



Dieta oparta
na
GOTOWCACH

1800

2 dni -

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych ugotowanych na wodzie + 2 łyżki migdałów + 2 łyżki sezamu + 100ml gęstego mleka kokosowego (min 70-80% kokosa) + garść rozmrożonych truskawek lub malin lub owoców sezonowych

Drugie śniadanie:

- koktajl: mleko kokosowe 100ml + 1-2 szklanki dowolnych owoców + szklanka wody (całość zblendować)
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- 3 jajka sadzone na 2 plastrach wędliny na 1 łyżce oleju + sól, pieprz
- 2 szklanki ugotowanego kalafiora LUB fasolki szparagowej LUB brokuła (można wymieszać) + 1 łyżka masła + koperek

Kolacja:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + 1 łyżeczka masła lub 1 łyżeczka oliwy z oliwek + 2 plastry dobrej jakościowo wędliny + warzywa/o

Wartość energetyczna: 1810 kcal

węglowodany: 43%

białka: 21%,

tłuszcze: 36%

2 dni -

Śniadanie:

- sałatka z łososiem i awokado
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- 2 szklanki dowolnych owoców
- 3-4 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- spaghetti bez mięsa

Kolacja:

- zupa wietnamska 450g – Lidl; Chef Select

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I AWOKADO (1 PORCJA):

- garść dowolnej sałaty
- 1/2 opakowania łososia wędzonego 50g (np. Marinero - Biedronka)
- 1/2 małego awokado
- kilka pomidorków koktajlowych lub mały pomidor
- 1 jajko ugotowane na twardo
- koperek

sos: 1 ząbek czosnku + 1 łyżeczka majonezu + 1/2 opakowania jogurtu naturalnego 100g (Fruvita - Biedronka) + sól, pieprz
Składniki pokroić na mniejsze kawałki, przygotować sos. Wszystko połączyć.

SPAGHETTI BEZ MIĘSA (2 PORCJE):

- makaron ryżowy 70-80g
- passata pomidorowa 300-400ml
- mała cebula, ząbek czosnku
- mała gruszka – można ominąć
- śmietana 30% 25ml
- parmezan – 4 łyżki
- 6 łyżek posiekanych oliwek
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- liście bazylii

Makaron ugotować. Na patelni podsmażyć cebulkę i czosnek. Następnie zalać passatą i dodać tartą gruszkę (można ominąć). Na talerzu posypać parmezanem, oliwkami i bazylią.



Wartość energetyczna: 1780kcal

węglowodany: 42% białka: 20%, tłuszcze: 38%

2 dni -

Śniadanie:

- 3-4 frankfurterek (około 120g) LUB 3 parówki (około 120g) – polecam PurePikok z Lidla
- 1 kromka chleba żytniego + ½ łyżeczki masła
- szklanka dowolnych warzyw
- dobrej jakości ketchup lub musztarda – łyżka, jako dodatek

Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny bez dodatku cukru 200-250g

Obiad:

- burgery Dobra Kalia (2 burgery = 170g) + sałata + garść pomidorków koktajlowych + 2 łyżki pestek dyni + 1 łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 300g szpinaku duszonego na 1 łyżce oleju + 100g jogurtu naturalnego + 50g koziego sera



Wartość energetyczna: 1800 kcal
węglowodany: 40%
białka: 23%,
tłuszcze: 37%

2 dni –

Śniadanie:

- 3 jajka sadzone na łyżeczce tłuszczu
- 80g białej kiełbasy* („Biała kiełbasa z szynki premium” Pikok – całe opakowanie ma 500g)
- szklanka dowolnych warzyw np. ogórek, sałata, pomidorki koktajlowe + 50g sera koziego + 1 łyżka oliwy z oliwek, przyprawy

Drugie śniadanie:

- 2 kiwi
- 1 łyżka migdałów

Obiad:

- 170g białej kiełbasy* („Biała kiełbasa z szynki premium” Pikok = 1/3 opakowania – całe opakowanie ma 500g) + szklanka dowolnej gotowej surówki

Kolacja:

- serek wiejski 200g + ½ pęczka rzodkiewek
- 2 kromka/i chleba żytniego + 1 łyżeczka masła

*80g + 80g – dwa śniadania oraz 170g + 170g – dwa obiady = całe opakowanie 500g



Wartość energetyczna: 1800 kcal
węglowodany: 32%
białka: 31%,
tłuszcze: 37%

2 dni -

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego + 1 łyżeczka masła + awokado + 2 plastry sera żółtego + warzywa

Drugie śniadanie:

- 2-3 kiwi

- 4 łyżki migdałów

Obiad:

- 3 jajka sadzone na łyżce tłuszczu + szklanka dowolnej gotowej surówki np. z marchewki

*LUB sałatka: 3 jajka gotowane + sałata + ogórek + 1 łyżka tłuszczu

Kolacja:

- pół opakowania warzyw na patelnię bez ziemniaków 200-250g (np. Mroźna Kraina, Biedronka) + 1-2 łyżki oliwy z oliwek + przyprawy

- szklanka ugotowanego makaronu ryżowego lub konjak (Asia Style; Biedronka)



Wartość energetyczna: 1780 kcal

węglowodany: 44%

białka: 20%,

tłuszcze: 36%

2 dni -

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego + 100g dobrego jakościowo pasztetu z indyka (polecam pasztet z Lidla, PurePikok / czyli pół opakowania) + warzywa + 1 łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny bez dodatku cukru 200-250g

Obiad:

- 120g gotowego pieczonego wędzonego na gorąco łososia (Nautica, Lidl) + 2-3 garści roszponki, rucoli, sałaty + pół awokado + 50g sera koziego + 1 łyżka oliwy z oliwek, przyprawy

Kolacja:

- pomidor + kulka mozzarelli (125g) + bazylia + 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 kromki chleba żytniego + ½ łyżeczki masła



Wartość energetyczna: 1820 kcal

węglowodany: 36%

białka: 29%,

tłuszcze: 35%

2 dni –

Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych ugotowanych na wodzie + 2 łyżki migdałów + 2 łyżki sezamu + 100ml gęstego mleka kokosowego (min 70-80% kokosa) + garść rozmrożonych truskawek lub malin lub owoców sezonowych

Drugie śniadanie:

- 2 mandarynki
- jogurt kokosowy 150-160g (Lidl, Planton lub Vemondo LUB Biedronka, Coco Jogu – Go Vege)
- 2 łyżki migdałów

Obiad:

- tatar wołowy (Sokołów, Lidl) 200g + 1 łyżka oliwy z oliwek + posiekane ogórki kiszane lub konserwowe + cebula + żółtko + musztarda

*jeśli nie lubisz tataru – przygotuj duszoną wołowinę z warzywami

Kolacja:

- zupa pomidorowa 450ml (Lidl, Chef select)
- 4 łyżki parmezanu – posypać zupę
- 1-2 łyżki pestek dyni - do zupy



Wartość energetyczna: 1800 kcal
węglowodany: 40%
białka: 25%,
tłuszcze: 35%

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 3 jaj na 1 łyżce oleju
- 1 kromka chleba żytniego
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy 150-160g (Lidl, Planton lub Vemondo LUB Biedronka, Coco Jogu – Go Vege)
- 1 kiwi

Obiad:

- roślinne klopsiki z kimchi (1 opakowanie – 180g) – Dobra Kaloria
- sałata lub rucola (dowolna ilość) + pół awokado + 2 łyżki pokrojonych suszonych pomidorków z oleju + 3-4 oliwki + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw np. ogórkowa 450ml (np. Chef Select, Lidl)
- 3-4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy – do zupy



Wartość energetyczna: 1800 kcal
węglowodany: 45%
białka: 21%,
tłuszcze: 34%

2 dni -

Śniadanie:

- 3-4 frankfurterek (około 120g) LUB 3 parówki (około 120g) – polecam PurePikok z Lidla
- szklanka dowolnych warzyw
- dobrej jakości ketchup lub musztarda – łyżka, jako dodatek

Drugie śniadanie:

- koktajl: 250ml napoju owsianego + 1 łyżka masła orzechowego + banan

Obiad:

- klopsiki roślinne Veggie Balls 200g – Garden Gourmet (Biedronka)
- sałata lub rucola (dowolna ilość) + 2 ogórki kiszzone + 1 łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 3 kromki chleba żytniego + 1 łyżeczka masła + 3 plastry dobrej jakościowo wędliny + warzywa



Wartość energetyczna: 1800 kcal
węglowodany: 43%
białka: 22%,
tłuszcze: 35%

2 dni -

Śniadanie:

- tofucznicca

*jeśli nie lubisz tofuczniccy - przygotuj jajecznicę z 2-3 jajek

- garść sałat + ogórek zielony + 1/2 awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek + szczypta soli, pieprzu

Drugie śniadanie:

- 100g dobrej jakości kabanosów np. PurePikok Lidl

- szklanka pomidorków koktajlowych

Obiad:

- sałatka wysokobiałkowa: puszka tuńczyka w oliwie z oliwek (100-120g) + serek wiejski 200g + 4 ogórki kiszane

- 1 kromki chleba żytniego + 1/2 łyżeczki masła

Kolacja:

- zupa indyjska 450ml - Lidl; Chef Select

- 1 łyżka pestek dyni - do posypania zupy

TOFUCZNICA (1 PORCJA):

- 1 opakowanie tofu 180g (polecam wędzone)

- 1 łyżka tłuszczu

- 1/6 szklanki wody

- szczypta soli, pieprz

- 2 łyżki szczypiorku

- kawałek cebuli

- 1 pomidor

Pokrojoną cebulkę zeszklić na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Dodać rozdrobnione tofu, wodę i chwilę podsmażyć. Następnie dodać sól i pieprz. Dusić całość do momentu, kiedy cała woda odparuje. Pod koniec dodać pokrojonego pomidora i szczypiorek.



Wartość energetyczna: 1800 kcal

węglowodany: 34%

białka: 33%,

tłuszcze: 33%

2 dni -

Śniadanie:

- jajecznica z 3 jajek z garścią pieczarek i kawałkiem papryki na łyżce tłuszczu
- szklanka warzyw + 1 łyżeczka oliwy z oliwek + przyprawy

Drugie śniadanie:

- sok pomidorowy bez cukru 330ml
- 2 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- zupa tajska 450ml – Lidl; Chef Select
- sałatka: kilka garści sałaty + 55g (1/4opakowania) chorizo (Lidl, Noel) + 20g ricotty + 1/4 pomarańczy obranej na cząstki + 1 łyżka parmezanu + sos (1 łyżeczka oliwy z oliwek + 1 łyżeczka miodu + 1 łyżeczka soku z cytryny + 1 łyżeczka suszonego estragonu + szczypta soli)

Kolacja:

- pół kostki półtłustego twarogu 100g + jogurt naturalny 200g + rzodkiewki + sól, pieprz
- 2 kromki chleba żytniego



Wartość energetyczna: 1800 kcal
węglowodany: 38%
białka: 28%,
tłuszcze: 34%