



Lekka dieta wiosenna

na niskim poziomie glikemicznym

**1800
kcal**



2 dni –

Śniadanie:

- garść dowolnej sałaty + mała puszka tuńczyka w sosie własnym 100g + ¼ opakowania sera feta 50g + pomidor + ½ długiego ogórka + łyżka oliwy z oliwek + garść oliwek

Drugie śniadanie:

- mango LUB 2 jabłka
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- łosoś pieczony z ziemniakami

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 1 łyżeczka masła + 2 plastry dobrej jakości wędliny drobiowej
- pomidor + kiełki + łyżeczka oliwy z oliwek

ŁOSOŚ PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI (2 PORCJE):

- 2x 160g łososia 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: 1800kcal
białko 23%
węglowodany 34%
tłuszcze 43%*

2 dni -

Śniadanie:

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

Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny typu skyr 150-200g + jabłko + 2 łyżki migdałów

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 80g 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.

Wartość energetyczna: 1800kcal
białko 17%
węglowodany 40%
tłuszcze 43%

2 dni –

Śniadanie:

- ½ opakowania twarogu półtłustego 100g + ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g + garść rzodkiewek
- pomidor + 1/2 awokado + szczypiorek/kiełki + łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- placuszki bananowo - kokosowe

Obiad:

- 200g mięsa z piersi kurczaka + łyżka oleju, sól, pieprz ziołowy, 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:

- 150g dobrej jakości śledzi w oleju
- 2 kromki chleba żytniego 100%
- długi ogórek + posypać szczypiorkiem

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

*Wartość energetyczna: 1800kcal
białko 23%
węglowodany 28%
tłuszcze 49%*

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 3-2 jaj na 1 łyżce tłuszczu + 2 plastry dobrej jakości wędliny + pomidor + szczypiorek

Drugie śniadanie:

- 2 jabłka
- 3 łyżki orzechów nerkowca

Obiad:

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

Kolacja:

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

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: 1800 kcal
węglowodany: 32%
białka: 23%,
tłuszcze: 45%*

2 dni –

Śniadanie:

- 100-120g dobrej jakości frankfurterek (Biedronka/Lidl) + 1-2 łyżki musztardy
- pomidor + ½ długiego ogórka + szczypiorek lub kielki + łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Biedronka/Lidl) + pół szklanki borówek + 2 łyżki wiórków kokosowych + 1 łyżka chia lub siemienia lnianego

Obiad:

- ryż z tofu i warzywami

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego + 2 łyżeczki masła + serek wędzony 40g np. Gołka zakopiańska (Mlekovita – Biedronka/Lidl) + pomidor/papryka → można przygotować na ciepło w formie zapiekanek

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: 1800 kcal
węglowodany: 36%
białka: 17%
tłuszcze: 47%*

2 dni –

Śniadanie:

- 100-125g twarogu półtłustego + ¼ dużego opakowania jogurtu greckiego 100g + ½ pęczka rzodkiewek + pomidor + 2 łyżki nasion słonecznika, pieprz, odrobina sosu sojowego lub sól

Drugie śniadanie:

- miękkie ciastko kokosowe keto 50g (Frank&Oli – Biedronka/Lidl)
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- łosoś pieczony z warzywami

Kolacja:

- aromatyczne frytki z batatów
- sos: ¼ dużego opakowania jogurtu greckiego 100g + ½ długiego tartego ogórka + koperek, sól, pieprz, czosnek

ŁOSOŚ PIECZONY Z WARZYWAMI (2 PORCJE):

- 2x 150g łososia
- 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

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: 1820 kcal
węglowodany: 23%,
białka: 21%,
tłuszcze: 56%

2 dni –

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego + pół szklanki borówek + 2 łyżki migdałów + 1 łyżka wiórków kokosowych

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

- 170g 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:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 2 łyżeczki masła + 2 plastry żółtego sera + pomidor + kiełki

*Wartość energetyczna: 1800kcal
białko 18%
węglowodany 38%
tłuszcze 44%*

2 dni -

Śniadanie:

- omlot z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglonej/gryczanej na 1 łyżce oleju + 2 plastry żółtego sera + papryka + garść rukoli i/lub szczypiorek

Drugie śniadanie:

- koktajl: niepełna szklanka niesłodzonego napoju owsianego 200ml + pół dojrzałego banana + szklanka rozmrożonych malin + łyżeczka miodu
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- 180g 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:

- zupa pomidorowa z przepisu LUB zupa pomidorowa 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh)
- 50g makaronu z zielonego groszku – ugotować i dodać do zupy
- 2 łyżki nasion słonecznika – dodać do zupy

ZUPA POMIDOROWA (2 PORCJE):

- pęczek włoszczyzny
- natka pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- puszka pomidorów lub passaty 400g
- sól, pieprz, chilli, bazylika, liść laurowy, ziele angielskie

W garnku z dużym dnem na 2 łyżkach oleju podsmażyć pokrojone na kawałki warzywa. Zalać 1,2-1l wody, dodać listki i ziele i gotować ok 20 min, następnie dodać puszkę pomidorów LUB przecier pomidorowy (szklanka). Doprawić chili, solą, pieprzem, bazylią, wyjąć liście i ziele angielskie i zblendować

*Wartość energetyczna: 1830kcal
białko 23%
węglowodany 32%
tłuszcze 45%*

2 dni –

Śniadanie:

- 2 ugotowane jaja + pół puszki tuńczyka w sosie własnym ok. 50-60g + ogórek kiszony + kawałek pokrojonej papryki + łyżeczka musztardy, sól, pieprz, szczypiorek → przygotować pastę
- kromka chleba żytniego 100%

Drugie śniadanie:

- banan pieczony z masłem orzechowym

Obiad:

- ciecierzycy ze szpinakiem w sosie curry

Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + ¼ słoika ciecierzycy 100g + kula mozzarelli 120g + pomidor + kawałek czerwonej cebuli + garść oliwek + łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz, zioła prowansalskie

BANAN PIECZONY Z MASŁEM ORZECHOWYM (1 PORCJA):

- 1 spory banan
- 1 łyżka gładkiego masła orzechowego 100%
- płaska łyżeczka kakao
- 1 łyżka migdałów lub innych orzechów

Banana przekroić wzdłuż, posmarować masłem orzechowym, posypać kakao i posiekanymi orzechami. Piec ok. 10min w 180°C.

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.

Wartość energetyczna: 1800kcal
białko 21%
węglowodany 28%
tłuszcze 51%

2 dni -

Śniadanie:

- 100-120g dobrej jakości parówek (Pure Pikok – Lidl/Tarczyński Naturalnie – Biedronka) + łyżka keczupu
- pomidor + ¼ awokado + łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- 2 jabłka
- 2-3 łyżki orzechów nerkowca

Obiad:

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

Kolacja:

- szklanka ugotowanego makaronu z zielonego groszku + ¼ opakowania sera feta 50g + pomidor + garść oliwek + łyżka oliwy z oliwek, sól, bazylija, czosnek, chilli

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

Sznycle 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: 1800 kcal
węglowodany: 28%
białka: 22%,
tłuszcze: 50%

2 dni –

Śniadanie:

- garść dowolnej sałaty + ¼ opakowania sera feta 50g + ¼ awokado + pomidor + ½ długiego ogórka + sos (1/2 jogurtu naturalnego 100g + sól, pieprz, posiekany koperek)
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- chlebek owsiano-bananowy 1z4 porcji

Obiad:

- pieczone udka z pomidorami z pesto

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego + ½ opakowania hummusu 80g (Biedronka/Lidl – w lodówkach) + pomidor

CHLEBEK OWSIANO-BANANOWY (4 PORCJE = 4 DNI):

- 2 dojrzałe banany
 - jajko
 - 1 łyżka miodu, 4 łyżki oleju rzepakowego (ok.35g)
 - szklanka płatków owsianych ok. 120g LUB taka sama ilość mąki owsianej/ migdałowej
 - 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, dwie szczypty cynamonu
- Płatki zmielić na mąkę za pomocą blendera. Banany rozgnieść widelcem w misce, dodać jajko i miod, zmiksować. Dodać mąkę, proszek do pieczenia, olej, cynamon i jeszcze raz wszystko zmiksować. Przełożyć do małej foremki wyłożonej papierem do pieczenia, piec ok. 40min. w 185°C.

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 skórami 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: 1800 kcal
węglowodany: 30%
białka: 20%
tłuszcze: 50%

2 dni –

Śniadanie:

- 3 jaja sadzone na 3 plastrach dobrej jakości wędliny na 1 łyżce tłuszczu
- garść dowolnej sałaty + ½ pomidora + ½ długiego ogórka + łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz, szczypiorek

Drugie śniadanie:

- chlebek owsiano-bananowy cd.

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):

- 80g 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: 1830 kcal
węglowodany: 34%,
białka: 16%,
tłuszcze: 50%*

2 dni –

Śniadanie:

- omlot z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglonej/gryczanej + ¼ opakowania sera feta 50g + pomidor + świeża bazylija + garść oliwek

Drugie śniadanie:

- jogurt typu skyr 150-200g + ½ banana + 1 łyżka masła orzechowego 100%

Obiad:

- pęczotto z pieczarkami i porem

Kolacja:

- 150-200g dobrej jakości śledzi w oleju
- 2 kromki chleba żytniego 100%
- długi ogórek + sól, pieprz

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: 1830kcal
białko 22%
węglowodany 31%
tłuszcze 47%*

2 dni -

Śniadanie:

- tofu na śniadanie

Drugie śniadanie:

- dowolny baton Vitarella 40g (Biedronka)
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

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

Kolacja:

- 3 łyżki ugotowanego LUB ½ woreczka ugotowanego ryżu basmati + ½ opakowania warzyw na patelni bez ziemniaków ok. 225g na 1 łyżce oleju + ½ puszki czerwonej fasoli 120g

TOFU NA ŚNIADANIE (2 PORCJE):

- kostka dowolnego tofu 180g
- 2 garście roszponki lub sałata rzymska
- pomidor, papryka, awokado, ogórek
- 2 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 łyżeczce na porcję) i posypać nasionkami (po 1 łyżce na porcję)

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
- 2x130g 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: 1810kcal
białko 20%
węglowodany 30%
tłuszcze 50%

2 dni –

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych ugotowanych w wodzie z dodatkiem ¼ puszki mleka kokosowego 100ml + pół szklanki borówek + 2 łyżki migdałów + 1 łyżka wiórków kokosowych

Drugie śniadanie:

- serek wiejski 200g + garść rzodkiewek + garść pomidorków cherry

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: 1800kcal

białko 15%

węglowodany 31%

tłuszcze 54%