



Dieta zimowa Lidl

2100
kcal

o niskim ładunku
glikemicznym



Effekt

DIETETYKA KLINICZNA

2 dni -

Śniadanie:

- szakszuka lub jajecznica z podanych składników
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- jabłko
- grejpfrut lub 2-3 mandarynki
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- kotlety mielone z indyka i cukinii
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati lub parabolicznego (Kuchnia Lidla – Lidl)
- 2-3 ogórki małosolne lub kiszzone (Charsznickie ogórki BIO – Lidl) + kiełki (Uniflora – Lidl) + 1 łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 1 sałata rzymska + ¼ opakowania sera feta 50g (Milbona/Eridanous – Lidl) + mała puszka tuńczyka w sosie własnym 80g (Nixe – Lidl) + pomidor + ogórek + garść oliwek (Baresa – Lidl) + 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- kromka chleba żytniego 100%

SZAKSZUKA (1 PORCJA):

- 1-2 pomidory, 1/2 cebuli, ¼ opakowania sera feta 50g (Milbona/Eridanous – Lidl)
 - 1 łyżka oleju, 2-3 jaja, sól, pieprz, czosnek, szczypiorek
- Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni zeszklić cebulkę. Następnie dodać czosnek i odrobinę papryczki chilli (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 szczypiorkiem i fetą.

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: 2100 kcal
białko 25 %
węglowodany 32%
tłuszcze 43 %

2 dni –

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego (Pilos – Lidl) + 1 łyżka masła orzechowego 100% + 2-3 łyżki pestek dyni + 1 łyżka siemienia lnianego + jabłko

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju owsianego (Pilos – Lidl) + łyżeczka miodu + szklanka mrożonych malin + 2 łyżki wiórków kokosowych

Obiad:

- leczo z kiełbasą

Kolacja:

- ½ opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków ok.220g (Freshona – Lidl) przygotować na łyżce oleju + szklanka ugotowanego makaronu ze strączków (Tiradell – Lidl) + ½ puszki czerwonej fasoli 120g (Freshona – Lidl)

LECZO Z KIEŁBASA (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 kiełbasy drobiowej (Morliny – Lidl) pokrojonej w półplasterki podsmażonej na 1 łyżce oleju

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

*Wartość energetyczna: 2140 kcal
białko 18%
węglowodany 40 %
tłuszcze 52%*

2 dni –

Śniadanie:

- ½ kostki twarogu półtłustego 100g (Pilos – Lidl) + ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g (Pilos – Lidl) + pomidor + 5 czarnych oliwek
- 2 kromki chleba żytniego 100% + 1-2 łyżeczki oliwy z oliwek lub masła + 2 plastry dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl)

Drugie śniadanie:

- 5 średnich mandarynek
- 3-4 łyżki orzechów nerkowca

Obiad:

- dyniowe curry ze szpinakiem
- 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy

Kolacja:

- ½ opakowania mrożonego szpinaku 200g (Freshona – Lidl) na 1 łyżce oliwy z oliwek + ¼ słoika ciecierzycy 100g (Freshona – Lidl) + 3 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl)
- szklanka ugotowanego makaronu ze strączków (Tiradell – Lidl)

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: 2100 kcal
białko 19 %
węglowodany 38 %
tłuszcze 43%

2 dni –

Śniadanie:

- ½ opakowania parówek drobiowych 125g (Pure Pikok – Lidl) + 1 łyżka musztardy
- pomidor + kielki (Uniflora – Lidl) + 1 łyżka oliwy z oliwek
- kromka chleba żytniego 100% + 1 łyżka serka śmietankowego 25g (Bieluch/Pilos – Lidl)

Drugie śniadanie:

- mango lassi

Obiad:

- dyniowe kluski

LUB

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

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 2 łyżki serka śmietankowego 50g (Bieluch/Pilos – Lidl) + 2 plastry dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl)
- ½ długiego ogórka LUB 2 ogórki kiszane (Charsznickie ogórki kiszane BIO – Lidl) + pół pomidora + 1 łyżka oliwy z oliwek

MANGO LASSI (2 PORCJE):

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

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: 2100 kcal

białko 15%

węglowodany 30%

tłuszcze 55%

2 dni –

Śniadanie:

- omlet z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglonej/gryczanej na 1 łyżce oleju + ½ opakowania dowolnej pasty warzywnej 80g (My Best Veggie – Lidl) + papryka

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

- 250g 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:

- garść szpinaku + opakowanie mini mozzarelli 120g (Lovillo – Lidl) + szklanka pomidorków cherry + garść oliwek + 1 łyżka oliwy z oliwek

*Wartość energetyczna: 2100 kcal
białko 25%
węglowodany 21 %
tłuszcze 54 %*

2 dni –

Śniadanie:

- pasta jajeczna
- kromka chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

- placki ziemniaczane
- surówka z 2 marchewek z łyżką oleju i posiekanym porem LUB szczypiorkiem LUB natką pietruszki + 1 łyżka nasion słonecznika

Kolacja:

- bataty pieczone z mozzarellą

PASTA JAJECZNA (1 PORCJA):

- 2 ugotowane jaja, 2 ogórki kiszane lub ½ długiego ogórka, szalotka
- ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g (Pilos – Lidl), 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżeczka majonezu, sól, pieprz

Jaja rozdrobnić widelcem, ogórki i szalotkę drobno posiekać lub zetrzeć na tarce. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i doprawić do smaku.

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.

BATATY PIECZONE Z MOZZARELLĄ (1 PORCJA):

- 1 duży batat ok. 180g, pomidor bez skóry, 1 kula mozzarelli 120g (Lovillo – Lidl)
- 1 łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz, czosnek

Bataty pokroić na kształt krążków, natrzeć oliwą i przyprawami, piec ok. 25min. w 180°C. Następnie położyć na nie plastry pomidora i mozzarelli i dopiekać jeszcze ok. 10min.

Wartość energetyczna: 2100 kcal

białko 18%

węglowodany 27%

tłuszcze 55%

2 dni –

Śniadanie:

- 1 sałata rzymska + ¼ opakowania sera feta 50g (Milbona/Eridanous – Lidl) + ½ opakowania łososia wędzonego na gorąco 50g (Nautica – Lidl) + pomidor + ½ długiego ogórka + 1 łyżka oliwy z oliwek
- kromka chleba żytniego 100% + 1 łyżka oliwy z oliwek, zioła prowansalskie → przygotować grzankę do sałatki

Drugie śniadanie:

- 5-6 średnich mandarynek
- 3 łyżki łuskanych orzechów włoskich

Obiad:

- 1 większa pierś drobiowa ok.250g (+ 1 łyżka oleju, sól, pieprz, pieprz ziołowy, majeranek → zgrilować lub upiec
- ½ opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków ok.220g (Freshona – Lidl) przygotować na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania sera feta 50g (Milbona/Eridanous – Lidl)

Kolacja:

- ziemniaki z tofu w mleku kokosowym

ZIEMNIAKI Z TOFU W MLEKU KOKOSOWYM (2 PORCJE):

- 6 małych ziemniaków
- cebula, 1-2 ząbki czosnku
- kostka tofu wędzonego 180g (Vemondo – Lidl)
- pół puszki mleka kokosowego 200ml (Freshona – Lidl)
- 2 łyżki oleju, sól, pieprz, ostra papryczka, natka pietruszki

Ziemniaki ugotować do miękkości. Cebulę i tofu pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju, po chwili dodać posiekaną papryczkę (opcjonalnie) i czosnek, zalać mlekiem kokosowym i doprowadzić. Ziemniaki delikatnie naciskać widelcem żeby się "otworzyły" i przełożyć do sosu, posypać pietruszką.

*1 puszka mleka kokosowego 400ml (Freshona – Lidl) do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 2100 kcal
białko 23 %
węglowodany 25 %
tłuszcze 52 %*

2 dni -

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + ¼ puszki mleka kokosowego 100ml (Freshona – Lidl) + szklanka borówek LUB mrożonych malin + 2 łyżki migdałów

Drugie śniadanie:

- koktajl: pitny jogurt skyr 330ml (Piątnica – Lidl) + szklanka borówek LUB mrożonych malin

Obiad:

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

Kolacja:

- śledzik na raz 100g (Lisner – Lidl)
- 2 kromki chleba żytniego 100%
- ½ długiego ogórka LUB 2-3 ogórki kiszane (Charsznickie ogórki kiszane BIO – Lidl)

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

2 dni –

Śniadanie:

- serek wiejski 200g (Pilos – Lidl) + ½ awokado + pomidor + 2 suszone pomidory z zalewy (Baresa – Lidl)
- kromka chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- 2 jabłka
- 3 łyżki łuskanych orzechów włoskich (Alesto – Lidl)

Obiad:

- opakowanie łososia wędzonego na gorąco 125g (Nautica – Lidl) → przygotować na ciepło bez tłuszczu np. w piekarniku
- szklanka ugotowanego brokuła + 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)
- 4 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: 2110 kcal
białko 20%
węglowodany 25%
tłuszcze 55%

2 dni –

Śniadanie:

- 3 jaja sadzone na 1 łyżce oleju na 3 plastrach dobrej jakości wędliny (Pure Pikok – Lidl)
- pomidor + ½ długiego ogórka + 1 łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- smoothie burak z bananem LUB banan
- 3-4 łyżki migdałów (Alesto – Lidl)

Obiad:

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

Kolacja:

- zupa pomidorowa z soczewicą

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.

ZUPA POMIDOROWA Z SOCZEWICĄ (2 PORCJE):

- mały pęczek włoszczyzny, natka pietruszki, 2 ząbki czosnku
- puszka pomidorów lub passaty 400g (Freshona – Lidl), pół szklanki suchej soczewicy (Kuchnia Lidla – Lidl)
- sól, pieprz, chilli, bazyli, liść laurowy, ziele angielskie, piramidka smaku (Piramidka smaku - Lidl)

W garnku z dużym dnem na 2 łyżkach oleju podsmażyć pokrojone na kawałki warzywa. Zalać 1,2-1l wody, dodać listki i ziele i gotować ok 20 min, następnie wyjąć liście i ziele angielskie, dodać opłukaną soczewicę i puszkę pomidorów lub przecier pomidorowy, zagotować i doprawić do smaku.

Wartość energetyczna: 2100 kcal
białko 24 %
węglowodany 26%
tłuszcze 50 %

2 dni –

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 1-2 łyżeczki masła lub oliwy z oliwek + 2 plastry żółtego sera (Pilos – Lidl) + 2 ogórki kiszane (Charsznickie ogórki kiszane BIO – Lidl)

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton/Pilos – Lidl) + jabłko + 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 łyżka oliwy z oliwek
- szklanka ugotowanego makaronu ze strączków (Tiradell – Lidl)

Kolacja:

- szklanka ugotowanego makaronu ze strączków (Tiradell – Lidl) + ½ cukinii zarumienionej na 1 łyżce oliwy z oliwek + pół puszki pomidorów 200g (Freshona – Lidl) + ¼ słoika ciecierzycy 100g (Freshona – Lidl) + garść oliwek

*1 słoik ciecierzycy 400g (Freshona-Lidl) do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 2100 kcal
białko 18%
węglowodany 37%
tłuszcze 45%*

2 dni –

Śniadanie:

- omlet z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglonej/gryczanej na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania sera feta 50g (Milbona/Eridanous – Lidl) + pomidor

Drugie śniadanie:

- opakowanie hummusu 160g (Chef Select – Lidl) + 3 surowe marchewki

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) + ¼ puszki groszku konserwowego 60g + garść pomidorków cherry

Kolacja:

- sałatka makaronowa z zielonym groszkiem

SALAATKA MAKARONOWA Z ZIELONYM GROSZKIEM (2 PORCJE):

- 1/2 puszki zielonego groszku konserwowego 120g
- szklanka ugotowanego makaronu gryczanego/orkiszowego/pełnoziarnistego
- cebula szalotka, 3 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
- 1/2 opakowania sera feta 100g (Milbona/Eridanous – Lidl)
- 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz

Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę i fetę pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, skropić oliwą i doprawić do smaku

*Wartość energetyczna: 2120 kcal
białko 24 %
węglowodany 34%
tłuszcze 42 %*

2 dni –

Śniadanie:

- ½ opakowania dobrej jakości frankfurterek 125g + 1 łyżka musztardy
- garść dowolnej sałaty + 2 ogórki kiszone (Charsznickie ogórki kiszone BIO – Lidl) + kawałek papryki + łyżeczka oliwy z oliwek

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 + 1 łyżka masła
- 2-3 ogórki kiszone (Charsznickie ogórki BIO – Lidl)

Kolacja:

- zupa soczewicowa z batatami

ZUPA SOCZEWICOWA Z BATATAMI (2 PORCJE):

- cebula, 2 ząbki czosnku, kawałek pora, średni batat
- pół szklanki suchej czerwonej soczewicy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- puszka pomidorów LUB opakowanie przecieru pomidorowego 400g (Freshona – Lidl)
- ½ puszki mleka kokosowego 200ml (Freshona – Lidl)
- 2-3 szklanki bulionu (ok.500ml)
- po 1/2 łyżeczki: kolendry, kuminu, kurkumy, ostrej papryki, słodkiej papryki, suszonego oregano, liście kolendry lub pietruszki

W garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać starty czosnek a po chwili pokrojonego w półplasterki pora, podsmażyć. Doprawić solą i pieprzem. Dodać przyprawy oraz przepłukaną soczewicę i mieszając smażyć przez pół minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać obranego i pokrojonego w kosteczkę batata oraz przecier pomidorowy. Przykryć i gotować ok. 25 minut. Dodać mleko kokosowe i wymieszać. Podawać posypując listkami świeżej kolendry i opcjonalnie płatkami chili.

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

*1 puszka mleka kokosowego 400ml (freshona – Lidl) do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 2100 kcal
białko 23%
węglowodany 30%
tłuszcze 47 %*

2 dni –

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego (Pilos – Lidl) + 1 łyżka masła orzechowego 100% + jabłko + 2 łyżki pestek dyni + 1 łyżka siemienia lnianego

Drugie śniadanie:

- 4-5 mandarynek
- 3 łyżki łuskanych orzechów włoskich

Obiad:

- pieczona pierś kurczaka z warzywami

Kolacja:

- ½ opakowania warzyw na patelnię np. w stylu azjatyckim 220g (Freshona – Lidl) na 1 łyżce oleju + ¼ puszki mleka kokosowego 100g
- pół szklanki ugotowanego makaronu ryżowego (House of Asia – Lidl)

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.

*Wartość energetyczna: 2130 kcal
białko 19%
węglowodany 37%
tłuszcze 44 %*

2 dni -

Śniadanie:

- placuszki bananowo - twarogowe

Drugie śniadanie:

- mango LUB obrany nieduży ananas LUB 1-2 jabłka
- 2 łyżki migdałów (Alesto – Lidl)

Obiad:

- pieczone pomidorki z gniecionym czosnkiem i makaronem

Kolacja:

- ok. 150g wędzonej makreli
- 1-2 kromki chleba żytniego 100% + 1-2 łyżeczki masła
- ½ długiego ogórka

PLACUSZKI BANANOWO-TWAROGOWE (2 PORCJE):

- kostka twarogu półtłustego 200g
- banan, jajko
- pół łyżeczki proszku do pieczenia, 3 łyżki mąki kokosowej, 2 łyżki oleju
- do polania: jogurt kokosowy 160g (Planton/Pilos - Lidl), 6 łyżek płatków migdałowych (Belbake – Lidl)

Twaróg i banana dokładnie rozgnieść widelcem, wbić jajko i dodać przesianą mąkę oraz proszek do pieczenia. Smażyć z obu stron na oleju. Podawać z jogurtem i płatkami.

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: 2100 kcal

białko 18%

węglowodany 41%

tluszcze 41 %