu balsamicznego, 1-2 łyżeczki płynnego miodu, sól i pieprz do smaku

W salaterce ułożyć rukolę, pokrojony ser, obrane i pokrojone w półksiężycy buraki, posypać prażonymi orzechami. Składniki dressingu bardzo dokładnie wymieszać, połączyć sałatkę.

\*opakowanie gotowanych buraków 500g (Ryneczek Lidla – Lidl) do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1840 kcal  
białko 22%  
węglowodany 26%  
tłuszcze 52%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- omlet z 3 jaj na łyżce oleju + łyżka mąki jaglanej/gryczanej/ryżowej + 3 plastry dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl) + pomidor + szczypiorek

### Drugie śniadanie:

- smoothie burak z bananem LUB banan  
- 3 łyżki migdałów (Alesto – Lidl)

### Obiad:

- kotleciki mielone  
- szklanka ugotowanego kalafiora lub brokołu  
- garść roszponki + pomidor + kiełki + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- 1 sałata rzymska + ½ opakowania sera typu camembert 60g (Pilos – Lidl) + pomidor + ½ długiego ogórka + szalotka + 1 łyżka oliwy z oliwek + 2 łyżki nasion słonecznika

### SMOOTHIE BURAK Z BANANEM (1 PORCJA):

- ¼ opakowania gotowanych buraków 125g (Ryneczek Lidla – Lidl)  
- mały banan ok 120g  
- kawałek imbiru  
- 1/2 szklanki wody gazowanej  
Wszystkie składniki zmiksować

### KOTLECIKI MIELONE (2 PORCJE):

- opakowanie mielonego mięsa z indyka 400g  
- jajko  
- 1 łyżka oleju, 1-2 łyżki musztardy najlepiej francuskiej  
- cebula ze szczypiorkiem, natka pietruszki  
- sól, pieprz, czosnek

Na oleju zeszklić posiekaną cebulę ze szczypiorem i czosnek. Dodać do mięsa, wbić jajko, przyprawić, dodać posiekaną pietruszkę i musztardę. Piec ok.25min w 180°C.

Wartość energetyczna: 1800 kcal  
białko 25 %  
węglowodany 23%  
tłuszcze 52%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania dowolnej pasty warzywnej 80g (My Best Veggie – Lidl) + pomidor

### Drugie śniadanie:

- 4-5 średnich mandarynek  
- 3 łyżki orzechów nerkowca (Alesto – Lidl)

### Obiad:

- ½ opakowania sera halloumi 110g (Eridanous – Lidl)  
- garść rukoli + pomidor + ½ długiego ogórka + 2-3 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl) + 1 łyżeczka oliwy z oliwek  
- ½ szklanki ugotowanego makaronu ze strączków (Tiradell – Lidl)

### Kolacja:

- zupa pomidorowa z gruszką i czosnkiem  
- 3 łyżki nasion słonecznika – do zupy

### ZUPA POMIDOROWA Z GRUSZKĄ I CZOSNKIEM (2 PORCJE):

- 4-5 dużych pomidorów lub 2 puszki pomidorów (Freshona – Lidl)  
- 1 gruszka  
- 1 czerwona cebula, 2 ząbki czosnku  
- bazylii (najlepiej świeża), sól, pieprz  
- 2 łyżki oleju

Podsmażyć poszatowaną cebulę i czosnek. Przełożyć do garnka. Następnie dodać pomidory i szklankę wody. Po około 10-15 minutach wrzucić pokrojoną gruszkę oraz garść świeżej bazylii. Doprawić. Gotować około 3-4 minut. Zmiksować.

*Wartość energetyczna: 1800 kcal  
białko 15%  
węglowodany 32%  
tłuszcze 53%*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- roladki łososiowe
- garść roszponki + pomidor + kiełki (Uniflora – Lidl) + 1 łyżka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

- dowolny baton Dobra Kaloria 30-40g (Dobra Kaloria – Lidl)
- jabłko

### Obiad:

- 150g łososia + łyżeczka oliwy z oliwek, sól, pieprz, koperek → upiec w folii
- ½ opakowania mrożonego szpinaku 200g (Freshona – Lidl) + ¼ słoika ciecierzycy 100g (Freshona – Lidl) + garść pomidorków cherry

### Kolacja:

- potrawka: 3 łyżki ugotowanej komosy ryżowej LUB kaszy jaglanej (Kuchnia Lidla – Lidl) + ¼ słoika ciecierzycy 100g (Freshona – Lidl) + ½ niedużej cukinii i ½ niedużej papryki pokrojone na kawałki i uduszone na 2 łyżkach oliwy z oliwek

### ROLADKI ŁOSOSIOWE (1 PORCJA):

- 100g wędzonego na zimno łososia (Nautica – Lidl)
- opakowanie serka śmietankowego lub chrzanowego 150g (Bieluch/Pilos – Lidl)
- długi ogórek, pół papryki

Plastry łososia smarować serkiem, układać pokrojone w długie cienkie paski warzywa i zawijać w roladki.

*Wartość energetyczna: 1810 kcal  
białko 24 %  
węglowodany 36%  
tłuszcze 40 %*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego (Pilos – Lidl) + jabłko + 3 łyżki orzechów nerkowca (Alesto – Lidl) + szczypta cynamonu

### Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju owsianego (Pilos – Lidl) + dojrzały banan + 1 łyżka masła orzechowego 100% + łyżeczka kakao

### Obiad:

- pieczona pierś kaczki (Lidl) 200g + 1 duże jabłko pokrojone w plastry + 1 łyżka oliwy z oliwek (piec 45min, 180 stopni)  
- 1-2 szklanki ugotowanego kalafiora  
- 2-3 ogórki kiszane (Charsznickie ogórki BIO – Lidl)

### Kolacja:

- śledzik na raz 100g (Lisner – Lidl)  
- kromka chleba żytniego 100%  
- ½ długiego ogórka

*Wartość energetyczna: 1810 kcal  
białko 19 %  
węglowodany 39%  
tłuszcze 42 %*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka oliwy z oliwek + ½ kuli mozzarelli 60g (Lovillo – Lidl) + pomidor + bazylia

### Drugie śniadanie:

- mango lassi

### Obiad:

- pieczona pierś kurczaka z warzywami

### Kolacja:

- ½ opakowania mrożonego szpinaku 200g (Freshona – Lidl) + ¼ puszki mleka kokosowego 100ml (Freshona – Lidl) + ½ kostki tofu 90g (Vemondo – Lidl) zarumienionego na łyżce oleju  
- pół szklanki ugotowanego makaronu ryżowego (House of Asia – Lidl)

### MANGO LASSI (2 PORCJE):

- 1 dojrzałe mango  
- ½ puszki mleka kokosowego 200ml (Freshona – Lidl), ½ dużego opakowania jogurtu greckiego 200g (Pilos – Lidl)  
- 2 łyżki wiórków kokosowych  
Obrane mango zblendować z dodatkiem mleka kokosowego i jogurtu, dodać wiórki kokosowe.

### PIECZONA PIERŚ KURCZAKA Z WARZYWAMI (2 PORCJE):

- 2 większe piersi drobiowe po ok. 250g każda  
- papryka czerwona, 1 cukinia, 1 marchewka, 1 pietruszka, 2-3 garści pieczarek  
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek, pieprz, sól, zioła  
Mięso natrzeć oliwą i przyprawami, wyłożyć na blasze wraz z pokrojonymi warzywami i pieczarkami. Piec w 180°C przez ok. 30 minut.

\*duże opakowanie jogurtu greckiego 400g (Pilos – Lidl) do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1800 kcal  
białko 24 %  
węglowodany 24%  
tłuszcze 53 %

## 2 dni -

### Śniadanie:

- ½ opakowania frankfurterek 125g (Pure Pikok – Lidl) + 1 łyżka musztardy
- 2-3 ogórki kiszane (Charsznickie ogórki BIO – Lidl)

### Drugie śniadanie:

- opakowanie jogurtu kokosowego bez cukru 160g (Planton/Pilos – Lidl) + 2 łyżki suszonej żurawiny (Alesto – Lidl) + 2 łyżki orzechów nerkowca (Alesto – Lidl)

### Obiad:

- pieczone pomidorki z gniecionym czosnkiem i makaronem

### Kolacja:

- ½ kostki twarogu półtłustego 100g (Pilos – Lidl) + ¼ dużego opakowania jogurtu greckiego 100g (Pilos – Lidl) + ½ puszki tuńczyka w sosie własnym 40g (Nixe – Lidl) + pomidor + 2 łyżki nasion słonecznika
- kromka chleba żytniego 100%

### PIECZONE POMIDORKI Z GNIECIONYM CZOSNKIEM I MAKARONEM (2 PORCJE):

- 3-4 garście pomidorków cherry, 5 ząbków czosnku
- 2 garście rukoli
- 2x 100g suchego makaronu pełnoziarnistego (Combino – Lidl)
- 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, oregano, bazylia

Pomidorki delikatnie naciąć, umieścić w naczyniu do zapiekania, poleć oliwą, posypać przyprawami i wymieszać. Czosnek zmiażdżyć w łupinkach, umieścić pomiędzy pomidorkami. Całość zapiekać ok.15min. w 200°C.

Makaron ugotować w osolonej wodzie, połączyć z upieczonymi pomidorkami z oliwą oraz rukolą. Dodać wyciśnięty z łupinek czosnek i wymieszać.

Wartość energetyczna: 1830 kcal  
białko 18%  
węglowodany 39%  
tłuszcze 43 %