



DIETA NA THERMOMIX WIOSENNA



2100
kcal



DIETETYKA KLINICZNA

2 dni

Śniadanie:

- omlęt z 3 jaj i łyżki mąki jaglanej/orkiszowej/ryżowej na 1 łyżce tłuszczu np. maśle klarowanym + ½ opakowania pasty warzywnej 50-60g np. smalczyk z fasoli (Lidl) + kawałek papryki + rukola

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 150-160g (Planton-Lidl/Go Wege-Biedronka) + szklanka dozwolonych owoców sezonowych np. kiwi/mandarynka + 2 łyżki migdałów

Obiad:

- makaron z kurczakiem, szpinakiem, pomidorami suszonymi Thermomix
- 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej

Kolacja:

- owsiane placki bananowe Thermomix

OWSIANE PLACKI BANANOWE THERMOMIX (2 PORCJE):

70 g płatków owsianych, 1 banan, pokrojony na kawałki, 2 jajka, ¼ łyżeczki cynamonu, mielonego (opcjonalnie), 1 łyżka oleju kokosowego

Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć płatki owsiane, zmielić 5 s/obr. 10. Dodać banana, jajka i cynamon, zmiksować 5 s/obr. 5. Przełożyć do innego naczynia. Na kuchence rozgrzać niewielką ilość oleju na nieprzywierającej patelni. Nakładać 1-2 łyżki ciasta, formując placki (Ø ok. 4 cm). Smażyć na średniej mocy palnika ok. 1 min lub do momentu, aż na powierzchni utworzą się pękające pęcherzyki powietrza, następnie placki przewrócić i smażyć ok. 30 s.

MAKARON Z KURCZAKIEM THERMOMIX (2 PORCJE):

-100g - Makaron z czerwonej soczewicy
-10g (2 ząbki) czosnek
-50 g - Cebula czerwona
-40 ml - Oliwa z oliwek extra virgin
-350g - Filet z piersi kurczaka
-60g - Pomidory suszone (odsączone z zalewy)
-2 garści Szpinak baby

W rondelku ugotować makaron. W międzyczasie do naczynia miksującego włożyć obrany czosnek i cebulę. Siekać 3 s/obr.5. Dodać oliwę i podsmażyć 3 min/Varoma/obr. wsteczne mieszanie. Mięso pokroić w kostkę, dodać do naczynia, przyprawić i smażyć 8 min/Varoma/obr. wsteczne mieszanie. W międzyczasie pomidory odsączyć z zalewy i pokroić w plasterki. Do podsmażonego kurczaka dorzucić pomidory, szpinak i mieszać 15 s/Varoma/obr. wsteczne 1. Dodać ugotowany, odsączony makaron i mieszać 15s/ Varoma/obr. wsteczne 1.

Wartość energetyczna: 2050 kcal
Węglowodany: 156g
Białko: 116g
Tłuszcze: 110g

2 dni –

Śniadanie:

- 3 jajka sadzone na 1 łyżce tłuszczu np. masło klarowanym + 2 plastry dobrej jakościowo wędliny
- pół papryki + 3-4 posiekane suszone pomidory z zalewy

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka niesłodzonego napoju roślinnego 250ml + 3-2 łyżki płatków owsianych górskich + ½ awokado + szklanka truskawek (mogą być mrożone) + 2 łyżki nasion chia – wszystko zblendować

Obiad:

- pstrąg w papilotach z cukinią i pomidorkami Thermomix
- 5 łyżek ugotowanego ryżu basmati

Kolacja:

- zupa krem pomidorowa Thermomix 400ml LUB gotowa zupa pomidorowa (Lidl) 450ml + 3 łyżki płatków migdałowych (można podprażyć na suchej patelni) + pół szklanki ugotowanego makaronu ryżowego

PSTRĄG W PAPILOTACH (2 PORCJE)

- 600 g – Cukinia
- 200 g - Pomidor koktajlowy
- 2 g - Pieprz czarny
- 300 g - Pstrąg tęczy, świeży
- 1 g - Sól biała
- 20 ml (2łyżki) - Oliwa z oliwek

Filet ułożyć na arkuszu folii, skropić oliwą i posypać przyprawami. Filet owinąć szczelnie folią aluminiową zawijając końce. Papiloty ułożyć w dolnej części przystawki Varoma, odstawić. Z cukinii za pomocą obieraczki wyciąć cienkie paski. Paski cukinii ułożyć na wkładzie Varomy, posypać solą. Dołożyć pomidorki. Do naczynia miksującego 150 ml wody, nałożyć przystawkę Varoma, gotować na parze 25 min/Varoma/obr. 1.

ZUPA KREM Z POMIDORÓW THERMOMIX (2 PORCJE):

1 łyżeczka koncentratu warzywnego TM, 250ml wody, ½ łyżeczki cukru, ½ łyżeczki soli, 35g koncentratu pomidorowego, 400 g pomidorów, przekrojonych na pół, 15ml oliwy z oliwek, ½ małej cebuli przekrojonej na pół, 1 ząbek czosnku
Do naczynia miksującego włożyć ząbek czosnku i cebulę, rozdrobnić 3 s/obr.5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać oliwę i dusić 2 min/ 120 st. C/obr.1. Dodać pomidory, koncentrat pomidorowy, sól, cukier rozdrobnić 5 s/obr.5. Dodać wodę i koncentrat bulionu, gotować 15 min/ 100 st. C/obr.2.

Wartość energetyczna: 2070kcal
Węglowodany: 184g
Białko: 89g
Tłuszcze: 108g

2 dni –

Śniadanie:

- sałatka: garść dowolnej sałaty (może być mix) + kula mozzarelli 120g + 1/2 awokado + pomidor + 1 łyżka nasion słonecznika + 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 2 kromka chleba żytniego posmarowana łyżką masła

Drugie śniadanie:

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

Obiad:

- fasolka po śródziemnomorsku Thermomix
- 5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- serek wiejski 200g + ½ papryki + ½ awokado + szczypiorek → wszystko wymieszać i doprawić do smaku
- 1 kromka chleba żytniego + ½ łyżeczki masła

FASOLKA PO ŚRÓDZIEMNOMORSKU THERMOMIX (2 PORCJE):

- 1/2 czerwonej cebuli przekrojonej na pół ok. 40g, 1 mały ząbek czosnku, 10g oliwy z oliwek
- 1 papryka 150g, bez gniazd nasiennych, pokrojona w 1,5 cm kostkę
- 1 puszka opłukanej białej fasoli (1x240g), 400g krojonych pomidorów, 10g koncentratu pomidorowego, 40g wody, ½ łyżeczki koncentratu bulionu warzywnego, wykonanego w TM, 40g oliwek

Przyprawy: ½ łyżeczki oregano suszonego, 1 łyżka liści bazylii świeżych pokrojonych w paski, ½ łyżeczki soli, szczypta pieprzu

Do naczynia miksującego włożyć cebulę i czosnek, dodać oliwę, rozdrobnić 3s/obr.5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, dusić 3 min/120°C/obr.1. Dodać papryki i dusić 5 min/120°C/obr.wsteczne/obr. mieszanie. Dodać fasolę, pomidory, koncentrat pomidorowy, wodę, koncentrat bulionu warzywnego, przyprawy i oliwki, przemieszać kopystką i gotować całość przez 12 min/100°C/obroty wsteczne/obr. mieszanie.

Wartość energetyczna: 2030kcal

Węglowodany: 200g

Białko: 100g

Tłuszcze: 98g

2 dni –

Śniadanie:

- 3-4 frankfurterek (około 120g) LUB 3 parówki (około 120g) – polecam PurePikok z Lidla
- 2 kromki chleba żytniego + łyżeczka masła
- dobrej jakości ketchup lub musztarda – łyżka, jako dodatek
- dobrej jakości majonez – łyżka, jako dodatek
- szklanka dowolnych warzyw np. ½ świeżego ogórka + 1 łyżka oliwy z oliwek + 1 łyżka pestek dyni LUB nasion słonecznika

Drugie śniadanie:

- skyr naturalny 150g + szklanka borówek + 3 łyżki wiórków kokosowych + 2 łyżki migdałów

Obiad:

- cytrynowo - koperkowy łosoś z pieczonymi warzywami Thermomix

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 1 łyżka oliwy z oliwek + garść dowolnej sałaty + 2 plastry dobrej jakościowo wędliny + 2 ogórki kiszane

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

- 150 g czerwonej papryki, bez gniazd nasiennych, pokrojonej w 1 cm paski
 - 100 g cebuli, pokrojonej w ósemki
 - 100 g marchewki, pokrojonej w 1 cm paski
 - 15 g oliwy z oliwek, 1 ząbek czosnku, 10 g soku z cytryny, 5 g koperku świeżego
 - 400 g wody, 360 g fileta z łososia - pokrojonego na 2 kawałki (po ok. 180 g każdy)
- Przyprawy: 1 łyżeczka soli, ½ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego, ½ łyżeczki czosnku granulowanego

Rozgrzać piekarnik 200°C. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.

Na pokrywie naczynia miksującego postawić dużą miskę, odważyć do niej paprykę, cebulę, marchewkę i 10 g oliwy - odstawić. Dodać do miski ½ łyżeczki soli, ¼ łyżeczki pieprzu i czosnek granulowany, całość dokładnie wymieszać, następnie równomiernie rozłożyć na blachę z papierem do pieczenia. Piec 30-40 min w 200°C. Do naczynia miksującego wlać pozostałe 5 g oliwy, dodać czosnek, sok z cytryny, koperek, pozostałe ½ łyżeczki soli i ¼ łyżeczki pieprzu, rozdrobnić 5 s/obr. 6. Marynatę przełożyć do innego naczynia i odstawić. Do naczynia miksującego wlać wodę, nałożyć dolną część przystawki Varoma, odważyć do niej łososia. Oba kawałki łososia pokryć przygotowaną marynatą, gotować na parze 13 min/Varoma/obr. 1.

Wartość energetyczna: 2080kcal
Węglowodany: 130g
Białko: 93g
Tłuszcze: 141g

2 dni –

Śniadanie:

- owsianka: 6 łyżek płatków owsianych górskich (zalać gorącą wodą i odstawić do napęcznienia) + pół szklanki dozwolonych owoców leśnych (maliny/jagody/wiśnie/jeżyny) – polecam mieszankę mrożonych owoców leśnych z Lidla + ½ opakowania jogurtu kokosowego bez cukru ok.80g (Planton-Lidl/GO VEGE-Biedronka) + 1 łyżeczka prawdziwego kakao (bez cukru) - opcjonalnie + 3 łyżki dowolnych orzechów

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez dodatku cukru 150-160g (Planton – Lidl/GO VEGE-Biedronka) + 2 łyżki migdałów
- 2 kiwi

Obiad:

- kurczak w jogurtowym sosie curry Thermomix
- 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej

Kolacja:

- frytki z batata – pokroić w słupki średniego batata ok.300-350g, skropić 3 łyżkami oliwy lub oleju, piec ok. 30min w 180st – po upieczeniu posolić
- 1 łyżka ketchupu

KURCZAK W JOGURTOWYM SOSIE CURRY THERMOMIX (2 PORCJE):

5g czerwonej papryczki chili pokrojonej na kawałki (opcjonalnie), 10g korzenia imbiru pokrojonego w 3 mm plastry, 1 ząbek czosnku

80g cebuli przekrojonej na pół, 3 gałązki kolendry (opcjonalnie)

20g oleju, 1-2 łyżeczki kolendry mielonej, ½ łyżki curry, ¼ łyżeczki kminu rzymskiego mielonego (kumin rzymski), ½ łyżeczki soli

35 g przecieru pomidorowego, 200g jogurtu typu greckiego

360g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w 2-2,5 cm kostkę

200-300g cukinii pokrojonej w 2 cm kostkę

Do naczynia miksującego włożyć chili, imbir i czosnek, rozdrobnić 3s/obr.8. Dodać cebulę i świeżą kolendrę, rozdrobnić 5s/obr.5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać olej i przyprawę - dusić 3 min/120°C/obr.1. Dodać przecier pomidorowy, jogurt, kurczaka i cukinię, gotować 15-20 min/100°C/obr.wsteczne/obr.1.

*używanie schłodzonych składników tzn. mięsa, jogurtu, przecieru i cukinii spowoduje, że może być konieczność wydłużenia czasu gotowania o kolejne 5 min.

Wartość energetyczna: 2060kcal

Węglowodany: 230g

Białko: 87g

Tłuszcze: 94g

2 dni –

Śniadanie:

- frankfurterki 100g (około 4 sztuk) LUB parówki 90g (około 2 sztuki) (polecam: PurePikok - Lidl)
- 2 kromki chleba żytniego + łyżeczka masła
- 1 łyżeczka ketchupu
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka musztardy
- szklanka dowolnych warzyw z dodatkiem oliwy + łyżka nasion słonecznika

Drugie śniadanie:

- koktajl kokosowy: 1/4 puszki mleka kokosowego 100ml + szklanka wody + pół szklanki mrożonych owoców leśnych np. maliny + banan (całość zblendować) + 2 łyżki wiórków kokosowych

Obiad:

- dorsz na parze Thermomix

Kolacja:

- 3 kromki żytniego chleba 100% + 1 łyżka oliwy z oliwek LUB masła + 3 plastry dobrej jakościowo wędliny
- szklanka dowolnych warzyw np. ½ garści dowolnej sałaty (może być mix) + ogórek kiszony + ½ pomidora

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
- 600 g filetów z dorsza, bez skóry
- 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, pieprz i pozostałą sól, podgrzewać 5 min/80°C/obr. 1.

Wartość energetyczna: 2050kcal Węglowodany: 190g. Białko: 95g. Tłuszcze: 107g

2 dni

Śniadanie:

- wegańskie placuszki bananowe
- 1 łyżka masła orzechowego – do posmarowania placków
- 1 łyżka posiekanych migdałów - do posypania placków
- 1 łyżka wiórków kokosowych - do posypania placków

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton-Lidl/Go Wege-Biedronka) kokosowych
- jabłko

Obiad:

- pieczone papryki po meksykańsku Thermomix LUB leczy z podanych składników (mozzarellę pokroić i dodać na sam koniec)
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

Kolacja:

- twaróg półtłusty (200g) + jogurt naturalny (200g)
- szklanka rzodkiewek

WEGAŃSKIE PLACUSZKI BANANOWE (1 PORCJA):

- 6 łyżek płatków owsianych (najlepiej zmielonych)
- 1 mały banan
- 50ml mleka kokosowego
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- 1 łyżka oleju kokosowego

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i usmażyć na 1 łyżce oleju kokosowego.

PIECZONE PAPRYKI PO MEKSYKAŃSKU THERMOMIX (2 PORCJE):

- 4 papryki
 - 10g oliwy z oliwek + dodatkowa ilość do natłuszczenia, 80g cebuli (przekrojonej na pół),
 - 2 ząbki czosnku, 1,5 łyżeczki kminu rzymskiego, mielonego, 2 łyżeczki papryki wędzonej, mielonej, 1 łyżeczka chilli, ½ łyżeczki soli, ¼ łyżeczki pieprzu czarnego
 - 150g mielonego mięsa z indyka, 1 puszka optukanej czerwonej fasoli 240g, 40g koncentratu pomidorowego,
 - 1 kula mozzarelli 120g, szczypiorek/kolendra – do posypania
- Papryki przekroić wzdłuż na pół, usunąć białe części i gniazda nasienne, ułożyć na przygotowanej nasmarowanej blasze (przeciętymi częściami do góry). Piec 20-25 min (200°C), aż papryki zmiękną i zaczną się przypiekać. W tym czasie przygotować nadzienie.
- Do naczynia miksującego włożyć cebulę, czosnek, dodać oliwę, kmin rzymski, paprykę wędzoną i chili mielone, rozdrobnić 3 s/obr. 5. Składniki zgarnąć kopystką i dusić 5 min/120°C/obr.1. Dodać mięso, fasolę, koncentrat pomidorowy, sól i pieprz, przemieszać kopystką, gotować 8 min/100°C/obr.wsteczne/obr.mieszanie. Nadzienie przełożyć do pieczonych papryk. Mozzarellę pokroić w 8 plastrów, na każdej papryce ułożyć 1 plaster. Piec kolejne 4-5 min (200°C), aż ser się rozpuści. Pieczone papryki posypać zieloną szczypiorkiem/kolendrą.

Wartość energetyczna: 2100kcal Węglowodany: 219g. Białko: 118g. Tłuszcze: 94g

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 3 jaj na 1 łyżeczce tłuszczu + plaster cebuli (opcjonalnie)
- szklanka dowolnych warzyw np. ½ garści dowolnej sałaty (może być mix) + świeży ogórek + feta 100g

Drugie śniadanie:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + 2 plastry dobrej jakości wędliny + warzywa/o np. ogórek

Obiad:

- orientalne pieczone tofu z warzywami, chilli i lionką Thermomix
- 4 łyżki ugotowanego ryżu basmati

Kolacja:

- serek wiejski 200g + szklanka dowolnych warzyw np. ogórek kiszony/pomidor koktajlowy/kawałek papryki
- 1 kromka chleba żytniego + 1 łyżka oliwy z oliwek

ORIENTALNE PIECZONE TOFU (1 PORCJA):

- 10g (2 ząbki) -czosnek
- 1/2 szt -Papryczka chilli
- 50g -Szałotka
- 10ml (1łyżka) -Olej sezamowy
- kostka (180g) -Tofu
- 15ml -Olej kokosowy -
- 200g -Fasolka szparagowa (mrożona)
- 1 szt -Marchew
- 2 łyżki -Sos sojowy
- 2 łyżki -Sok z limonki
- 1 łyżka -orzechy ziemne
- 1/2 łyżeczki -sezam

Do naczynia miksującego przełożyć nie obrane ząbki czosnku, obrać 15 s/ obr. wsteczne 4. Wyjąć skórki. Dodać papryczkę chilli pokrojoną na kawałki, rozdrobnić 5 s/ obr. 5. Zgarnąć kopystką na dno. Rozdronić kolejne 5 s/ obr. 5. Zgarnąć kopystką na dno. Dodać szalotkę pokrojoną w 1-2 cm kawałki olej sezamowy. Smażyć 4 min/ 120°C/ obr. wsteczne 0,5 bez miarki! W międzyczasie tofu kroić w kostkę i podsmażyć na oleju kokosowym z wszystkich stron na patelni, aż się zarumieni i powstanie chrupiąca skórka. Do podsmażonej szalotki i chilli dodać fasolkę szparagową, marchew pokrojoną w słupki, sos sojowy, sok z limonki, olej sezamowy. Dusić 4 min/ 120°C/ obr. wsteczne mieszanie. Dodać tofu, mieszać kopystką, przełożyć do miseczki, można ozdobić orzeszkami, sezamem.

Wartość energetyczna: 2070kcal
Węglowodany: 130g
Białko: 124g
Tłuszcze: 149g

2 dni

Śniadanie:

- owsianka kokosowa z malinami Thermomix

Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny (180-200g) + 3 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- kurczak z sosie kokosowym z limonką i chilli
- 4 łyżki ugotowanego ryżu basmati

Kolacja:

- serek wiejski 200g + pomidor + 1 łyżka pestek dyni lub nasion słonecznika

OWSIANKA KOKOSOWA Z MALINAMI THERMOMIX (2 PORCJE):

- 2x60g płatków owsianych górskich
- 2x10g nasion chia
- 2x100 g wody
- 2x400–450ml niesłodzonego napoju ryżowego/owsianego
- 2x 3 łyżki wiórków kokosowych
- 2x 3 łyżki płatków migdałowych
- szklanka malin

Do naczynia miksującego włożyć płatki owsiane, nasiona chia, dodać wodę i mleko, podgrzewać 8 min/90°C/obr. 2. Przełożyć do miski i dodać pozostałe składniki.

KURCZAK W SOSIE KOKOSOWYM Z LIMONKĄ I CHILLI (2 PORCJE):

- 2x200g mięsa drobiowego
- czerwona cebula
- 1/2 puszki mleka kokosowego 200ml
- 4 szklanki świeżego szpinaku
- mała cukinia
- sok z limonki, natka pietruszki LUB kolendra
- chili, czosnek, sól, pieprz
- 2 łyżki oleju

Mięso oprószyć świeżo mielonym pieprzem i solą z obu stron. Następnie obsmażyć krótko filety na rozgrzanej i natłuszczonej patelni i odłożyć. Zesklić cebulę z czosnkiem, dodać trochę (około 1/3 szklanki) wody, sok z limonki i pietruszkę. Dodać cukinię. Dusić przez ok. 5 minut, następnie dodać mleko kokosowe i gotować przez kolejne 5 minut. Po tym czasie dodać mięso, zmniejszyć ogień i dusić całość przez 15 minut. Wrzucić szpinak i dusić 3 minuty. Pod koniec doprawić do smaku.

Wartość energetyczna: 2060 kcal

Węglowodany: 142g

Białko: 119g

Tłuszcze: 117g

2 dni

Śniadanie:

- 3 kromki żytniego chleba 100% + łyżeczka masła + ½ awokado + sok z ½ limonki + sól, pieprz + jajko na twardo + kawałek ogórka lub inne warzywo

Drugie śniadanie:

- szklanka dozwolonych owoców np. pomarańcza/mandarynka/jabłko
- 3 łyżki dowolnych orzechów np. włoskich

Obiad:

- wegańska fasolka po bretońsku Thermomix

Kolacja:

- sałatka: 1 dojrzałe awokado + 40g sera koziego + pomidor + 3-4 garści sałaty + ogórek kiszony + 1 łyżka pestek dyni + 1 łyżeczka oliwy z oliwek + przyprawy
- kromka chleba żytniego 100%

WEGAŃSKA FASOLKA PO BRETOŃSKU THERMOMIX (2 PORCJE):

10 łyżek białej fasoli (nasiona suche) ok. 120g LUB 1/2 puszki optukanej białej fasoli 120g, 1 opakowanie tofu wędzonego 180g (Lidl/Biedronka – w lodówkach), 2 łyżki oliwy z oliwek, ok. 400ml passaty pomidorowej, ¼ puszki mleka kokosowego 100ml, cebula, 1-2 ząbki czosnku, przyprawy: 2 liście laurowe, 2 ziarna ziela angielskiego, ½ łyżeczki suszonego majeranku, szczypta papryki słodkiej, szczypta papryki wędzonej, ½ łyżeczki soli, szczypta pieprzu. Fasolę zalać dużą ilością wody i odstawić na noc. Następnie opłukać i ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, dodać oliwę, rozdrobnić 3 s/obr. 5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, dusić 3 min/120°C/obr. 1. Dodać przecier pomidorowy, mleko kokosowe, sos sojowy, pozostałe przyprawy, wymieszać dokładnie kopystką, gotować 8 min/100°C/obr. 1. Dodać ugotowaną fasolę i tofu, wymieszać dokładnie kopystką, gotować 15-20 min/100°C/obr. wsteczne/obr. mieszanie (łyżka)

Wartość energetyczna: 2150kcal
Węglowodany: 181g
Białko: 72g
Tłuszcze: 132g

2 dni -

Śniadanie:

- jajecznica z 3 jaj na 1 łyżce tłuszczu + 3 plastry dobrej jakości wędliny
- 2 kromki żytniego chleba 100%
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek

II śniadanie:

- opakowanie dobrej jakości pasty warzywnej 160g (My best veggie – Lidl/ Wa Żywo - Rossmann) LUB hummusu bez konserwantów 160g (hummus Bio z Lidla/Biedronki)
- 1-2 szklanki dowolnych warzyw do maczania w paście

Obiad:

- pierogi leniwe + 1 łyżka masła + 1 łyżka miodu

Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Biedronka/Lidl/Fresh) LUB domowa dowolna zupa warzywna
- 100g fety – do zupy
- pół szklanki ugotowanego makaronu ryżowego – do zupy
- 4 łyżki pestek dyni lub nasion słonecznika – do zupy
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek – do zupy

PIEROGI LENIWE THERMOMIX (2 PORCJE):

200g twarogu półtłustego,
pół szklanki mąki ryżowej lub jaglanej 80g
1 jajko,
sól

Do naczynia miksującego włożyć: ser twarogowy, jajko, mąkę i 1 łyżeczkę soli, wymieszać 40s/obr.3. Przełożyć na talerz, przykryć i zostawić na 30 minut. W tym czasie do dużego garnka wlać wodę, zagotować. Podzielić ciasto na części, na nie klejącej się powierzchni uformować wałki (Ø 2 cm). Pokroić na kawałki o grubości 1-2 cm. Do gotującej się wody wsypać 1-2 łyżeczki soli, gotować pierogi 7-8 minut.

Wartość energetyczna: 2150kcal
Węglowodany: 220g
Białko: 111g
Tłuszcze: 92g