



Thermomix dieta zimowa



**2100
kcal**



**o niskim ładunku
glikemicznym**



DIETETYKA KLINICZNA

2 dni

Śniadanie:

- jajecznica z 3 jaj na 1 łyżce oleju + 2-3 plastry dobrej jakości drobiowej wędliny + pomidor + szczypiorek
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- opakowanie jogurtu greckiego 200g + nieduży banan + 3 łyżki migdałów

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 PEŃZOTTO 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
 - 400 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: 2100kcal

Węglowodany 28%

Białko: 22%

Tłuszcze 50%

2 dni

Śniadanie:

- Thermomix: owsianka z siemieniem lnianym

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju migdałowego + łyżeczka miodu + 100g rozmrożonych jagód/borówek/malin + łyżka wiórków kokosowych → całość zblendować
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

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

Kolacja:

- 3-2 kromki chleba żytniego 100% + 2 łyżeczki masła + 3 plastry żółtego sera + 2-3 ogórki kiszane

OWSIANKA Z JAGODAMI I SIEMIENIEM LNIANYM (1 PORCJA):

- 50g 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 250g 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: 2100kcal
Węglowodany 26%
Białko: 20%
Tuszcze 54%

2 dni

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + 100g mleka kokosowego + 100g rozmrożonych jagód/borówek/malin + 2 łyżki wiórków kokosowych + 2 łyżki migdałów

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

- Thermomix: zupa krem z papryki z żółtą soczewicą i mlekiem kokosowym
- 2-3 łyżki nasion słonecznika uprażonych na suchej patelni – dodać do zupy

Kolacja:

- opakowanie łososia wędzonego na gorąco 125g (Biedronka/Lidl) → przygotować na ciepło bez tłuszczu
- szklanka ugotowanej mrożonej fasolki szparagowej + łyżka masła LUB oliwy z oliwek

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: 2100kcal
Węglowodany 25%
Białko: 20%
Tłuszcze 55%*

2 dni

Śniadanie:

- omlęt z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej na 1 łyżce oleju + ½ kuli mozzarelli 60g + pomidor + 3 suszone pomidory z zalewy

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 + łyżka masła

Kolacja:

- ½ opakowania warzyw na patelnię w stylu azjatyckim ok. 220g na 1 łyżce oleju + ½ opakowania tofu marynowanego 90g pokrojonego i zarumienionego na 1 łyżce oleju
- 50g suchego makaronu ryżowego → ugotować wg instrukcji na opakowaniu

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: 2100kcal
Węglowodany 23%
Białko: 23%
Tuszcze 54%*

2 dni

Śniadanie:

- 100g dobrej jakości parówek drobiowych + łyżka majonezu
- pomidor + kiełki + łyżeczka oliwy z oliwek
- 1-2 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 + ¼ opakowania sera feta 50g + łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- Thermomix – krem pomidorowy
- 3 łyżki nasion słonecznika – do zupy
- ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g – 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: 2100kcal
Węglowodany 23%
Białko: 22%
Tuszcze 55%

2 dni

Śniadanie:

- 1 mała sałata rzymska + 2 ugotowane jaja + puszka tuńczyka w sosie własnym 100g + kawałek papryki + ogórek kiszony + łyżka szczypiorku + 2 łyżki nasion słonecznika + 1-2 łyżki oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

- Thermomix: zapiekanka makaronowa

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

THERMOMIX: ZAPIEKANKA MAKARONOWA (4 PORCJE):

- 50 sera gouda, pokrojonego na kawałki
- 40 g cebuli, przekrojonej na pół, 2 ząbki czosnku
- 10g oleju rzepakowego
- 200 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: 2130kcal
Węglowodany 32%
Białko: 19%
Tłuszcze 49%*

2 dni

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 2 łyżeczki oliwy z oliwek LUB masła + ¼ opakowania koziego sera 50g + papryka + rukola

Drugie śniadanie:

- Thermomix: koktajl bananowo - orzechowy

Obiad:

- gulasz z cukinii

- 200g mięsa z piersi kurczaka + łyżka oleju, sól, pieprz ziołowy, tymianek → zgrillować lub upiec

Kolacja:

- sałatka z burakiem i kozim serem

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, szklanka niesłodzonego napoju roślinnego
- 2 łyżeczki miodu LUB syropu z agawy
- 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.

SALAATKA Z BURAKIEM I KOZIM SEREM (2 PORCJE):

- 2 garście rukoli, 2 nieduże upieczone buraki
- ½ opakowania koziego sera 100g
- 4 łyżki orzechów włoskich (pokroić)
- dressing: 4 łyżki oliwy, 2 łyżki octu balsamicznego LUB 2 łyżeczki musztardy, 1-2 łyżeczki płynnego miodu, sól i pieprz do smaku

Na rukoli układać pokrojone buraki i kozi ser, posypać orzechami, polać dressingiem.

*1 l niesłodzonego napoju roślinnego do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 2100kcal

Węglowodany 30%

Białko: 20%

Tłuszcze 50%

2 dni

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju roślinnego + pół banana + 2 łyżki migdałów LUB masła orzechowego 100% + 2 łyżki nasion słonecznika

Drugie śniadanie:

- Thermomix: koktajl malinowy z pianką

Obiad:

- kotleciki z indyka i marchwi

- szklanka ugotowanego kalafiora + łyżka oliwy z oliwek LUB masła do polania

Kolacja:

- 1 sałata rzymska + ½ opakowania chudego twarogu pokrojonego w kostkę + ½ długiego ogórka + ogórek kiszony + kawałek papryki + sos (2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka miodu, łyżeczka musztardy) + 3 łyżki pestek dyni

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):

- 400g 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: 2100kcal

Węglowodany 36%

Białko: 19%

Tłuszcze 45%

2 dni

Śniadanie:

- jajecznica z 3 jaj na 1 łyżce oleju + garść pieczarek + 3 plastry dobrej jakości wędliny + kawałek papryki

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:

- garść roszponki + kula mozzarelli 120g + szklanka pomidorków cherry + 3 suszone pomidory z zalewy + łyżka oliwy z oliwek + garść oliwek
- kromka chleba żytniego 100%

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: 2100kcal
Węglowodany 22%
Białko: 21%
Tuszcze 57%

2 dni

Śniadanie:

- Thermomix: placki z serka wiejskiego
- 2-3 łyżki wiórków kokosowych → posypać placki na talerzu

Drugie śniadanie:

- jabłko
- 3 średnie marchewki
- 3 łyżki orzechów nerkowca

Obiadokolacja:

- cytrynowo – koperkowy łosoś z pieczonymi warzywami

Kolacja:

- 3-2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania hummusu 80g (Biedronka/Lidl) + 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/Obroty 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
- 2x200g 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: 2100kcal

Węglowodany 38%

Białko: 20%

Tłuszcze 42%

2 dni

Śniadanie:

- 3 jaja sadzone na 1 łyżce oleju
- garść dowolnej sałaty + pomidor + ½ długiego ogórka + kiełki + łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- jogurt owsiany bez cukru 150g (Biedronka) + tarte jabłko + 2 łyżki migdałów

Obiad:

- Thermomix: roladki drobiowe
- 2-3 ogórki kiszzone + kawałek papryki + łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- sushi bez zawijania

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 mozarelli 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

SUSHI BEZ ZAWIJANIA (2 PORCJE):

- 6 łyżek ugotowanego ryżu basmati
 - opakowanie wędzonego łososia 100g
 - awokado
 - długi ogórek
 - 2 łyżki oleju sezamowego LUB oliwy z oliwek, 4 łyżki sezamu
- W misce układać ryż, pokrojonego łososia, pokrojone warzywa. Skropić olejem/oliwą, posypać sezamem. Można posypać świeżą kolendrą.

Wartość energetyczna: 2110kcal
Węglowodany 24%
Białko: 22%
Tłuszcze 54%

2 dni

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego + 2-3 kiwi + 2 łyżki migdałów LUB masła orzechowego 100% + 2 łyżki siemienia lnianego

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju owsianego + 100g rozmrożonych malin lub truskawek lub borówek + 3 łyżki wiórków kokosowych

Obiad:

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

Kolacja:

- 1 mała sałata rzymska + ½ opakowania sera camembert 60g + pomidor + ½ długiego ogórka + 3 suszone pomidory z zalewy + łyżka oliwy z oliwek + 2 łyżki nasion słonecznika LUB pestek dyni
- kromka chleba żytniego 100%

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: 2100kcal
Węglowodany 37%
Białko: 16%
Tłuszcze 47%

2 dni

Śniadanie:

- 2 jaja ugotowane na miękko + łyżka majonezu
- pomidor + ½ długiego ogórka
- kromka chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- jogurt grecki 200g + 2-3 łyżki orzechów nerkowca

Obiadokolacja:

- Thermomix: chilli sin carne

Kolacja:

- bataty zapiekane z pomidorami i mozzarellą

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.

BATATY ZAPIEKANE Z POMIDORAMI I MOZZARELLĄ (2 PORCJE):

- 2 duże bataty po ok.200g każdy
- 1 kula mozzarelli 120g
- 3-4 pomidory
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- pieprz, sól, zioła prowansalskie

Przekrój bataty na pół i piecz w 180 stopni przez 20 minut. Następnie wyjmij, nałóż pomidory oraz mozzarellę i ponownie piecz ok. 10 minut.

Wartość energetyczna: 2100kcal

Węglowodany 34%

Białko: 16%

Tłuszcze 50%

2 dni

Śniadanie:

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

Drugie śniadanie:

- opakowanie hummusu 160g (Biedronka/Lidl) + 3 średnie marchewki do maczania

Obiad:

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

Kolacja:

- garść surowego szpinaku + ½ opakowania sera halloumi zgrillowanego na suchej patelni + pomidor + ½ długiego ogórka + 2 łyżki nasion słonecznika + klasyczny winegret (2 łyżki oliwy z oliwek + łyżeczka musztardy + płaska łyżeczka miodu + 2 łyżeczki soku z cytryny lub octu winnego + sól, pieprz)

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: 2100kcal

Węglowodany 23%

Białko: 24%

Tłuszcze 53%

2 dni

Śniadanie:

- omelet z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania sera feta 50g + pomidor + listki bazylii

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

- Thermomix: dorsz na parze

Kolacja:

- 70g suchego makaronu z zielonego groszku → ugotować wg instrukcji na opakowaniu
- ½ opakowania mrożonego szpinaku 200g na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania sera feta 50g + pomidor + 3 suszone pomidory z zalewy

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
- 500 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: 2100kcal
Węglowodany 34%
Białko: 25%
Tuszcze 41%