



# Thermomix dieta zimowa



**1500  
kcal**

**o niskim ładunku  
glikemicznym**



*Efekt*

DIETETYKA KLINICZNA

## 2 dni

### Śniadanie:

- 100g twarogu półtłustego + 100g jogurtu naturalnego + pomidor
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Biedronka/Lidl) + 2 łyżki suszonej żurawiny + 3 łyżki płatków migdałowych

### Obiad:

- Thermomix: pęczotto z indykiem

### Kolacja:

- zupa-krem pomidorowa LUB dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh)
- 2 łyżki uprażonych na suchej patelni nasion słonecznika – do zupy

### THERMOMIX PEŃCZOTTO Z INDYKIEM (2 PORCJE):

- 100g suchej kaszy pęczak
  - garść liści natki pietruszki, mała cebula przekrojona na pół, 2 ząbki czosnku
  - 2 łyżeczki oliwy z oliwek, 1 łyżka masła
  - 300 g piersi z indyka, bez skóry, bez kości, pokrojonej na 2 cm kawałki
  - ¼ łyżeczki soli, ¼ łyżeczki pieprzu czarnego mielonego, ¼ łyżeczki oregano suszonego, łyżeczka tymianku suszonego
  - 150g wody, 1/2 łyżeczki koncentratu bulionu drobiowego, wykonanego w TM
  - 200 g cukinii, pokrojonej w 1-2 cm kostkę, 30g suszonych pomidorów, pokrojonych w paski
- Na pokrywie naczynia miksującego postawić koszyczek, odważyć do niego kaszę, opłukać pod bieżącą wodą, odstawić. Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć parmezan, rozdrobnić 10 s/obr. 10. Parmezan przełożyć do innego naczynia, odstawić. Do naczynia miksującego włożyć natkę pietruszki, rozdrobnić 3 s/obr. 8. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Do naczynia miksującego włożyć cebulę i czosnek, dodać oliwę i tymianek, rozdrobnić 5 s/obr. 5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, dusić 3 min/120°C/obr. 1. Dodać indyka, przemieszać kopystką, dusić 2 min/120°C/obr. wsteczne/obr. łyżka. Dodać opłukaną wcześniej kaszę, sól, pieprz i oregano, przemieszać kopystką, dusić 1 min/120°C/obr. wsteczne/obr. łyżka. Dodać wodę i koncentrat bulionu drobiowego, przemieszać kopystką, zamiast miarki na pokrywę naczynia miksującego nałożyć koszyczek, gotować 15 min/100°C/obr. łyżka. Dodać masło, cukinię i suszone pomidory, wymieszać dokładnie kopystką, gotować 5 min/100°C/obr. łyżka, następnie przemieszać kopystką, gotować kolejne 5 min/100°C/obr. łyżka. Pęczotto z indykiem, cukinią i suszonymi pomidorami podawać bezpośrednio po przygotowaniu, posypane rozdrobnioną wcześniej natką i parmezanem.

Wartość energetyczna: 1540kcal

Węglowodany 38%

Białko: 22%

Tłuszcze 40%

## 2 dni

### Śniadanie:

- Thermomix: owsianka z siemieniem lnianym

### Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju migdałowego + pół małego dojrzałego banana + 100g rozmrożonych jagód/borówek/malin + 2 łyżki wiórków kokosowych → całość zblendować

### Obiad:

- pstrąg z masłem czosnkowym  
- garść kapusty kiszzonej + łyżeczka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania hummusu 80g (Biedronka/Lidl – w lodówkach) + kawałek papryki

### OWSIANKA Z SIEMIENIEM LNIANYM (1 PORCJA):

- 40g płatków owsianych górskich  
- łyżka siemienia lnianego  
- 50ml wody, 250ml niesłodzonego napoju migdałowego  
- 3 łyżki płatków migdałowych  
- 100g rozmrożonych jagód/borówek/malin

Do naczynia miksującego włożyć płatki owsiane i siemię lniane, dodać wodę i mleko, podgrzewać 8 min/90°C/obr. 2. Gotową owsiankę przełożyć do miski, posypać płatkami oraz dodać rozmrożone owoce.

### PSTRĄG Z MASŁEM CZOSNKOWYM (2 PORCJE):

- 2x 150g filetów pstrąga tęczowego  
- 3 marchewki  
- sól, pieprz  
- masło czosnkowe: 2 łyżki masła, ząbek czosnku przeciśniętego przez praskę, pieprz, sól  
Naczynie do zapiekania posmarować odrobiną masła czosnkowego, na to ułożyć ryby. Jeśli są to filety, masło partiami rozkładać na rybach; jeśli ryby są w całości, należy je ponacinać i w nacięcia wkładać partie masła. W naczyniu umieścić też obrane marchewki przekrojone na połówki. Piec pod przykryciem ok. 30min w 190°C

Wartość energetyczna: 1520kcal

Węglowodany 33%

Białko: 15%

Tuszcze 52%

## 2 dni

### Śniadanie:

- 2 jaja sadzone na 1 łyżce oleju + 2 plastry dobrej jakości wędliny
- pomidor + kiełki

### Drugie śniadanie:

- 100g mleka kokosowego + 100g rozmrożonych jagód/borówek/malin + łyżeczka miodu + łyżka wiórków kokosowych → zblendować na mus i schłodzić

### Obiad:

- Thermomix: zupa krem z papryki z żółtą soczewicą i mlekiem kokosowym
- łyżka nasion słonecznika uprażonych na suchej patelni – dodać do zupy

### Kolacja:

- 1 mała sałata rzymska + puszka tuńczyka w sosie własnym 100g + ½ długiego ogórka LUB kawałek papryki + 1-2 ogórki kiszzone + 5 czarnych oliwek + kawałek czerwonej cebuli + łyżeczka oliwy z oliwek, sól, pieprz
- kromka chleba żytniego 100% + łyżka oliwy z oliwek → przygotować grzankę do sałatki

### KREM Z PAPRYKĄ I SOCZEWICĄ (2 PORCJE):

- 90 g żółtej soczewicy suchej
- 70 g czerwonej cebuli, przekrojonej na pół
- 200 g czerwonej papryki, bez gniazd nasiennych, pokrojonej na kawałki
- 200 g mleka kokosowego, 150 g wody
- ½ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego, ½ łyżeczki soli
- 15g koncentratu pomidorowego
- 25g suszonych pomidorów, pokrojonych w 5 mm paski
- łyżka soku z limonki

Na pokrywie naczynia miksującego postawić miseczkę, odważyć do niej migdały, odstawić. Na pokrywie naczynia miksującego postawić koszyczek, odważyć do niego soczewicę, bardzo dokładnie opłukać pod bieżącą wodą (patrz wskazówka), odstawić.

Do naczynia miksującego włożyć cebulę i paprykę, rozdrobnić 5 s/obr. 5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać opłukaną soczewicę, mleko kokosowe, wodę, pieprz i sól, zamiast miarki na pokrywę naczynia miksującego nałożyć dolną część przystawki Varoma bez pokrywy, gotować 15 min/100°C/obr. 1. W tym czasie na suchej patelni uprażyć odważone migdały, odstawić. Do naczynia miksującego dodać koncentrat pomidorowy, zmiksować 30 s/obr. 4-8, stopniowo zwiększając obroty. Dodać suszone pomidory i sok z limonki, wymieszać 20 s/obr.wsteczne/obr. 3.

Wartość energetyczna: 1500kcal  
Węglowodany 25%  
Białko: 16%  
Tłuszcze 59%

## 2 dni

### Śniadanie:

- omlet z fasolką szparagową

### Drugie śniadanie:

- Thermomix: ciasteczka migdałowo – kokosowe 1 z 4 porcji

### Obiadokolacja:

- 200g mięsa z piersi kurczaka + łyżka oleju, sól, pieprz, czubryca → zgrillować lub upiec  
- 1-2 szklanki ugotowanych brokułów + łyżeczka masła

### Kolacja:

- ½ opakowania warzyw na patelnię w stylu azjatyckim ok. 220g na 1 łyżce oleju + 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati + całość posypać łyżką sezamu

### OMLET Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ (1 PORCJA):

- 2 jaja  
- 100g mrożonej fasolki szparagowej, kilka pomidorków cherry  
- łyżka masła, sól, pieprz, papryka słodka  
Fasolkę ugotować do miękkości w osolonej wodzie.  
Na patelni roztopić masło i wrzucić fasolkę. Jajka rozkłócić, dodać sól, pieprz i paprykę.  
Mieszanekę na patelnię, smażyć do ścięcia z obu stron, na końcu dodać pomidorki koktajlowe.

### THERMOMIX CIASTEczKA MIGDAŁOWO - KOKOSOWE (4 PORCJE = 4 DNI):

- 100 g migdałów blanszowanych  
- 80 g gorzkiej czekolady, o zawartości min. 70% kakao, bez cukru, pokrojonej na kawałki  
- 100 g wiórków kokosowych  
- 50g ksylitolu  
- 2 jajka  
- 1 szczypta soli  
Rozgrzać piekarnik do temp. 180°C. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.  
Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć migdały, rozdrobnić Turbo/0.5 s/4-5 razy. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Do naczynia miksującego włożyć czekoladę, rozdrobnić 6 s/obr. 7. Dodać rozdrobnione migdały, wiórki kokosowe, ksylitol, jajka i sól, wyrobić 1 min/tryb kłoska. Przełożyć do innego naczynia. Wilgotnymi dłońmi podzielić masę na 14 równych części, uformować kulki wielkości orzecha włoskiego i przełożyć na przygotowaną wcześniej blachę, spłaszczyć dłonią (grubość ok. 1 cm). Piec 10-15 min (180°C). Ciasteczka pozostawić na blasze na ok. 5 min, następnie przełożyć na kratkę do studzenia, odstawić do całkowitego ostudzenia.

Wartość energetyczna: 1550kcal  
Węglowodany 27%  
Białko: 21%  
Tłuszcze 52%

## 2 dni

### Śniadanie:

- pasta: ½ awokado + kawałek posiekanej papryki + kawałek czerwonej cebuli + ¼ pokruszonego sera feta
- 2 kromki chleba żytniego 100%

### Drugie śniadanie:

- ciasteczka migdałowo – kokosowe cd.
- LUB
- duże jabłko pieczone przez ok. 25-35min. w 180°C z dodatkiem łyżki masła orzechowego 100% oraz 2 łyżek płatków migdałowych

### Obiad:

- pieczony kurczak z fetą
- garść roszponki + pomidor + ½ długiego ogórka + łyżeczka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- Thermomix – krem pomidorowy
- 50g makaronu z zielonego groszku – ugotować i dodać do zupy na talerzu

### PIECZONY KURCZAK Z FETA (2 PORCJE):

- 2x160g piersi drobiowej
  - 100g sera feta
  - 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.

### THERMOMIX KREM POMIDOROWY (2 PORCJE):

- 20g cebuli szalotki, przekrojonej na pół, 1 ząbek czosnku
- 10g oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka tymianku świeżego lub suszonego, 1 liść laurowy
- 1 szczypta chili, mielonego, ½ łyżeczki soli
- 500 g pomidorów, dojrzałych, pokrojonych w ćwiartki
- 10 g liści bazylii, świeżych

Do naczynia miksującego włożyć cebulę szalotkę i czosnek, rozdrobnić 5 s/obr. 5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać oliwę, tymianek, liść laurowy, chili i sól, dusić 3 min/120°C/obr. 1. Dodać pomidory, gotować 10 min/100°C/obr. 1. Dodać bazylię, zmiksować 1 min/obr. 7-10, stopniowo zwiększając obroty.

Wartość energetyczna: 1500kcal  
Węglowodany 33%  
Białko: 22%  
Tłuszcze 45%

## 2 dni

### Śniadanie:

- omelet z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej na 1 łyżce oleju + 2 plastry dobrej jakości wędliny + kawałek posiekanej papryki

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Bieronka/Lidl) + jabłko

### Obiad:

- Thermomix: zapiekanka makaronowa

### Kolacja:

- 100g śledzi w oleju (np. śledzik na raz – Lisner)

- kromka chleba żytniego 100%

- 2-3 ogórki kiszane

### THERMOMIX: ZAPIEKANKA MAKARONOWA (4 PORCJE):

- 50 sera gouda, pokrojonego na kawałki

- 40 g cebuli, przekrojonej na pół, 2 ząbki czosnku

- 10g oleju rzepakowego

- 100 g kiełbasy drobiowej pokrojonej w 2-3 cm plastry

- 200 g pieczarek, pokrojonych w ćwiartki

- 400g przecieru pomidorowego lub pomidorów z puszki

- 100 g wody

- ½ łyżeczka soli, ¼ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego, ½ łyżeczki oregano, ½ łyżeczki papryki słodkiej, mielonej, ½ łyżeczki czosnku, mielonego, ¼ łyżeczki chili mielonego

- 120g makaronu pełnoziarnistego, suchego, typu penne

- 1/2 czerwonej papryki, bez gniazd nasiennych, pokrojonej w paski 4 cm x 0,5 cm

Do naczynia miksującego włożyć ser, rozdrobnić 6 s/obr. 7. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Do naczynia miksującego włożyć cebulę i czosnek, dodać olej, rozdrobnić 5 s/obr. 5.

Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, dusić 2

min/120°C/obr. 1. Dodać kiełbasę, dusić 5 min/120°C/obr.wsteczne/obr. łyżka. Dodać

pieczarki, dusić 3 min/120°C/obr. 1. Dodać przecier pomidorowy, wodę, sól, pieprz, oregano,

paprykę mieloną, czosnek mielony i chili, gotować 5 min/100°C/obr.wsteczne/obr.łyżka. W

tym czasie rozgrzać piekarnik do temp. 180°C. Do naczynia miksującego dodać makaron,

wymieszać kopystką, gotować 2 min krócej, niż czas podany na opakowaniu/100°C/obr. 1.

Zawartość naczynia miksującego przełożyć do naczynia żaroodpornego, dodać paprykę i

połowę rozdrobnionego wcześniej sera, wymieszać dokładnie kopystką. Posypać pozostałym

serem. Piec 20 min (180°C).

*Wartość energetyczna: 1510kcal*

*Węglowodany 39%*

*Białko: 19%*

*Tłuszcze 42%*

## 2 dni

### Śniadanie:

- 100g dobrej jakości drobiowych parówek + łyżka musztardy
- garść dowolnej sałaty + ½ długiego ogórka + łyżeczka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

- Thermomix: koktajl bananowo - orzechowy

### Obiad:

- gulasz z cukinii
- 150g mięsa z piersi kurczaka + łyżka oleju, sól, pieprz ziołowy, tymianek → zgrillować lub upiec

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 2 łyżeczki masła + 2 plastry żółtego sera + 2 ogórki kiszzone

### THERMOMIX: KOKTAJL BANANOWO-ORZECHOWY (2 PORCJE):

- 50 g orzeszków ziemnych, prażonych bez tłuszczu, niesolonych
- 20 g płatków owsianych
- 2 banany pokrojone na kawałki
- opakowanie jogurtu naturalnego 200g
- 2 łyżeczki miodu LUB syropu z agawy
- szklanka niesłodzonego napoju roślinnego
- opcjonalnie kilka kostek lodu

Do czystego i suchego naczynia miksującego wsypać orzeszki i płatki, rozdrobnić 30 s/obr. 7. Dodać banany, jogurt, syrop z agawy, mleko i lód, zmiksować 1 min/obr. 10. Przełać do 2 szklanek.

### GULASZ Z CUKINII (2 PORCJE):

- średnia cukinia, papryka, 2 marchewki
- cebula, ząbek czosnku
- puszka pomidorów krojonych 400g
- natka pietruszki
- 1 łyżka oleju, sól, pieprz, papryka ostra i wędzona

Pokrojoną w kostkę cebulę zeszklić na oleju, dodać pokrojone w kostkę marchewki i dusić chwilę na małym ogniu. Dodać pokrojoną w paski paprykę, pomidory z puszki, przyprawy i czosnek, a po chwili pokrojoną cukinię i dusić całość ok 5-7min.

\*1 l niesłodzonego napoju roślinnego do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1550kcal  
Węglowodany 33%  
Białko: 22%  
Tłuszcze 45%



## 2 dni

### Śniadanie:

- Thermomix: nocna różowa owsianka

### Drugie śniadanie:

- koktajl: niepełna szklanka niesłodzonego napoju roślinnego 190g + szklanka mrożonych truskawek → całość zblendować
- 2 łyżki migdałów

### Obiad:

- kotleciki z indyka i marchwi
- szklanka ugotowanego kalafiora + łyżka oliwy z oliwek LUB masła do polania

### Kolacja:

- 1 duży batat ok. 180g + łyżka oleju, sól, pieprz → piec do miękkości ok. 20min w 180°C
- sos ogórkowo-koperkowy: ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g + kawałek startego ogórka + łyżka posiekanego koperku + sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi

### NOCNA RÓŻOWA OWSIANKA (2 PORCJE):

- 2 niepełne szklanki niesłodzonego napoju roślinnego 2x190ml
- 200g malin lub truskawek mrożonych lub świeżych
- 80g płatków owsianych
- 2 łyżeczki wiórków kokosowych, plus dodatkowe 2 łyżeczki do posypania
- 2 łyżeczki nasion chia
- 2 łyżeczki miodu

Do naczynia miksującego wlać mleko, dodać truskawki lub maliny, zmiksować 5 s/obr. 8. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać płatki owsiane, wiórki kokosowe, nasiona chia i miód, wymieszać 15 s/obr. wsteczne/obr. 3. Przełożyć do miseczki, posypać wiórkami kokosowymi, przykryć i odstawić do lodówki na min. 8 godz. (lub na całą noc). Nocną różową owsiankę podawać udekorowaną malinami.

### KOTLECIKI Z INDYKA I MARCHWI (2 PORCJE):

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

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

Wartość energetyczna: 1510kcal

Węglowodany 43%

Białko: 17%

Tłuszcze 40%

## 2 dni

### Śniadanie:

- omelet z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej na 1 łyżce oleju + ¼ słoiczka pasty warzywnej 40g (Wawrzyniec/Go Vege/My Best Veggie) + pomidor

### Drugie śniadanie:

- Thermomix: budyń na mleku kokosowym LUB 4 łyżki dowolnych orzechów lub migdałów

### Obiad:

- krewetki z warzywami w mleku kokosowym  
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati

### Kolacja:

- dowolna zupa warzywna ok. 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh)

### THERMOMIX: BUDYŃ NA MLEKU KOKOSOWYM (2 PORCJE):

- 200g mleka kokosowego  
- 2 żółtka  
- ½ łyżki kakao naturalnego, niesłodzonego  
- 25g ksylitolu  
- 5-7g skrobi kukurydzianej

Do naczynia miksującego wlać mleczko kokosowe, dodać żółtka, kakao, ksylitol i skrobię, uruchomić Zagęszczanie/100°C. Czekoladowy budyń na mleku kokosowym przełożyć do miseczek, podawać na ciepło lub zimno.

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

- marchew, cukinia, 2-3 garści pomidorków koktajlowych  
- 2x200g krewetek LUB 2x200g chudej ryby np. dorsza  
- 200g mleka kokosowego  
- ząbek czosnku, sól, pieprz, kurkuma, curry  
- sok z limonki

Warzywa pokroić w paski, pomidorki na połówki. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić marchew i cukinię i podsmażyć ok. 4 minuty, dodać czosnek i krewetki, całość podsmażyć jeszcze 3 minuty mieszając. Wlać mleko kokosowe, dodać przyprawy, pomidorki i sok z limonki i dusić jeszcze 3-4 minuty.

\*1 słoiczek pasty warzywnej 160g do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1550kcal  
Węglowodany 32%  
Białko: 16%  
Tłuszcze 52%

## 2 dni

### Śniadanie:

- Thermomix: placki z serka wiejskiego

### Drugie śniadanie:

- jabłko  
- 3 łyżki migdałów

### Obiadokolacja:

- cytrynowo – koperkowy łosoś z pieczonymi warzywami

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ¼ słoiczka pasty warzywnej 40g (Wawrzyniec/Go Vege/My Best Veggie) + pomidor

### *THERMOMIX: PLACKI Z SERKA WIEJSKIEGO (2 PORCJE):*

- 2 jajka  
- 15g ksylitolu  
- 1 łyżeczka cukru waniliowego, wykonanego w TM lub 2 łyżeczki cukru waniliowego  
- opakowanie serka wiejskiego 200g  
- 75g mąki ryżowej  
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej  
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia  
- łyżka oleju

Do naczynia miksującego wbić jajka, dodać cukier i cukier waniliowy, wymieszać 10 s/obr. 4. Dodać serek wiejski, mąkę, sodę i proszek do pieczenia, wymieszać 10 s/Obrotów wstecznych/obr. 3. Na nieprzywierającej patelni rozgrzać niewielką ilość oleju na średniej mocy palnika. Łyżką nakładać porcje ciasta, tworząc niewielkie placki (Ø 6 cm). Smażyć ok. 2 min z każdej strony.

### *CYTRYNOWO-KOPERKOWY ŁOSOŚ Z PIECZONYMI WARZYWAMI (2 PORCJE):*

- 1 średnia papryka, 1 cukinia, 1-2 marchewki  
- 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka soku z cytryny, koperek  
- 2x150g łososia dzikiego LUB innej tłustej ryby

Przyprawy: sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi

Marynata do łososia: 1 łyżka oliwy z oliwek, sok z cytryny, koperek, sól, pieprz.

Warzywa obrać i pokroić, wymieszać z łyżką oliwy i przyprawami, piec na blasze wyłożonej papierem do pieczenia do miękkości (ok. 30min) w 200°C. Łososia przygotować w marynacie, dołożyć do warzyw na ostatnie 15-20min.

Wartość energetyczna: 1500kcal

Węglowodany 36%

Białko: 22%

Tłuszcze 42%

## 2 dni

### Śniadanie:

- garść roszponki + 2 ugotowane jaja + pomidor + ½ długiego ogórka + sos (½ opakowania jogurtu naturalnego 100g + łyżka koperku LUB szczypiorku + sól, pieprz)

### Drugie śniadanie:

- grejpfrut  
- 3 łyżki orzechów nerkowca

### Obiad:

- Thermomix: roladki drobiowe  
- 2-3 ogórki kiszzone

### Kolacja:

- sałatka z tofu w sezamie

### THERMOMIX: ROLADKI DROBIOWE (2 PORCJE):

- 2 piersi z kurczaka 400g  
- 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, 1/2 łyżeczki gałki muskatołowej, bazylia  
- 1 ząbek czosnku  
- 100 g szpinaku  
- 400g passaty pomidorowej  
- kula mozzarelli 120g

Piersi z kurczaka pokroić wzdłuż tak aby z pojedynczej części były 2 kawałki. Rozbić piersi. Do naczynia Thermomix wlać oliwę i pokrojony drobno czosnek. Poddusić - czas 3 min/100 stopni/obr.1. Dodać szpinak, gałkę muskatołowa, sól i pieprz, ponownie dusić - czas 3 min/100 stopni/obr.1. Na pierś z kurczaka dawać porcję szpinaku. Zwijać roladki, umieścić na dolnej przystawce Varoma. Do naczynia Thermomix, wlać passatę. Na pokrywę naczynia Thermomix dać przystawkę Varoma. Przykryć przystawkę, parować roladki - czas 40 min/Varoma/obr.1. Do naczynia, którego można używać w piekarniku przełożyć roladki, zalać sosem pomidorowym. Na wierzch położyć pokrojoną mozzarellę. Posypać bazylią. Zapiekać - czas 20 min w temp. 180 st. C

### SALAATKA Z TOFU W SEZAMIE (PRZEPIS NA 2 PORCJE):

- 4-5 garści sałaty, 2 pomidory  
- kostka tofu naturalnego 180g  
- 4 łyżki sezamu, 3 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka oleju rzepakowego lub kokosowego  
- 2 łyżeczki sosu sojowego  
- pół łyżeczki ostrej papryki, pieprz

Tofu pokroić w kostkę, zamarynować w sosie sojowym wymieszanym z papryką (około 15 minut). Sałatę rozłożyć na talerzach, dodać pomidory pokrojone w ćwiartki. Tofu wyjąć z marynaty i obtoczyć w sezamie, usmażyć na złoty kolor na rozgrzanym oleju kokosowym lub rzepakowym. Dodać do sałaty. Całość polać oliwą i doprawić świeżo mielonym pieprzem.

Wartość energetyczna: 1530kcal  
Węglowodany 23%  
Białko: 28%  
Tuszcze 49%

## 2 dni

### Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego + tarte jabłko + szczypta cynamonu + 1 łyżka masła orzechowego 100%

### Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju migdałowego + pół małego dojrzałego banana + 100g rozmrożonych truskawek + łyżeczka miodu

### Obiad:

- Thermomix: udka z kurczaka w sosie paprykowym  
- 2-3 ogórki kiszane + łyżka posiekanego szczypiorku

### Kolacja:

- ½ opakowania mini mozzarelli 60g + szklanka pomidorków cherry + garść oliwek + łyżka nasion słonecznika + łyżka oliwy z oliwek + 3 łyżki ugotowanej komosy ryżowej LUB kaszy jaglanej

### THERMOMIX: UDKA Z KURCZAKA W SOSIE PAPRYKOWYM (2 PORCJE):

- 2 ząbki czosnku przekrojone na pół, 100 g cebuli pokrojonej w ósemki  
- 10 g oliwy z oliwek, łyżka natki pietruszki  
- 100 g pomidorów pokrojonych na kawałki, 150 g czerwonej papryki, bez gniazd nasiennych pokrojonej na kawałki  
- ½ łyżki chili, mielonego, ½ łyżki papryki słodkiej mielonej  
- 1 łyżeczka oregano, ¼ łyżeczki pieprzu czarnego mielonego, ½ łyżeczki soli  
- 10g czerwonego octu winnego, 5-7g cukru LUB ksylitolu  
- 4 udka z kurczaka, bez skóry (ok. 400 g)  
- 125g wody, ¼ łyżeczki koncentratu bulionu drobiowego, wykonanego w TM lub ¼ kostki bulionu drobiowego (na 0,5 l), pokruszonej

Do naczynia miksującego włożyć czosnek, dodać oliwę, dusić 3 min/120°C/obr. 1. Dodać cebulę, rumienić Wysokie Temp. Zdjąć pokrywę naczynia miksującego, aby temperatura naczynia spadła, nałożyć ponownie pokrywę naczynia miksującego, następnie założyć miarkę na pokrywę naczynia miksującego, rozdrobnić 3-4 s/obr. 4. Dodać pomidory, paprykę, chili, paprykę słodką, natkę pietruszki, oregano, ocet, cukier i pieprz, uruchomić Miksowanie/30 s. Przełożyć do innego naczynia, odstawić do ostudzenia, dodać udka kurczaka, wymieszać dokładnie z marynatą, odstawić do lodówki na min. 30 min. Założyć osłonę noża miksującego. Do naczynia miksującego włożyć udka z kurczaka z marynatą, dodać koncentrat bulionu drobiowego, wodę i sól, uruchomić Wolne Gotowanie/3 godz. 30 min/95°C. Zawartość naczynia miksującego przełożyć ostrożnie do miski, przytrzymując kopystką osłonę noża miksującego, odstawić w ciepłe miejsce na czas gotowania ryżu. Płyn z gotowania zachować. Zdjąć osłonę noża miksującego.

Wartość energetyczna: 1500kcal  
Węglowodany 34%  
Białko: 20%  
Tłuszcze 46%

## 2 dni

### Śniadanie:

- omelet z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania sera feta 50g + kawałek papryki

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Biedronka/Lidl)

### Obiadokolacja:

- Thermomix: chilli sin carne

### Kolacja:

- szybka potrawka: ¼ puszki pomidorów 100g + ¼ puszki czerwonej fasoli 60g + ¼ opakowania sera feta 50g → udusić na patelni  
- 50g suchego makaronu z zielonego groszku → ugotować wg instrukcji na opakowaniu

### THERMOMIX CHILLI SIN CARNE (2 PORCJE):

- 1 - 2 ząbki czosnku, 70 g cebuli, pokrojonej w ćwiartki
- 180 g tofu naturalnego, pokrojonego w 2 cm kostkę
- 15g oliwy z oliwek, 15g sosu sojowego, ciemnego
- 300 g ziemniaków, pokrojonych w 2 cm kostkę
- 150 g wody
- 200g krojonych pomidorów, z puszki, 35g koncentratu pomidorowego
- łyżeczka soli, ½ łyżeczki papryki słodkiej mielonej, ½ łyżeczki oregano, ½ płaskiej łyżeczki cukru, ¼ łyżeczki kminu rzymskiego mielonego, ¼ łyżeczki pieprzu cayenne, mielonego
- 150 g czerwonej papryki, bez gniazd nasiennych, pokrojonej na 2 cm kawałki
- 10 g gorzkiej czekolady, o zawartości min. 70% kakao,
- 120 g czerwonej fasoli czerwonej z puszki, odsączonej z zalewy

Do naczynia miksującego włożyć czosnek i cebulę, rozdrobnić 3 s/obr. 5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.

Dodać tofu, oliwę i sos sojowy, dusić 4 min/120°C/obr. wsteczne/obr.łyżka. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Do naczynia miksującego włożyć ziemniaki, dodać wodę, pomidory, koncentrat pomidorowy, sól, paprykę słodką, oregano, cukier, kmin rzymski i pieprz cayenne, zamiast miarki na pokrywę naczynia miksującego nałożyć koszyczek, gotować 18 min/100°C/obr.wsteczne/obr.łyżka. Dodać paprykę czerwoną, zamiast miarki na pokrywę naczynia miksującego nałożyć koszyczek, gotować 10 min/100°C/obr.wsteczne/obr. 1. Dodać czekoladę i fasolę, zawartość naczynia miksującego przemieszać kopystką, zamiast miarki na pokrywę naczynia miksującego nałożyć koszyczek, gotować 4 min/100°C/obr.wsteczne/obr.łyżka. Zawartość naczynia miksującego przelać do 4 misek, na wierzchu ułożyć wcześniej przygotowane tofu.

Wartość energetyczna: 1540kcal

Węglowodany 41%

Białko: 24%

Tłuszcze 35%

## 2 dni

### Śniadanie:

- jajecznica z 2 jaj na 1 łyżce oleju + garść pieczarek + kawałek papryki + szczypiorek
- kromka chleba żytniego 100%

### Drugie śniadanie:

- 2 jabłka
- 2 łyżki migdałów

### Obiad:

- Thermomix: surówka warzywna
- 200g mięsa z piersi kurczaka + łyżka oleju, sól, pieprz, majeranek, pieprz ziołowy → zgrillować lub upiec

### Kolacja:

- sałatka z halloumi

### THERMOMIX SURÓWKA WARZYWNA (2 PORCJE):

- ogórek, burak, marchewka, małe jabłko, mała gruszka - pokrojone na kawałki
  - 10g oleju
  - 5g soku z cytryny, świeżo wyciśniętego
  - ¼ łyżeczki soli lub ¼ łyżeczki soli ziołowej
  - 1-2 szczypty pieprzu czarnego, mielonego
  - 1/2 łyżeczki ksylitolu lub miodu
- Do naczynia miksującego włożyć warzywa i owoce, dodać olej, sok z cytryny, sól, pieprz i cukier, rozdrobnić przy pomocy kopystki 5 s/obr. 5. Surówkę z mieszanych warzyw podawać jako dodatek do dań głównych.

### SALAATKA Z SEREM HALLOUMI (2 PORCJE):

- opakowanie halloumi 200-220g
  - 2 garści dowolnej sałaty, długi ogórek, 2 garści pomidorków cherry, czerwona cebula
  - sos: sok z połowy cytryny, 1 łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz, czosnek, chilli oregano
- Składniki sosu dokładnie wymieszać. Halloumi zgrillować na suchej patelni i pokroić na mniejsze kawałki. Na talerzu układać sałatę, pokrojone warzywa, ser, skropić dressingiem.

Wartość energetyczna: 1530kcal

Węglowodany 26%

Białko: 25%

Tłuszcze 49%

## 2 dni

### Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju roślinnego + tarta gruszka + 3 łyżki migdałów

### Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju roślinnego + 100g rozmrożonych truskawek LUB malin + łyżeczka kakao + 2 łyżki wiórków kokosowych → całość zblendować

### Obiad:

- Thermomix: dorsz na parze

### Kolacja:

- ½ opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków ok. 220g na 1 łyżce oleju + ½ puszki fasoli czerwonej 120g odsączonej i opłukanej

### THERMOMIX DORSZ NA PARZE (2 PORCJE):

- 100 g ryżu basmati
- 150g liści szpinaku
- 500 g wody
- 1 łyżeczka soli, plus dodatkowa ilość do oprószenia ryby, 1/2 łyżeczki czosnku, granulowanego, ¼ łyżeczki pieprzu białego, mielonego lub ¼ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
- 300 g filetów z dorsza, bez skóry (4 filety, ok. 150 g każdy)
- 200g jogurtu greckiego
- ¼ łyżeczki skrobi ziemniaczanej lub ¼ łyżeczki skrobi kukurydzianej
- ¼ cytryny

Cytrynę obrać ze skórki, bez białych błonek i wycisnąć sok, odstawić. Na pokrywie naczynia miksującego postawić koszyczek, odważyć do niego ryż, opłukać dokładnie pod bieżącą wodą, odstawić. Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć skórkę cytryny, rozdrobnić 3 s/obr. 9. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Do naczynia miksującego wlać wodę, dodać 1 łyżeczkę soli. Włożyć koszyczek z opłukanym ryżem. Na pokrywę naczynia miksującego nałożyć dolną część przystawki Varoma, odważyć do niej szpinak, oprószyć czosnkiem i 1/2 łyżeczki soli. Włożyć wkład Varomy, odważyć na niego filety z dorsza, oprószyć solą, gotować na parze 20 min/Varoma/obr. 2. Zdjąć przystawkę Varoma, odstawić. Wyjąć koszyczek przy pomocy kopystki, odstawić. Opróżnić naczynie miksujące. Do naczynia miksującego włożyć rozdrobnioną wcześniej skórkę z cytryny, dodać 15-20 g soku z cytryny, jogurt, skrobię, pieprz i pozostałą sól, podgrzewać 5 min/80°C/obr. 1.

Wartość energetyczna: 1500kcal

Węglowodany 34%

Białko: 21%

Tłuszcze 45%