



Lekka dieta wiosenna

na niskim ładunku glikemicznym

**1500
kcal**



2 dni –

Śniadanie:

- omlet z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglonej na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania sera feta 50g + garść pomidorków cherry + garść rukoli LUB roszponki

Drugie śniadanie:

- ananas LUB 2 jabłka
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- łosoś pieczony z ziemniakami

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 1 łyżeczka masła + 2 plastry dobrej jakości wędliny drobiowej + ogórek

ŁOSOŚ PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI (2 PORCJE):

- 2x 140g łososa dzikiego lub innej tłustej ryby
- cukinia, marchew, mały brokuł
- sok z cytryny
- 4 średnie ziemniaki
- 2 łyżki oleju
- przyprawy: sól, świeże zioła

Rybę skropić sokiem z cytryny i obłożyć świeżymi ziołami. Warzywa pokroić na mniejsze kawałki i ułożyć w żaroodpornym naczyniu. Na wierzch położyć rybę. Piec w 180°C przez ok. 30 min.

*Wartość energetyczna: 1550kcal
białko 21%
węglowodany 37%
tłuszcze 42%*

2 dni -

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + ¼ puszki mleka kokosowego 100ml + pół szklanki borówek/malin (mogą być rozmrożone) + 1 łyżka migdałów

Drugie śniadanie:

- 50g dobrej jakości kabanosów (np. Tarczyński go)
- 2-3 surowe marchewki

Obiad:

- prosty makaron z ciecierzycą i fetą

Kolacja:

- zupa pomidorowa z przepisu LUB kupiona zupa pomidorowa 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh)
- kromka chleba żytniego 100% – do zupy

PROSTY MAKARON Z CIECIERZYCĄ I FETA (2 PORCJE):

- 2x 60g suchego makaronu spaghetti pełnoziarnistego LUB makaronu z zielonego groszku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- pół słoika ciecierzycy 200g
- garść pomidorków cherry, mała cebula, 2 ząbki czosnku
- ½ opakowania sera feta 100g
- sól, chilli, zioła prowansalskie/włoskie

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy, zeszklić posiekaną cebulę i czosnek, dodać opłukaną ciecierzycę, przyprawy i zamieszać. Na koniec dodać pomidorki przekrojone na połówki, zamieszać. Makaron wymieszać w garnku z drugą łyżką oliwy i posiekanym (lub pokruszonym) serem, dodać warzywa z patelni, wszystko dokładnie wymieszać.

ZUPA POMIDOROWA (2 PORCJE):

W 1,2-1l wody ugotować mały korzeń seler, 2 korzenie pietruszki, 1 marchewkę, 4 gałązki selera naciowego, 3 pomidory, całą natkę pietruszki, 2 ząbki czosnku. Po 20 min dodać puszkę pomidorów LUB przecier pomidorowy (szklanka). Doprawić chili, solą, pieprzem, bazylią. Zupę można ugotować na udkach, po czym podzielić mięso na odpowiednie porcje.

*puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1520kcal

białko 15%

węglowodany 42%

tluszcze 43%

2 dni –

Śniadanie:

- garść roszponki/rukoli/szpinaku + 2 ugotowane jaja + garść rzodkiewek + garść pomidorków cherry/pomidor + łyżeczka oliwy z oliwek
- kromka chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- placuszki bananowo - kokosowe

Obiad:

- 150g mięsa z piersi kurczaka + łyżka oleju, sól, pieprz ziółowy, tymianek → zgrillować/upiec
- garść roszponki/rukoli/szpinaku + ¼ słoika ciecierzycy 100g + garść pomidorków cherry + 2 suszone pomidory z zalewy + czerwona cebula + łyżeczka oliwy z oliwek + łyżeczka pestek dyni lub nasion słonecznika

Kolacja:

- szpinak z tofu duszony w mleczku kokosowym

PLACUSZKI BANANOWO-KOKOSOWE (2 PORCJE):

- 2 średnie banany
- 2 łyżeczki mąki kokosowej
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- jajko
- 2 łyżki oleju

Banany rozgnieść widelcem i dokładnie wymieszać ze wszystkimi składnikami. Smażyć na rumiano z obu stron w formie małych placuszków

SZPINAK Z TOFU DUSZONY W MLECZKU KOKOSOWYM (2 PORCJE):

- opakowanie mrożonego szpinaku
- kostka marynowanego/wędzonego tofu 180g
- 2-3 garście pieczarek
- mała cebula, czosnek
- 1/2 puszki mleka kokosowego 200g*
- 2 łyżki oleju, sól, pieprz

Na rozgrzanym oleju zeszklić posiekaną cebulę z czosnkiem, dodać pieczarki i podsmażyć chwilę. Dodać pokrojone w kostkę tofu i podsmażyć całość ok. 3 minuty. Dodać szpinak i przyprawy, wymieszać, podgrzewać aż odparuje nadmiar wody. Na koniec dodać mleko kokosowe i dusić jeszcze ok. 3-4 minuty.

*puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 1500kcal
białko 23%
węglowodany 25%
tłuszcze 52%

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + zalać gorącą wodą i zostawić do napęcznienia + pół banana + 2 łyżki dowolnych orzechów LUB 1 łyżka masła orzechowego 100%

Drugie śniadanie:

- sałatka z komosą i awokado

Obiad:

- kurczak zapiekany z wędzonym serem
- mizeria: ogórek (dowolna ilość) + ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g + szczypiorek/cebula, sól, pieprz

Kolacja:

- zupa indyjska/tajska/wietnamska 450-500ml (Lidl)

SALAATKA Z KOMOSĄ I AWOKADO (2 PORCJE):

- pół szklanki ugotowanej komosy ryżowej
- awokado, ogórek, pomidor lub 2 garście pomidorków cherry
- garść czarnych oliwek
- 2 łyżki oliwy z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz

Warzywa pokroić i wymieszać z komosą, przyprawami, oliwą i sokiem z cytryny. Można posypać pietruszką

KURCZAK ZAPIEKANY Z WĘDZONYM SEREM (2 PORCJE):

- 2 piersi z kurczaka 2x ok. 170g
- 2 serki typu Gołka Zakopiańska 2x40g (polecam firmę Mlekovita)
- kawałek czerwonej papryki, ogórek konserwowy, cebula
- sól, pieprz, pieprz ziołowy, czosnek

Mięso nacinać dość głęboko w 5-6 miejscach. Natrzeć przyprawami. Ogórka, ser i paprykę pokroić w paski, cebulę w piórka. W każdą naciętą kieszonkę włożyć składniki. Umieścić w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym i piec ok. 30min w 180°C.

Wartość energetyczna: 1510 kcal
węglowodany: 36%
białka: 20%,
tłuszcze: 44%

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych zalać gorącą wodą i zostawić do napęcznienia + jabłko LUB gruszka + cynamon + 2 łyżka płatków migdałowych LUB 1 łyżka migdałów

Drugie śniadanie:

- sałatka z wędzonym serkiem

Obiad:

- ryż z tofu i warzywami

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego + ½ opakowania smalczyku z fasoli 60g (Lidl/Biedronka/Auchan) + kawałek papryki

SALAATKA Z WĘDZONYM SERKIEM (1 PORCJA):

- 2 wędzone serki 2x40g np. Gołka zakopiańska (Mlekovita – Biedronka/Lidl)
- garść dowolnej salaty
- kawałek papryki i/lub ogórka, garść pomidorków cherry, dymka lub szalotka

sos:

- 1 łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka miodu, łyżeczka musztardy, łyżeczka soku z cytryny, sól i pieprz

Warzywa pokroić na mniejsze części, ser w grube plastry. Plastry sera zgrilować delikatnie na patelni bez tłuszczu, przełożyć do warzyw, wymieszać z sosem.

RYŻ Z TOFU I WARZYWAMI (2 PORCJE):

- garść pieczarek, średnia papryka
- kostka tofu marynowanego/wędzonego 180g
- 100g suchego ryżu basmati
- cebula, świeża kolendra lub pietruszka (nać)
- 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki oliwy z oliwek, kurkuma, pieprz, sól

Pieczarki dokładnie umyć i przekroić na pół, paprykę pokroić w grubą kostkę. Cebulę posiekać.

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Rozgrzać oliwę i dodać cebulę, paprykę,

pieczarki, podsmażyć, aż składniki będą zarumienione, następnie dodać pokrojone tofu, sos sojowy, świeży pieprz i dusić do momentu wchłonięcia sosu. Ryż wymieszać z pieprzem, solą i kurkumą.

Na ryżu położyć resztę składników i posypać całość wybraną zieleniną

Wartość energetyczna: 1540 kcal

węglowodany: 43%

białka: 17%

tłuszcze: 40%

2 dni –

Śniadanie:

- 100g dobrej jakości parówek (polecam Tarczyński Naturalnie lub Pure Pikok-Lidl) + łyżka keczupu
- pomidor + kiełki + łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Lidl/Biedronka) + pół szklanki borówek + 1 łyżka dowolnych orzechów

Obiad:

- łosoś pieczony z warzywami

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego + 1 łyżeczka masła + ½ opakowania twarogu półtłustego 100g + pomidor LUB kawałek papryki

ŁOSOŚ PIECZONY Z WARZYWAMI (2 PORCJE):

- 2x 130g łososa
- cukinia, papryka LUB 2 pomidory lub 2 garście pomidorków cherry
- cebula, 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz, szczypta kurkumy, wędzona papryka słodka lub ostra, tymianek

Cebulę pokroić w cienkie piórka, cukinię w grubsze talarki, paprykę w kostkę, pomidora w grube talarki LUB jeśli używamy pomidorków cherry, na połówki.

W misce wymieszać oliwę z czosnkiem przeciśniętym przez praskę i przyprawami. Rybę i warzywa umieścić w naczyniu do zapiekania, połączyć powstałą marynatą i delikatnie przemieszać. Piec ok.

25min w 180°C

*Wartość energetyczna: 1520 kcal
węglowodany: 31%,
białka: 24%,
tłuszcze: 45%*

2 dni –

Śniadanie:

- pasta jajeczna
- 1-2 kromki chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- jabłko
- 2 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- 150g pstrąga + łyżeczka oleju, sól, pieprz, cytryna, koperek → piec w folii przez ok. 35min w 180°C
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati LUB brązowego
- garść dowolnej sałaty + ½ długiego ogórka + kilka rzodkiewek + łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- aromatyczne frytki z batatów
- sos: ¼ dużego opakowania jogurtu naturalnego 100g + tarty ogórek + koperek, sól, pieprz

PASTA JAJECZNA (2 PORCJE):

- 4 ugotowane jajka
- ½ dużego opakowania jogurtu naturalnego 200g
- 2 łyżeczki musztardy, łyżeczka oliwy z oliwek
- sól, pieprz, szczypiorek

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

AROMATYCZNE FRYTKI Z BATATÓW (2 PORCJE):

- 2 bataty po ok. 200g każdy
- 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka skrobi ziemniaczanej
- szczypta soli, pieprzu, papryki słodkiej, łyżeczka oregano, łyżka posiekanej natki pietruszki
- opcjonalnie gałązka rozmarynu

Bataty obrać, pokroić w cienkie słupki. Obtoczyć w oliwie, dodać pieprz, paprykę i skrobię, dokładnie wymieszać. Ułożyć na blasze do pieczenia, posypać pociętą gałązką rozmarynu i piec ok. 20-30min w 220°C. Po upieczeniu posolić i posypać natką.

Wartość energetyczna: 1530kcal

białko 18%

węglowodany 40%

tłuszcze 42%

2 dni -

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego 250ml + pół szklanki borówek + 2 łyżki migdałów

Drugie śniadanie:

- opakowanie hummusu 160g (Biedronka/Lidl – w lodówkach) + 2-3 surowe marchewki

Obiad:

- 150g mięsa z piersi kurczaka + łyżeczka oleju, sól, pieprz ziołowy, tymianek → zgrilować lub upiec

- szklanka ugotowanych brokułów + garść pomidorków cherry + 2 suszone pomidory z zalewy LUB garść oliwek + łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- pół opakowania mrożonego szpinaku 200g + ¼ słoika ciecierzycy 100g + garść pomidorków cherry + 2 suszone pomidory z zalewy

- 50g suchego makaronu z zielonego groszku (Biedronka/Lidl) → ugotować wg instrukcji na opakowaniu

Wartość energetyczna: 1520kcal

białko 23%

węglowodany 37%

tluszcze 40%

2 dni –

Śniadanie:

- 2 jaja sadzone na 2 plastrach dobrej jakości na 1 łyżce oleju
- garść dowolnej sałaty + pomidor + kielki + łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- koktajl: niepełna szklanka niesłodzonego napoju owsianego 200ml + pół banana + pół szklanki rozmrożonych malin/truskawek + 1 łyżka wiórków kokosowych
- 2 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- ciecierzycyca ze szpinakiem w sosie curry

Kolacja:

- zupa-krem brokułowa

CIECIERZYCA ZE SZPINAKIEM W SOSIE CURRY (2 PORCJE):

- ½ słoika ciecierzycy 200g, opakowanie surowego szpinaku 200g
- mała cebula, 2 ząbki czosnku, kawałek imbiru (zetrzeć lub posiekać)

sos:

- 100ml niesłodzonego napoju owsianego
- łyżka gładkiego masła orzechowego 100%
- 2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych
- łyżka soku z cytryny, łyżeczka koncentratu pomidorowego, curry, chilli, pieprz, sól

W rondelku na ok. 3 łyżkach wody zeszklić drobno posiekaną cebulę, zmiażdżony w prasce czosnek i imbir. Smażyć krótko, w razie potrzeby dolać nieco wody. Wrzucić szpinak i smażyć aż całkiem zwiędnie i odparuje, wszystkie składniki sosu wymieszać w szklance. Do garnka z cebulą dodać ciecierzycę, wlać sos, wymieszać i gotować kilka minut, aż danie odpowiednio zgęstnieje.

ZUPA KREM BROKUŁOWA (2 PORCJE):

- 1 średniej wielkości brokuł, mały pęczek włoszczyzny
 - 2 ząbki czosnku, 1 mała cebula
 - opakowanie jogurtu naturalnego 200g
 - 2 łyżki oliwy z oliwek
 - posypka: płatki migdałowe LUB pestki ze słonecznika (po 2 łyżki na porcję)
 - przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, chili, sól, pieprz, kolendra nasiona
- Brokuł umyć i pokroić na kawałki. Włoszczyznę (oprócz pora) obrać i pokroić w kostkę. Warzywa ugotować z liściem laurowym i ziele angielskim. Cebulę pokroić w kostkę i podduścić na 2 łyżkach oliwy kiedy się zeszkli, dodać obrane i pokrojone w plasterki 2 ząbki czosnku. Smażyć chwilę. Gdy warzywa w garnku staną się miękkie, usunąć dodane wcześniej przyprawy, i por, dodać cebulę, czosnek, pieprz oraz sól i zmiksować na gładki krem. Zupę krem doprawić jeszcze chili oraz kolendrą. W miseczce dodać jogurt.

Wartość energetyczna: 1510kcal
białko 20%
węglowodany 28%
tłuszcze 52%

2 dni –

Śniadanie:

- tofu na śniadanie

Drugie śniadanie:

- dowolny baton Vitabella 40g (Biedronka)
- jabłko

Obiad:

- filety w sosie koperkowym
- szklanka ugotowanego kalafiora LUB brokułu + łyżka masła

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + ½ opakowania sera typu camembert 60g + kawałek papryki + garść rukoli

TOFU NA ŚNIADANIE (2 PORCJE):

- kostka dowolnego tofu 180g
- 2 garście rozszonki lub sałata rzymska
- pomidor, papryka, awokado, ogórek
- 3 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki nasion słonecznika
- łyżeczka mąki kukurydzianej

Tofu odsączyć i pokroić w plastry, obtoczyć w mące kukurydzianej i usmażyć z obu stron na rumiano na 1 łyżce oliwy. Warzywa pokroić, układać w misce razem z gotowym tofu. Warzywa polać oliwą (po 1 łyżce na porcję) i posypać nasionkami (po 1 łyżce na porcję)

FILETY W SOSIE KOPERKOWYM (4 PORCJE):

- 400g sznycli z indyka lub kurczaka
- pół pora, mała marchew
- pół szklanki bulionu warzywnego
- posiekany koperek
- łyżka mąki, sól, pieprz, 2 łyżki oleju, łyżeczka masła

Sznycele rozbić tłuczkiem na filety o grubości ok. 1 cm. Doprawić delikatnie solą oraz pieprzem, następnie obtoczyć w mące pszennej. Rozgrzać patelnię z 2 łyżkami oliwy. Obsmażyć filety z każdej strony, odłożyć na talerz. Na tę samą patelnię włożyć posiekanego pora i obraną oraz startą na tarce marchewkę. Dodać łyżeczkę masła i mieszając poddusić przez ok. 3 minuty.

Wlać bulion i zagotować. Dodać podsmażone filety i zanurzyć je w sosie. Przykryć pokrywą i gotować przez ok. 15 minut, w międzyczasie raz przewracać mięso. Pod koniec dodać koperek.

Wartość energetyczna: 1500 kcal
węglowodany: 24%
białka: 22%,
tłuszcze: 54%

2 dni –

Śniadanie:

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

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Biedronka/Lidl) + pół szklanki borówek

Obiad:

- pieczone udka z pomidorami z pesto

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego + ¼ opakowania pasty warzywnej 40g (Wawrzyniec/Go Vege/My Best Veggie) + kawałek papryki

PIECZONE UDKA Z POMIDORAMI Z PESTO (2 PORCJE):

- 4 udka z kurczaka lub 2 małe ćwiartki (po ok. 200g mięsa na porcję)
- sól, pieprz, kurkuma, słodka papryka, zioła prowansalskie
- ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki soku z cytryny
- 2-3 pomidory
- kula mozzarelli 120g
- 2 łyżki pesto, 1 łyżka oliwy z oliwek

Mięso natrzeć oliwą, przyprawami i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Umieścić w naczyniu skórawą do góry i piec ok. 45min (jeśli udka) lub 60min (jeśli ćwiartki) w 220°C.

Pomidory i mozzarellę pokroić w plastry i układać naprzemiennie. Pesto wymieszać z oliwą, połączyć pomidory i ser. Podawać z upieczonym mięsem.

*Wartość energetyczna: 1550 kcal
węglowodany: 26%
białka: 21%
tłuszcze: 53%*

2 dni –

Śniadanie:

- ½ opakowania twarogu półtłustego 100g + ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g + garść rzodkiewek
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- miękkie ciastko kokosowe KETO 50g (Frank&Oli – Lidl/Biedronka)

Obiad:

- spaghetti aglio olio z pomidorami

Kolacja:

- zupa tajska LUB indyjska LUB wietnamska 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh)
- 2 łyżki nasion słonecznika LUB pestek dyni – do zupy

SPAGHETTI AGLIO OLIO (1 PORCJA):

- 70g suchego makaronu spaghetti pełnoziarnistego
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki, czosnku, papryczka chilli (opcjonalnie), natka pietruszki, garść pomidorków cherry
- sól, pieprz, łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych

Ugotować makaron w osolonej wodzie. Czosnek pokroić w cienkie plasterki, papryczkę posiekać po wyjęciu nasion, pietruszkę posiekać, pomidorki przekroić na połówki. Na patelnię wylać oliwę i od razu na zimną dodać czosnek i papryczkę, chwilę smażyć przez minutę. Następnie dodać odcedzony makaron, pomidorki i pietruszkę, dokładnie wymieszać. Na talerzu posypać płatkami drożdżowymi

*Wartość energetyczna: 1510 kcal
węglowodany: 35%,
białka: 15%,
tłuszcze: 50%*

2 dni –

Śniadanie:

- garść roszponki + 2 ugotowane jaja + ½ awokado + ¼ opakowania sera feta 50g + pomidor + kawałek czerwonej cebuli LUB 1-2 łyżki szczypiorku + łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju migdałowego + ½ banana + szklanka borówek + łyżka wiórków kokosowych + łyżka płatków owsianych

Obiad:

- pęczotto z pieczarkami i porem

Kolacja:

- 100-120g łosia pieczonego lub wędzonego na gorąco (Biedronka/Lidl)
- garść roszponki + pomidor + kawałek długiego ogórka + łyżka oliwy z oliwek

PECZOTTO Z PIECZARKAMI I POREM (2 PORCJE):

- 200g suchej kaszy pęczak (szklanka)
- ok. 800ml bulionu warzywnego
- 300g pieczarek, kawałek pora
- ½ opakowania sera feta 50g
- pęczek pietruszki lub rukola
- 2 ząbki czosnku, łyżka octu balsamicznego lub winnego, suszony tymianek, sól, pieprz
- opcjonalnie garść oliwek

Pora drobno pokroić, pieczarki pokroić na ćwiartki lub połówki. Rozgrzać patelnię, wlać kilka łyżek bulionu, a gdy się zagotuje, wrzucić por i grzyby i podduszać ok 10min co jakiś czas mieszając. Dorzucić posiekany czosnek i przyprawy, a następnie opłukaną suchą kaszę, dolać około połowę bulionu i ocet, przykryć i gotować na małym ogniu aż kasza wchłonie cały płyn. Bulion stopniowo dolewać aż kasza będzie ugotowana. Na koniec dodać pokruszony ser, a na talerzu zieleninę i oliwki

*Wartość energetyczna: 1500kcal
białko 20%
węglowodany 30%
tłuszcze 50%*

2 dni -

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju migdałowego + ½ szklanki borówek + 1 łyżka masła orzechowego 100% LUB 2 łyżki migdałów + 1 łyżka wiórków kokosowych

Drugie śniadanie:

- serek wiejski 200g + pomidor LUB szklanka rzodkiewek

Obiad:

- cytrynowo – koperkowy łosoś z pieczonymi warzywami
- ogórek + łyżeczka oliwy z oliwek + łyżeczka czarnego sezamu, sól, chilli

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 1 łyżeczka masła + 2 plastry żółtego sera + kawałek papryki

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

- 1 papryka podłużna, 1 cukinia, 1-2 marchewki
- 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka soku z cytryny, koperek
- 2x120g łososia dzikiego LUB innej tłustej ryby

Przyprawy: sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi - opcjonalnie

Rozgrzać piekarnik 200°C. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić. Obrane i pokrojone warzywa wrzucić do miski. Dodać przyprawy, oliwę (1 łyżka) i całość dokładnie wymieszać. Następnie równomiernie rozłożyć na blachę z papierem do pieczenia. Piec przez ok. 30-40 min w 200°C.

Marynata do łososia: 1 łyżka oliwy z oliwek, sok z cytryny, koperek, sól, pieprz. Rybę pokryć przygotowaną marynatą i piec przez ok. 12-15 minut.

Wartość energetyczna: 1530kcal
białko 24%
węglowodany 30%
tłuszcze 46%

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 2 jaj na 1 łyżce tłuszczu + 2 plastry dobrej jakości wędliny + pomidor + szczypiorek
- kromka chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- smoothie: ¼ puszki mleka kokosowego 100ml + ½ banana + ½ mango → zblendować i schłodzić

Obiad:

- tofu w curry

Kolacja:

- placki ziemniaczane

TOFU W CURRY (2 PORCJE):

- kostka tofu (najlepiej naturalnego lub wędzonego) 180g
 - ½ puszki mleka kokosowego 200ml, ½ szklanki bulionu jarzynowego
 - papryka, ząbek czosnku, mała cebula, marchew, 1 cm imbiru
 - 2 łyżki oleju
 - przyprawy: 2 łyżeczki przyprawy curry, po 1/2 łyżeczki słodkiej papryki i kurkumy
- Tofu pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem, przyprawą curry, papryką i kurkumą, następnie wysmarować 1 łyżką oliwy. Cebulę obrać i pokroić w piórka. Marchewkę i paprykę pokroić na krótkie paseczki. Czosnek i imbir zetrzeć na drobnej tarce. Rozgrzać dużą patelnię z pozostałą 1 łyżką oliwy, tofu podsmażyć po ok. 2 minuty z każdej strony. Po obsmażeniu wyjąć na talerz. Na tę samą patelnię włożyć pokrojoną cebulę, posiekaną marchewkę, paprykę oraz starty czosnek i imbir. Często mieszając smażyć przez ok. 3 minuty aż warzywa nieco zmiękną. Wlać gorący bulion i zagotować. Tofu włożyć z powrotem na patelnię pomiędzy warzywa. Gotować przez ok. 2 minuty, wlać mleko kokosowe, wymieszać i gotować jeszcze przez ok. 2 minuty.

PLACKI ZIEMNIACZANE (2 PORCJE):

- 350g ziemniaków mączystych
 - mała cebula, 1 ząbek czosnku,
 - 2-3 łyżki mąki orkiszowej (lub dowolnej)
 - 1 jajko
 - 1/2 łyżeczki soli, szczypta pieprzu czarnego, 2-3 łyżki oleju
- Ziemniaki zetrzeć na tarce. Dodać posiekaną cebulę, czosnek i pozostałe składniki. Sprawdzić konsystencję, jeśli masa jest zbyt rzadka, dodać więcej mąki i wymieszać. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Na rozgrzaną patelnię wlać olej do smażenia, pokrywając dno cienką warstwą. Na gorący olej nałożyć 2 czubate łyżki masy, jedna na drugą, spłaszczyć za pomocą łyżki, formując placek (Ø 8-10 cm). Placki smażyć z obu stron, do momentu aż będą złotobrązowe i chrupiące, następnie odsączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

Wartość energetyczna: 1530kcal

białko 15%

węglowodany 30%

tłuszcze 55%