



# Lekka dieta wiosenna

*na niskim ładunku glikemicznym*

**2100  
kcal**



## 2 dni –

### Śniadanie:

- 2 ugotowane jaja + mała puszka tuńczyka w sosie własnym 80-100g + ogórek kiszony + szczypiorek + 1-2 łyżeczki musztardy, sól, pieprz → przygotować pastę
- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

### Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju owsianego + pół dojrzałego banana + szklanka rozmrożonych malin
- 2 łyżki migdałów

### Obiad:

- łosoś pieczony z ziemniakami

### Kolacja:

- zupa pomidorowa z przepisu LUB zupa pomidorowa 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh)
- ½ kuli mozzarelli 60g – dodać do zupy
- 2 łyżki nasion słonecznika – dodać do zupy

### ŁOSOŚ PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI (2 PORCJE):

- 2x 180g 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: 2100kcal  
białko 24%  
węglowodany 32%  
tłuszcze 44%*

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego + ½ banana + 3 łyżki migdałów + łyżka chia LUB siemienia lnianego

### Drugie śniadanie:

- opakowanie hummusu 160g (Biedronka/Lidl – w lodówkach) + szklanka marchewek do maczania

### Obiad:

- prosty makaron z ciecierzycą i fetą

### Kolacja:

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

### PROSTY MAKARON Z CIECIERZYCĄ I FETA (2 PORCJE):

- 2x 90g 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.

*Wartość energetyczna: 2110kcal*

*białko 15%*

*węglowodany 44%*

*tluszcze 41%*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania smalczyku z fasoli LUB dowolnej pasty warzywnej ok. 80g (Biedronka/Lidl) + ½ awokado + pomidor + kiełki

### Drugie śniadanie:

- placuszki bananowo - kokosowe

### Obiad:

- 250g 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 + łyżka oliwy z oliwek + łyżka pestek dyni lub nasion słonecznika

### Kolacja:

- sałatka z łososiem i fetą

### 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

### SALAATKA Z ŁOSOSIEM I FETA (2 PORCJE):

- 2 garście dowolnej sałaty np. 2 sałaty rzymskie
  - łosoś wędzony na zimno lub gorąco 100-120g
  - 1/2 opakowania sera feta 100g
  - 2 garście rzodkiewek i pomidorków cherry, posiekany koperek i szczypiorek
  - 4 łyżki nasion słonecznika lub pestek dyni
  - sos: 4 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka musztardy, łyżka miodu, 2 łyżki soku z cytryny, sól, pieprz
- Rybę i ser feta pokroić na mniejsze kawałki, pomidorki i rzodkiewki na połówki. Składniki na sos dokładnie wymieszać. Pestki można uprażyć na suchej patelni. Wszystkie składniki połączyć.

Wartość energetyczna: 2100kcal  
białko 22%  
węglowodany 25%  
tłuszcze 53%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 3 jaja sadzone na 3 plastrach dobrej jakości wędliny na 1 łyżce tłuszczu
- garść rukoli + pomidor + szczypiorek + łyżeczka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy 160g (Biedronka/Lidl) + szklanka borówek LUB jabłko + 2-3 łyżki migdałów

### 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:

- zupa indyjska/tajska/wietnamska 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh)
- 3 łyżki nasion słonecznika – dodać do zupy

### KURCZAK ZAPIEKANY Z WĘDZONYM SEREM (2 PORCJE):

- 2 piersi z kurczaka 2x ok. 200g
- 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: 2100 kcal  
węglowodany: 28%  
białka: 26%,  
tłuszcze: 46%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- omlet z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglanej/gryczanej + serek typu Gołka Zakopiańska 40g (polecam firmę Mlekovita) + papryka + garść rukoli

### Drugie śniadanie:

- 90-100g dobrej jakości kabanosów  
- 3 surowe marchewki

### Obiad:

- ryż z tofu i warzywami

### Kolacja:

- aromatyczne frytki z batatów  
- sos: ½ opakowania jogurtu greckiego 100g + łyżka sezamu (polecam czarny) + ½ długiego tartego ogórka + koperek, sól, pieprz, czosnek

### 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

### AROMATYCZNE FRYTKI Z BATATÓW (2 PORCJE):

- 2 bataty po ok. 250g 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: 2100 kcal*

*węglowodany: 31%*

*białka: 18%*

*tłuszcze: 51%*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych ugotowanych z dodatkiem wody i ¼ puszki mleka kokosowego 100ml  
+ ½ mango + 2 łyżki migdałów + 1 łyżeczka miodu

### Drugie śniadanie:

- pudding jaglany

### Obiad:

- łosoś pieczony z warzywami

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 2 łyżeczki masła + 2 plastry dobrej jakości wędliny + pomidor  
+ sałata

### PUDDING JAGLANY Z OWOCAMI (2 PORCJE):

- 2 szklanki borówek LUB jagód LUB mango (owoce mogą być mrożone)  
- 1/2 puszki mleka kokosowego 200ml  
- 6 łyżek suchej kaszy jaglanej  
- cynamon, 4 łyżki wiórków kokosowych

Kaszę ugotować i zblendować razem z mlekiem kokosowym aż powstanie pudding. Dodać owoce, posypać wiórkami.

### ŁOSOŚ PIECZONY Z WARZYWAMI (2 PORCJE):

- 2x 180g 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

Wartość energetyczna: 2110 kcal  
węglowodany: 35%,  
białka: 16%,  
tłuszcze: 49%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 100-120g dobrej jakości frankfurterek + 1-2 łyżki musztardy
- garść dowolnej sałaty + pomidor + ½ długiego ogórka + łyżka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

- jogurt typu skyr 150-200g + ½ ananasa LUB jabłko + 2 łyżki migdałów

### Obiad:

- 200g 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:

- szpinak z tofu duszony w mleczku kokosowym

### 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.

\*1 puszka mleka kokosowego 400ml do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 2100kcal

białko 24%

węglowodany 23%

tluszcze 53%



## 2 dni –

### Śniadanie:

- 100-120g twarogu półtłustego + ¼ dużego opakowania jogurtu greckiego 100g + pomidor + garść rzodkiewek + 2-3 suszone pomidory z zalewy + odrobina sosu sojowego, pieprz, szczypiorek
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

### Drugie śniadanie:

- koktajl lub smoothie: ¼ dużego opakowania jogurtu greckiego 100g + ¼ puszki mleka kokosowego 100ml + ½ banana + szklanka rozmrożonych truskawek + łyżeczka miodu → zblendować i posypać 2 łyżkami wiórków kokosowych

### Obiad:

- 200g 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:

- ½ opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków ok. 225g na 1 łyżce oleju + 3 łyżki ugotowanego LUB ½ woreczka ugotowanego ryżu basmati + ¼ słoika ciecierzycy 100g + posypać 2 łyżkami nasion słonecznika i 1 natką pietruszki

\*1 słoik ciecierzycy 400g do wykorzystania w 4 dni

*Wartość energetyczna: 2120kcal*

*białko 20%*

*węglowodany 32%*

*tłuszcze 48%*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- omlet z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglonej/gryczanej na 1 łyżce oleju + posmarować łyżką pesto (Biedronka/Lidl) + ¼ opakowania sera feta 50g + pomidor + garść rukoli

### Drugie śniadanie:

- 2 jabłka  
- 3 łyżki orzechów nerkowca

### Obiad:

- ciecierzycy ze szpinakiem w sosie curry

### Kolacja:

- garść rukoli + ¼ opakowania sera feta 50g + mała puszka tuńczyka w sosie własnym 80-100g + ½ długiego ogórka + pomidor + garść oliwek + łyżka oliwy z oliwek + 2-3 łyżki nasion słonecznika, sól, pieprz, szczypiorek

### 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.

\*1 słoik ciecierzycy 400g do wykorzystania w 4 dni

Wartość energetyczna: 2100kcal

białko 20%

węglowodany 27%

tłuszcze 53%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych + szklanka niesłodzonego napoju owsianego + szklanka rozmrożonych malin LUB szklanka borówek + 3 łyżki orzechów nerkowca + 1 łyżka nasion chia LUB siemienia lnianego

### Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju owsianego + szklanka rozmrożonych malin LUB szklanka borówek + ½ dojrzałego banana + 2 łyżki wiórków kokosowych

### Obiad:

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

### Kolacja:

- szklanka ugotowanego makaronu z zielonego groszku + 1-2 łyżki pesto (Biedronka/Lidl) + ½ opakowania mini mozzarelli 60g + szklanka pomidorków cherry + garść oliwek, sól, chilli, czosnek

### FILETY W SOSIE KOPERKOWYM (4 PORCJE):

- 450-500g 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 poprzewracać mięso. Pod koniec dodać koperek.

Wartość energetyczna: 2110 kcal  
węglowodany: 33%  
białka: 21%,  
tłuszcze: 46%

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 2 ugotowane jaja + ½ awokado + pomidor + szczypiorek + sos (1/2 opakowania jogurtu naturalnego 100g + łyżeczka majonezu + łyżeczka musztardy + sól, pieprz)
- kromka chleba żytniego 100%

### 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)
- sałatka z 1-2 pomidorów + ½ cebuli + łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz

### 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 ćwiartki (po ok. 250g 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 skórą 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, połać pomidory i ser. Podawać z upieczonym mięsem.

Wartość energetyczna: 2100 kcal  
węglowodany: 27%  
białka: 20%  
tłuszcze: 53%

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 100-120g dobrej jakości parówek (Pure Pikok-Lidl/ Tarczyński Naturalnie – Biedronka) + 1-2 łyżki keczupu
- ½ długiego ogórka + ½ papryki + łyżka oliwy z oliwek

### Drugie śniadanie:

- chlebek owsiano-bananowy cd.

### Obiad:

- spaghetti aglio olio z pomidorami

### Kolacja:

- ½ opakowania sera halloumi ok. 100-110g → zgrillować bez tłuszczu
- ½ opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków ok. 225g na łyżce oleju + 3 łyżki ugotowanego LUB ½ woreczka ugotowanej kaszy jaglanej

### SPAGHETTI AGLIO OLIO (1 PORCJA):

- 100g 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: 2100 kcal  
węglowodany: 36%,  
białka: 16%,  
tłuszcze: 48%*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- jajecznica z 3-2 jaj na 1 łyżce tłuszczu + 2-3 plastry dobrej jakości wędliny + pomidor + szczypiorek
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła
- ½ długiego ogórka

### Drugie śniadanie:

- banan pieczony z masłem orzechowym

### Obiad:

- pęczotto z pieczarkami i porem

### Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + ¼ opakowania sera feta 50g\* + pomidor + ½ długiego ogórka + kawałek cebuli + 3 łyżki nasion słonecznika + sos (2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka musztardy, łyżeczka miodu, łyżeczka soku z cytryny, sól, pieprz)
- kromka chleba żytniego 100%

### 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.

### PĘCZOTTO 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.

\*1 opakowanie fety 400g na 2 dni

Wartość energetyczna: 2100kcal  
białko 20%  
węglowodany 30%  
tłuszcze 50%

## 2 dni -

### Śniadanie:

- placki twarogowo-bananowe

### Drugie śniadanie:

- 2 jabłka
- 3 łyżki orzechów nerkowca

### Obiad:

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

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ awokado + 2 plastry dobrej jakości wędliny + pomidor + kielki

### PLACKI TWAROGOWO-BANANOWE (2 PORCJE):

- kostka twarogu półtłustego 200-250g
  - 3 jaja, łyżka miodu
  - 3 łyżki mąki kokosowej
  - 2 łyżki tłuszczu
  - 2 szklanki rozmrożonych malin lub borówek, 4 łyżki wiórków kokosowych
- Twaróg dokładnie rozgnieść widelcem, wymieszać z mąką, miodem i jajkami. Na patelni rozgrzać tłuszcz, kłaść masę w formie placuszków i smażyć na rumiano z obu stron. Na talerzu układać placuszki, dodać borówki, posypać wiórkami.

### 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
- 2x170g 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: 2100kcal  
białko 22%  
węglowodany 31%  
tłuszcze 47%*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- omlot z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglonej/gryczanej na 1 łyżce oleju + 2 plastry dobrej jakości wędliny + 1 plaster żółtego sera + pomidor + szczypiorek

### Drugie śniadanie:

- smoothie: ¼ puszki mleka kokosowego 100ml\* + ½ banana + ½ mango LUB ½ szklanki rozmrożonych truskawek + 2-3 łyżki wiórków kokosowych → zblendować i schłodzić

### Obiad:

- tofu w curry

### Kolacja:

- placki ziemniaczane

- ½ opakowania jogurtu greckiego 100g + sól, pieprz – dodatek do placków

### 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):

- 400g 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 złotobrazowe i chrupiące, następnie odsączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

\* puszka mleka kokosowego 400ml na 2 dni

*Wartość energetyczna: 2100kcal*

*białko 17%*

*węglowodany 28%*

*tłuszcze 55%*