



Thermomix dieta zimowa



**1800
kcal**

**o niskim ładunku
glikemicznym**



Efekt

DIETETYKA KLINICZNA

2 dni

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego + jabłko + 3 łyżki płatków migdałowych + cynamon

Drugie śniadanie:

- serek wiejski 200g + pomidor
- kromka chleba żytniego 100%

Obiad:

- Thermomix: pęczotto z indykiem

Kolacja:

- zupa-krem pomidorowa LUB dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh)
- 3 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.

*1 l niesłodzonego napoju roślinnego do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1800kcal

Węglowodany 39%

Białko: 22%

Tłuszcze 39%

2 dni

Śniadanie:

- Thermomix: owsianka z siemieniem lnianym

Drugie śniadanie:

- 100g dobrej jakości kabanosów

Obiad:

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

Kolacja:

- ½ opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków ok. 220g na 1 łyżce oleju
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati

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
 - maselko czosnkowe: 2 łyżki masła, ząbek czosnku przeciśniętego przez prasę, 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 półówki. Piec pod przykryciem ok. 30min w 190°C

Wartość energetyczna: 1820kcal
Węglowodany 27%
Białko: 18%
Tłuszcze 55%

2 dni

Śniadanie:

- jajecznica z 3-2 jaj na 1 łyżce oleju + garść pieczarek + pomidor + szczypiorek LUB kiełki
- kromka chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- 100g mleka kokosowego + 100g rozmrożonych jagód/borówek/malin + łyżeczka miodu + 2 łyżki 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 duży batat ok. 180g + łyżka oleju, sól, pieprz → piec do miękkości ok. 20min w 180°C
- sos ogórkowo-koperkowy: ½ opakowania jogurtu greckiego 100g + kawałek startego ogórka + łyżka posiekanego koperku + sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi

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: 1800kcal

Węglowodany 30%

Białko: 16%

Tłuszcze 54%

2 dni

Śniadanie:

- 100g dobrej jakości drobiowych parówek + łyżka musztardy
- garść roszponki + pomidor + ½ długiego ogórka + 1 łyżka oliwy z oliwek + kiełki

Drugie śniadanie:

- Thermomix: ciasteczka migdałowo – kokosowe 1 z 4 porcji

Obiadokolacja:

- 250g mięsa z piersi kurczaka + łyżka oleju, sól, pieprz, czubryca → zgrillować lub upiec
- 1-2 szklanki ugotowanych brokułów + łyżeczka masła

Kolacja:

- 3-2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania hummusu 80g (Biedronka/Lidl) + pomidor + kiełki

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: 1800kcal

Węglowodany 25%

Białko: 22%

Tłuszcze 53%

2 dni

Śniadanie:

- bowl: garść roszponki + ¼ opakowania sera feta 50g + ½ awokado + pomidor + kawałek czerwonej cebuli + łyżka oliwy z oliwek
- kromka 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
- 2 łyżki nasion słonecznika – do zupy
- kromka chleba żytniego 100% + łyżka oliwy z oliwek + zioła prowansalskie → przygotować grzankę do zupy

PIECZONY KURCZAK Z FETA (2 PORCJE):

- 2x200g 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: 1800kcal
Węglowodany 24%
Białko: 20%
Tłuszcze 56%

2 dni

Śniadanie:

- 3-2 jaja sadzone na 1 łyżce oleju + 2 plastry dobrej jakości wędliny
- pomidor + ½ długiego ogórka + łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- 3 kiwi
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- Thermomix: zapiekanka makaronowa

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania serka kanapkowego np. Bieluch 75g + ½ opakowania wędzonego łososia 50g + ogórek + łyżka posiekanego koperku

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 kielbasy 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 kielbasę, 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: 1800kcal
Węglowodany 34%
Białko: 21%
Tłuszcze 45%

2 dni

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju roślinnego + 3 łyżki suszonej żurawiny + 2 łyżki migdałów + 2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika

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:

- zupa tajska 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh)

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. Przeleć 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: 1800kcal

Węglowodany 42%

Białko: 17%

Tłuszcze 41%

2 dni

Śniadanie:

- garść rukoli + ½ awokado + ½ kuli mozzarelli + pomidor + łyżka oliwy z oliwek + 2 łyżki nasion słonecznika
- kromka chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- Thermomix: koktajl malinowy z pianką LUB 4 łyżki dowolnych orzechów lub migdałów

Obiad:

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

Kolacja:

- ½ opakowania mrożonego szpinaku 200g na 1 łyżeczkę oliwy + pomidor + 2 suszone pomidory z zalewy
- 70g suchego makaronu z zielonego groszku → ugotować wg instrukcji na opakowaniu

THERMOMIX: KOKTAJL MALINOWY Z PIANKĄ (2 PORCJE):

- 2 białka
 - 70g ksylitolu
 - 5 g skórki z cytryny
 - 200 g malin mrożonych plus dodatkowa ilość do dekoracji (mogą być truskawki)
 - 200 g jogurtu greckiego
 - szklanka niesłodzonego napoju roślinnego
- Założyć motylek. Do naczynia czystego i suchego naczynia miksującego wlać białka, ubijać bez założonej miarki 30 s/obr. 3 lub do momentu, aż piana będzie sztywna. Dodać 10 g cukru, ubijać ponownie bez założonej miarki 1 min 30 s/obr. 3. Zdjąć motylek. Pianę z białek przełożyć do innego naczynia, odstawić. Umyć i osuszyć naczynie miksujące. Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć skórkę cytrynową, dodać pozostałe 60 g cukru, zmielić 10 s/obr. 10. Dodać maliny, jogurt grecki i mleko, zmiksować 10 s/obr. 6. Koktajl 2 przelać do szklanek, na wierzchu ułożyć pianę z białek, udekorować malinami.

KOTLECICKI 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: 1800kcal

Węglowodany 35%

Białko: 20%

Tłuszcze 45%

2 dni

Śniadanie:

- garść rukoli + pomidor + ½ długiego ogórka + szczypiorek + łyżeczka oliwy z oliwek
- 3-2 jaja ugotowane na twardo lub miękko + 2 łyżeczki majonezu

Drugie śniadanie:

- Thermomix: budyń na mleku kokosowym

Obiad:

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

Kolacja:

- ½ opakowania sera halloumi → zgrilować na suchej patelni
- garść rukoli + pomidor + 2 suszone pomidory z zalewy + kawałek czerwonej cebuli + łyżeczka oliwy z oliwek

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.

Wartość energetyczna: 1830kcal
Węglowodany 22%
Białko: 20%
Tuszcze 58%

2 dni

Śniadanie:

- Thermomix: placki z serka wiejskiego

Drugie śniadanie:

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

Obiadokolacja:

- cytrynowo – koperkowy łosoś z pieczonymi warzywami

Kolacja:

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

- 2-3 ogórki kiszane

- kromka chleba żytniego 100%

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 wsteczne/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

- 2x180g 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: 1800kcal

Węglowodany 31%

Białko: 23%

Tłuszcze 46%

2 dni

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego + pół banana + łyżka masła orzechowego 100% + 2 łyżki nasion słonecznika LUB pestek dyni

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju owsianego + 100g rozmrożonych truskawek + 1 kiwi + 2 łyżki wiórków kokosowych

Obiad:

- Thermomix: roladki drobiowe
- 2-3 ogórki kiszane

Kolacja:

- 1 mała sałata rzymska + ½ opakowania sera camembert 60g + garść pomidorków cherry + ½ długiego ogórka + 3 suszone pomidory z zalewy + łyżka oliwy z oliwek

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, bazylii
- 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 muskatołową, sól i pieprz, ponownie dusić - czas 3 min/100 stopni/obr.1. Na pierś z kurczaka dawać porcję szpinaku. Związać 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 bazylii. Zapiekać - czas 20 min w temp. 180 st. C

*Wartość energetyczna: 1820kcal
Węglowodany 32%
Białko: 21%
Tłuszcze 47%*

2 dni

Śniadanie:

- omelet z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryzowej na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania sera feta 50g + kawałek papryki

Drugie śniadanie:

- jabłko
- 2 surowe marchewki
- 3 łyżki orzechów nerkowca

Obiad:

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

Kolacja:

- 50g suchego makaronu z zielonego groszku → ugotować wg instrukcji na opakowaniu + łyżeczka oliwy z oliwek + ¼ opakowania sera feta 50g + garść pomidorków cherry + garść oliwek + sól, pieprz, czosnek, zioła prowansalskie

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: 1840kcal
Węglowodany 26%
Białko: 23%
Tłuszcze 51%

2 dni

Śniadanie:

- 100g dobrej jakości frankfurterek + łyżka majonezu
- 3 ogórki kiszzone

Drugie śniadanie:

- szklanka kefiru 300ml
- 3 łyżki orzechów nerkowca

Obiadokolacja:

- Thermomix: chilli sin carne

Kolacja:

- 3-2 kromki chleba żytniego 100% + ½ słoiczka pasty warzywnej 80g (Wawrzyniec/Go Vege/My Best Veggie) + kawałek papryki

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: 1800kcal

Węglowodany 36%

Białko 18%

Tłuszcze 48%

2 dni

Śniadanie:

- Thermomix: pasta jajeczna
- 2 kromki chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- grejpfrut
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

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

Kolacja:

- zupa-krem pomidorowa 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh)
- 3 łyżki nasion słonecznika – do zupy
- łyżka oliwy z oliwek LUB oleju lnianego – do zupy

THERMOMIX: PASTA JAJECZNA (2 PORCJE):

- 30g cebuli przekrojonej na pół
- 4 jaja ugotowane na twardo, obrane i przekrojone na pół
- 1 - 2 łyżki posiekanego koperku LUB szczypiorku
- 1 szczypta pieprzu białego lub czarnego
- szczypta soli lub soli ziołowej
- łyżeczka musztardy, łyżka majonezu

Do naczynia miksującego włożyć cebulę, rozdrobnić 3-5 s/obr. 5. Cebulę zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać jajka, majonez, koperek, pieprz, sól i musztardę, wymieszać 20 s/obr. 3.5

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.

Wartość energetyczna: 1800kcal

Węglowodany 26%

Białko: 22%

Tłuszcze 52%

2 dni

Śniadanie:

- ½ opakowania twarogu półtłustego 125g + ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g + pomidor + 2-3 suszone pomidory z zalewy + 2 łyżki nasion słonecznika + szczypiorek + sól, pieprz

Drugie śniadanie:

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

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
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati LUB 50g suchego makaronu ryżowego ugotowanego wg instrukcji na opakowaniu

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
- 400 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: 1800kcal
Węglowodany 39%
Białko: 25%
Tuszcze 36%