



# Gotowa dieta Thermomix

**2100  
kcal**



*Efekt*

DIETETYKA KLINICZNA

## 2 dni -

### Śniadanie:

- serek wiejski 200g + pomidor
  - ½ awokado + 3 sztuki suszonych pomidorów z zalewy + ogórek kiszony + 1 łyżka oliwy z oliwek LUB oleju z suszonych pomidorów
- ŁG = 9

### II śniadanie:

- 2-3 szklanki dozwolonych sezonowych owoców
- 3 łyżki dowolnych orzechów

ŁG = 26

### Obiad:

- curry chicken
- 2 szklanki dowolnych warzyw w formie sałatki

ŁG = 5

### Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw 400ml (Lidl/Żabka/Fresh) LUB domowa zupa, ale na wywarze warzywnym
- 4-5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy LUB ryżu – do zupy
- 2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika – do zupy

ŁG = 17

### CURRY CHICKEN (2 PORCJE):

10 g czosnku, 70 g cebuli

50 g wody

500 g pokrojonej na kawałki piersi drobiowej

35 g koncentratu pomidorowego, 200 g mleka kokosowego 100%

10 g świeżego imbiru, 1 papryczka chilli (opcjonalnie)

30 g oliwy z oliwek

Przyprawy: 1 łyżeczka mielonej kolendry, 1 łyżeczka przyprawy garam masala, 1 łyżeczka kminu rzymskiego mielonego, 1 łyżeczka papryki ostrej, szczypta łyżeczki kurkumy, sól  
Oliwę podgrzać 1 min/100°C/obr. 1. Do rozgrzanego oleju dodać imbir, czosnek, papryczki chilli, cebulę oraz świeżą kolendrę. podduścić 3 min/100°C/obr. 7-8 przez 15sec. następnie ustawić obr. 1. Następnie dodać mieloną kolendrę, garam masala, kmin rzymski, czerwoną paprykę, sól i kurkumę- wymieszać 3 min/100°C/obr. 1. Następnie dodać 100g wody i gotuj 5 min/100°C/obr. 1 Dodać pokrojone mięso kurczaka, koncentrat pomidorowy oraz mleko kokosowe i gotować 20 min/100°C/obr. 1

## 1 puszka mleka kokosowego 400ml na 4 dni

Wartość energetyczna: 2100kcal

Węglowodany: 181g

Tłuszcze: 110g

Białko: 117g

Błonnik pokarmowy: 39g

## 2 dni –

### Śniadanie:

- jajecznica z 4-3 jaj na 1 łyżce tłuszczu
  - szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek
- ŁG = 2

### II śniadanie:

- koktajl: ¼ puszki mleka kokosowego 100ml + szklanka dozwolonych owoców np. mango + szklanka wody (całość zblendować)
  - 3 łyżki migdałów
- ŁG = 15

### Obiad:

- zupa z soczewicą
  - 5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej + 1 łyżka oliwy z oliwek + 1 łyżka pestek dyni LUB nasion słonecznika
- ŁG = 25

### Kolacja:

- 3 kromki żytniego chleba 100% na zakwasie + 1 łyżka oliwy z oliwek LUB masła + 3 plastry dobrej jakościowo wędliny + warzywa/o
- ŁG = 29

### ZUPA Z SOCZEWICĄ (2 PORCJE):

½ marchewki, ½ pietruszki, ½ upieczonej papryki (paprykę przekroić, wydrążyć środek i piec przez około 20 minut w 200°C)

ząbek czosnku

mała cebula

½ puszki pomidorów

1,5 łyżki koncentratu pomidorowego

50 g czerwonej soczewicy

250 g bulionu warzywnego

20g oliwy z oliwek

Przyprawy: ½ łyżeczki sproszkowanych nasion kolendry, ½ łyżeczki sproszkowanych nasion kminku, sól, pieprz, szczypta chilli i słodkiej papryki w proszku

Do naczynia dodać cebulę, czosnek, marchew i pietruszkę. Posiekać przez 10 s/obr.5. Wlać oliwę i podsmażyć wszystko przez 5 min/temp.100/obr.1. Wlać bulion warzywny i gotować przez 10 min/temp.100/obr.1. Następnie dodać pomidory z puszki, koncentrat, paprykę pieczoną, przyprawy i czerwoną soczewicę. Gotować ponownie przez 10 min/temp.100/obr.1. Zupę zmiksować przez 1 min/obr.9.

Wartość energetyczna: 2080kcal

Węglowodany: 175g

Tłuszcze: 126g

Białko: 76g

Błonnik pokarmowy: 34g

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych górskich (zalać ciepłą wodą i odstawić do napęcznienia) + ½ szklanki dozwolonych owoców + 1 łyżka oleju kokosowego + 1-2 łyżki wiórków kokosowych + 1 łyżka siemienia lnianego + 1 łyżka nasion słonecznika + 1 łyżka pestek dyni  
ŁG = 20

### II śniadanie:

- skyr naturalny 150g  
- 3 łyżki orzechów włoskich  
ŁG = 3

### Obiad:

- krewetki w ziołach  
- sałatka: garść dowolnej sałaty, pomidor, ½ świeżego ogórka, ogórek kiszony + 2 posiekane suszone pomidory z zalewy + garść oliwek + 1 łyżka oliwy z oliwek  
ŁG = 5

### Kolacja:

- 3 kromki chleba żytniego 100% na zakwasie + ½ opakowania hummusu dobrej jakości bez konserwantów ok. 80g + warzywa/o  
ŁG = 32

### KREWETKI W ZIOŁACH (2 PORCJE):

500-550 g krewetek obranych, surowych, dużych (mogą być mrożone)

3 ząbki czosnku

50 g oliwy z oliwek LUB masła klarowanego

Przyprawy: 1-2 szczypty papryki słodkiej i bazylii suszonej, 2-3 łyżeczki natki pietruszki (może być suszona), sól

Do naczynia włożyć czosnek. Rozdrobnić 4 s/obr. 8 i zgarnąć kopystką. Do naczynia dodać tłuszcz dusić 3 min/temp.120/obr. 1. Następnie dodać krewetki i przyprawy, dusić 7 min./temp.100/obroty wsteczne/mieszanie.

\*jeśli krewetki są mrożone należy wydłużyć czas o 2 minuty

*Wartość energetyczna: 2190kcal*

*Węglowodany: 163g*

*Tłuszcze: 120g*

*Białko: 110g*

*Błonnik pokarmowy: 31g*

## 2 dni –

### Śniadanie:

- 3 jajka sadzone na 1 łyżce tłuszczu
  - szklanka dowolnych warzyw + ½ awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek
- ŁG = 2

### II śniadanie:

- placki bananowe
- jogurt kokosowy bez dodatku cukru 160g
- grejpfrut

ŁG = 22

### Obiad:

- ciecierzycy z warzywami
- 5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej + 50g pokruszonego sera fety + 1 łyżka pestek dyni LUB nasion słonecznika

ŁG = 18

### Kolacja:

- 5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej + 1 ugotowany burak (dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce) + 50g sera koziego + 1 łyżka oliwy z oliwek + posypać natką pietruszki

ŁG = 10

### PLACKI BANANOWE (2 PORCJE):

banan, jajko, 4 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej (dostępna m.in. w Lidlu), ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g, 1 łyżka oleju kokosowego

Przyprawy: 1 łyżeczka proszku do pieczenia, cynamon do smaku

Wszystkie składniki zblendować. Piec na rozgrzanej patelni z dwóch stron.

### CIECIERZYCA Z WARZYWAMI (2 PORCJE):

120 g ciecierzycy gotowanej (może być z puszki lub słoika, dokładnie opłukana)

½ puszki pomidorów 120g

100 g cukinii, 80 g papryki czerwonej

20 g oliwy z oliwek

30 g cebuli

Przyprawy: papryka słodka w proszku, sól, pieprz cayenne, papryczka ostra (kawałek) - opcjonalnie

Do naczynia wrzucić cebulę, posiekać 5 sek./obr. 5. Zgarnąć cebulę ze ścianek naczynia na dno, dodać oliwę i dusić 3 min./Varoma/obr. 1. Do naczynia włożyć kolejno: pokrojoną na kawałki, wypestkowaną paprykę, pokrojoną na kawałki cukinię (ewentualnie ostrą papryczkę bez pestek). Zmiksować warzywa 4 sek./ obr. 5. Włączyć pomidory z puszki i dusić 8 min./temp. 100/obroty wsteczne/obr. 1, z nałożoną miarką. Dodać cieciorę wraz z przyprawami i gotować kolejne 4 min./temp. 100/obroty wsteczne/obr. 1.

Wartość energetyczna: 2110kcal

Węglowodany: 174g

Tłuszcze: 128g

Białko: 79g

Błonnik pokarmowy: 32g

## 2 dni –

### Śniadanie:

- ½ opakowania parówek z indyka dobrej jakości bez konserwantów np. Pure Pikok z Lidla
- szklanka dowolnych warzyw + ½ awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 3

### II śniadanie:

- owocowe crumble
  - 3 łyżki dowolnych orzechów
- LUB
- 2-3 szklanki dozwolonych owoców
  - 3 łyżki dowolnych orzechów

ŁG = 20

### Obiad:

- łosoś na parze z warzywami

ŁG = 5

### Kolacja:

- 3 kromki żytniego chleba 100% na zakwasie + ½ opakowania pasty warzywnej np. smalczyk z fasoli 60g (dostępny m.in. w Lidlu/Biedronce) + warzywa/o

ŁG = 29

### OWOCOWE CRUMBLE (2 PORCJE):

1/2 opakowania owoców mrożonych ok. 200g (najlepiej leśne owoce - mieszanka dostępna m.in. w Lidlu), 45 g kaszy jaglanej + 100 ml wody, 45 g wiórków kokosowych, szczypta cynamonu, 1 łyżeczka oleju kokosowego, 1 łyżeczka erytrolu – opcjonalnie

Do urządzenia wsypać kaszę jaglaną i ustawić 2 min/temp. 90 stopni/ obr. 1. Kaszę (tj ok 1/2 szklanki) zalać wodą i dodać szczyptę soli. Ustawić Thermomix na 15 min/temp. 100 stopni/obr.1. Do kaszy dodać wiórki kokosowe, cynamon i olej i wymieszać. 1 min. / obr. wsteczne / poz. 1. Owoce przełożyć do żaroodpornego naczynia. Na wierzch dodać kruszonkę z przygotowanej wcześniej kaszy jaglanej. Zapiekać przez ok. 30 min. w 180°C (termoobieg).

### ŁOSOŚ NA PARZE Z WARZYWAMI (2 PORCJE):

700ml wody

2x 200g filetu z łososia (można natrzeć przeciśniętym przez praskę czosnkiem)

kilka gałązek koperku, 2x 2-3 plastry cytryny

2,5 łyżki oliwy z oliwek 25g

brokuł, 1/2 cukinii, 1/2 papryki

Przyprawy: sól, pieprz

Brokuł podzielić na mniejsze różyczki, cukinię i paprykę pokroić w 1 cm plastry. Do urządzenia miksującego wlać wodę. Wszystkie składniki ułożyć na przystawce Varoma 25 min. /temp. Varoma /poz.1.

Wartość energetyczna: 2120kcal

Węglowodany: 168g

Tłuszcze: 121g

Białko: 97g

Błonnik pokarmowy: 35g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- garść dowolnej sałaty np. szpinak + mozzarella 120g + pomidor + 1 łyżka oliwy z oliwek + 1 łyżka pestek dyni LUB nasion słonecznika

ŁG = 2

### II śniadanie:

- 2-3 szklanki dozwolonych owoców

- 3 łyżki orzechów włoskich

ŁG = 23

### Obiad:

- ratatouille

- 5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy LUB komosy ryżowej + garść oliwek + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 19

### Kolacja:

- sałatka: 1,5 szklanki ugotowanego makaronu pełnoziarnistego/orkiszowego/gryczanego (dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce) + szklanka dowolnych warzyw + 50g sera koziego + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

ŁG = 35

### RATATOUILLE (2 PORCJE):

100 g czerwonej papryki, pokrojonej na małe kawałki

300 g pomidorów, pokrojonych na małe kawałki

400 g cukinii, pokrojonej w plastry (o grubości 1 cm)

20 g oliwy z oliwek

2 ząbki czosnku

1 cebula szalotka

60 g cebuli, przekrojonej na połówki

Przyprawy: sól, pieprz, 1 łyżka mieszanych ziół suszonych (tymianku, rozmarynu, majeranku, bazylii, pietruszki)

Przyprawy: sól, pieprz, 1 łyżka mieszanych ziół suszonych (tymianku, rozmarynu, majeranku, bazylii, pietruszki) Do naczynia miksującego włożyć cebulę, szalotkę i czosnek - rozdrobnić 7 sek./obr. 5. Za pomocą kopystki zgarnąć składniki ze ścian naczynia. Dodać oliwę i dusić przez 5 min/Varoma/obroty wsteczne /obr. 1. Dodać pozostałe warzywa, mieszanekę ziół i przyprawy. Całość gotować 30 min/temp.100/obroty wsteczne /obr. 1.

Wartość energetyczna: 2130kcal

Węglowodany: 200g

Tłuszcze: 122g

Białko: 84g

Błonnik pokarmowy: 38g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% na zakwasie + ½ awokado + 2 plastry dobrej jakościowo wędliny
  - 3 sztuki suszonych pomidorów z zalewy + ½ świeżego ogórka + 1 łyżka oliwy z oliwek LUB oleju z suszonych pomidorów
- ŁG = 25

### II śniadanie:

- koktajl: garść szpinaku + pomarańcza + ½ banana + 100ml wody (całość zblendować)
  - 3 łyżki dowolnych orzechów
- ŁG = 23

### Obiad:

- szaszłyki na Varomie
  - sos do szaszłyków: 100ml jogurtu naturalnego + 1 łyżka oliwy z oliwek + łyżeczka świeżego koperku + ½ ząbka czosnku + sól, pieprz
- ŁG = 4

### Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw 400ml (Lidl/Żabka/Fresh) LUB domowa zupa, ale na wywarze warzywnym
  - 4-5 łyżek ugotowanej dowolnej kaszy LUB ryżu – do zupy
  - 2 łyżki pestek dyni LUB nasion słonecznika – do zupy
- ŁG = 17

### SZASZŁYKI NA VAROMIE (2 PORCJE):

- 450g piersi drobiowej
- 1 mała cebula, ½ papryki żółtej, ½ cukinii
- 3 łyżki oliwy z oliwek 30g
- 6 pieczarek świeżych
- 4 patyczki do szaszłyków
- 600 ml wody
- szczypta soli

Przyprawy: do mięsa np. czubryca zielona/czerwona, oregano

Mięso pokroić na kawałki, posypać przyprawami i skropić oliwą. Wymieszać i wstawić na ok. 1h do lodówki. Warzywa pokroić i nadziewać naprzemiennie na patyczki. Całość posypać oregano. Do naczynia miksującego wlać wodę i dodać szczyptę soli. Na naczyniu miksujące położyć Varomę z szaszłykami. Zamknąć pokrywą i ustawić 25 min./Varoma/obr.1.

Wartość energetyczna: 2110kcal

Węglowodany: 191g

Tłuszcze: 113g

Białko: 103g

Błonnik pokarmowy: 39g



## 2 dni -

### Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych górskich (zalać ciepłą wodą i odstawić do napęcznienia) + ½ szklanki dozwolonych owoców + 1 łyżka oleju kokosowego + ½ opakowania jogurtu kokosowego bez dodatku cukru 80g + 2 łyżki wiórków kokosowych + 1 łyżka płatków migdałowych

ŁG = 19

### II śniadanie:

- garść dowolnej sałaty np. szpinak + szklanka dowolnych warzyw + garść oliwek + ½ opakowania wędzonego łososia 50g + 1 łyżka oliwy z oliwek

- 2-3 łyżki dowolnych orzechów

ŁG = 3

### Obiad:

- kurczak z brokułami na Varomie

ŁG = 3

### Kolacja:

- szklanka ugotowanego makaronu orkiszowego LUB gryczanego (dostępny m.in. w Lidlu) + garść pomidorków koktajlowych + 2 sztuki suszonych pomidorów z zalewy + ogórek kiszony + 1 łyżka nasion słonecznika LUB pestek dyni

ŁG = 28

### KURCZAK Z BROKUŁAMI NA VAROMIE (2 PORCJE):

2x250g piersi drobiowej

1,5 łyżki soku z cytryny

brokuł, 100g fety

600 ml wody

przyprawy do mięsa: 1 łyżka suszonego majeranku, sól, pieprz

sos do brokułów (2 porcje): 2 łyżki oliwy z oliwek LUB masła + 1 ząbek czosnku + ½ łyżeczki ziół prowansalskich + sól, pieprz

Mięso pokroić na kawałki, skropić sokiem z cytryny, polać 2 łyżkami oliwy z oliwek i posypać przyprawami. Brokuły pokroić na mniejsze różyczki. Do naczynia miksującego wlać wodę. Na naczynie miksujące położyć Varomę. Kurczaka ułożyć na dolnej części przystawki Varoma, a brokuły na górnej części przystawki. Zamknąć Thermomix i ustawić 30 min/Varoma/obr.1. Brokuły polać sosem i posypać pokruszoną fetą.

Wartość energetyczna: 2160kcal

Węglowodany: 164g

Tłuszcze: 127g

Białko: 116g

Błonnik pokarmowy: 32g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- omelet: 4-3 jaja wymieszać z 1,5 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej (dostępna m.in. w Lidlu) + 1 łyżka oliwy z oliwek + pokrojony pomidor + garść oliwek (po kilku minutach za pomocą pokrywki przelożyć omelet na drugą stronę)

ŁG = 8

### II śniadanie:

- jogurt naturalny 250g + 1-2 szklanki dozwolonych owoców

- 2 łyżki migdałów

ŁG = 23

### Obiad:

- potrawka z fasoli

- 5 łyżek ugotowanej komosy ryżowej LUB ryżu brązowego + posypać 50g sera fety + posypać 2 łyżkami pestek dyni LUB nasion słonecznika

ŁG = 27

### Kolacja:

- ½ opakowania warzyw na patelni bez ziemniaków + 1 łyżka oliwy z oliwek + ząbek czosnku

- 5 łyżek ugotowanej komosy ryżowej LUB ryżu brązowego

ŁG = 14

### POTRAWKA Z FASOLI (2 PORCJE):

1 średnia cebula

ząbek czosnku

1 puszka pomidorów 240g

1 opłukana puszka białej lub czerwonej fasoli 240g

1 szklanka bulionu warzywnego LUB wody

3 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżka sosu sojowego

1 łyżeczka soku z cytryny

przyprawy: 1 łyżeczka papryki wędzonej, szczypta: ostrej papryki, mielonego kuminu (kmin rzymski), mielonej kolendry, suszonego oregano, suszonego tymianku, cynamonu, sól

Przygotowanie:

Cebule obrać, przekroić na mniejsze kawałki i posiekać - 3 sek/ obr 5. Wlać oliwę i smażyć przez 3 min/Varoma/obr.1. Do podsmażonej cebuli dodać czosnek, smażyć kolejne 30 sekund, po czym dodać wszystkie przyprawy i smażyć kolejne 30 sekund/obr. 2. Dodać pomidory i dusić przez 2,5 min/Varoma/obr 1. Następnie dodać opłukaną fasolę, bulion, sos sojowy oraz szczyptę soli. Gotować przez 12 min/Varoma/obr. 1. Na koniec dodać sok z cytryny. \*½ zupy można zblendować - 1 min/obr.5.

Wartość energetyczna: 2070kcal

Węglowodany: 223g

Tłuszcze: 100g

Białko: 81g

Błonnik pokarmowy: 38g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- garść rukoli + garść pomidorków koktajlowych + 3-2 posiekane suszone pomidory z zalewy + ¼ puszki czerwonej fasoli 60g + 50g pokruszonej fety + 1 łyżka oleju z suszonych pomidorów LUB oliwy z oliwek + garść oliwek

ŁG = 11

### II śniadanie:

- jogurt kokosowy bez dodatku cukru 160g + szklanka dozwolonych owoców

- 2-3 łyżki dowolnych orzechów

ŁG = 14

### Obiad:

- pieczone kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej

- garść dowolnej sałaty + pomidor + ½ ogórka świeżego

- sos: 1 łyżka oliwy z oliwek + 1 łyżeczka soku z cytryny + 1 łyżeczka musztardy

ŁG = 24

### Kolacja:

- 2 kromki żytniego chleba 100% na zakwasie + 2 plastry dobrej jakościowo wędliny

- 1 kula mozzarelli 120g + pomidor

ŁG = 21

### PIECZONE KOTLETY Z BURAKA I KASZY JĘCZMIENNEJ (2 PORCJE):

40g kaszy jęczmiennej

1000g wody

1 mały burak ćwikłowy, ¼ cebuli

1,5 łyżki sezamu, pestek słonecznika i siemienia lnianego

50g mąki orkiszowej typ 1850-2000 (dostępna m.in. w Lidlu)

1 łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka sosu sojowego, 2 łyżeczki musztardy

Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka do smaku

Do naczynia miksującego wlać wodę, dodać łyżeczkę soli. Włożyć koszyczek, odważyć do niego kaszę, gotować 20 min/temp. 100/obr. 4. Kaszę pozostawić w koszyczku, opróżnić naczynie miksujące. Do naczynia miksującego dodać cebulę, posiekać 5s/obr.5. Włożyć buraka przekrojonego na pół, posiekać 5s/obr.5. i dodać pozostałe składniki. Wymieszać 5s/obr. wsteczne 5. Dodać kaszę, wymieszać 5s/obr. wsteczne 5. Doprawić do smaku. Wilgotnymi dłońmi formować 4 kotlety i układać je na natłuszczonej blasze do pieczenia. Piec 35 minut w 180°C.

Wartość energetyczna: 2090kcal

Węglowodany: 180g

Tłuszcze: 128g

Białko: 77g

Błonnik pokarmowy: 39g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- jajecznica z 4-3 jaj na 1 łyżce tłuszczu
- szklanka dowolnych warzyw + ½ awokado

ŁG = 4

### II śniadanie:

- placuszki jabłkowe
- 2-3 łyżki migdałów

LUB

- 2 szklanki dozwolonych owoców
- 3 łyżki dowolnych orzechów

ŁG = 18

### Obiad:

- ryba na parze z warzywami
- 4 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB ryżu

ŁG = 19

### Kolacja:

- serek wiejski 200g + szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka pestek dyni LUB nasion słonecznika + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 3

### PLACUSZKI JABŁKOWE (2 PORCJE):

1 jabłko ok. 220g – 170g po obraniu i usunięciu gniazd nasiennych  
75g mąki orkiszowej pełnoziarnistej (dostępna m.in. w Lidlu), 100g jogurtu naturalnego, 1 jajko, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia (opcjonalnie), 1 łyżeczka oleju kokosowego  
Do naczynia miksującego włożyć pokrojone na kawałki jabłko (bez gniazd nasiennych), rozdrobnić 5 s/obr. 5. Dodać pozostałe składniki i mieszać 15 s/obr. 3. Gotowe ciasto nakładać łyżką tworząc kilka placków (najlepiej na patelni do naleśników). Smażyć przez chwilę, aż się zarumienią i delikatnie przelożyć na drugą stronę.

### RYBA NA PARZE Z WARZYWAMI (2 PORCJE):

3 łyżki pesto z bazylii (dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce), 1 łyżka oliwy z oliwek  
2x300g chudej ryby  
350g warzyw mieszanych (cukinia, batat, brokuł, papryka)  
500ml wody

Filety posmarować pesto i odstawić. Do naczynia włożyć mieszane warzywa, wlać oliwę z oliwek i rozdrobnić 5s/obr. 4. Filety z ryby ułożyć na osobnych kawałkach papieru do pieczenia (30x30) i na każdym kawałku ułożyć warzywa. Zawinąć papier do pieczenia, tworząc zamknięte paczuszek i ułożyć na przystawce Varoma. Do naczynia wlać wodę, nałożyć przystawkę Varoma i gotować 25min./Varoma/obr.1.

Wartość energetyczna: 2040kcal

Węglowodany: 133g

Tłuszcze: 114g

Białko: 132g

Błonnik pokarmowy: 34g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 2 kromki żytniego chleba 100% na zakwasie + guacamole + warzywa/o
- 2 jajka na miękko LUB twardo

ŁG = 23

### II śniadanie:

- garść dowolnej sałaty + 1 ugotowany burak (może być z Lidla) + 2 łyżki pokruszonych orzechów włoskich + 50g fety + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 10

### Obiad:

- zupa gulaszowa
- 4-5 łyżek ugotowanej komosy ryżowej LUB dowolnej kaszy

ŁG = 11

### Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw 400-500ml (Lidl/Żabka/Fresh) LUB domowa zupa, ale na wywarze z samych warzyw
- 4-5 łyżek ugotowanej komosy ryżowej LUB dowolnej kaszy – do zupy
- 1 łyżka pestek dyni LUB nasion słonecznika – do zupy
- 1 łyżka oliwy z oliwek – do zupy

ŁG = 14

### GUACAMOLE (2 PORCJE):

2 miękkie awokado, 3-4 plastry cebuli czerwonej (opcjonalnie), sok z 1 limonki, sól  
Mięsz z awokado rozgnieść widelcem. Cebulę drobno posiekać. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

### ZUPA GULASZOWA (2 PORCJE):

70g cebuli, ząbek czosnku, 1 gałązka selera naciowego 70g, 1 marchewka 50g, 1/2 czerwonej papryki 90g

2 łyżki oliwy z oliwek 20g, 250 g wody, 1/2 puszki krojonych pomidorów 200g  
200-250g wołowiny

przyprawy: 1 papryczka chili – opcjonalnie, 1/2 łyżki czerwonej, słodkiej papryki w proszku, 1/2 łyżeczki majeranku, 1 liść laurowy, sól, 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego,

Do naczynia miksującego włożyć cebulę przekrojoną na pół oraz czosnek, - rozdrobnić 3 s/obr. 5.

Zgarnąć kopystką na dno naczynia miksującego. Dodać oliwę i dusić 3 min/temp. 120°C/obr. 1.

Dodać wołowinę pokrojoną na 1 centymetrowe kawałki i dusić 5 minut/temp. 120°C/obr. 1

(wsteczne). Dodać wodę, pomidory z puszki, papryczki chili pokrojone na kawałki (suszonych nie kroić), przyprawy (z wyjątkiem soli), koncentrat pomidorowy i dusić całość przez 20 min/temp.

100°C/obr. wsteczne (łyżka). Dodać seler naciowy pokrojony w 0,5 cm kawałki i dusić 10 min/temp.

100°C/obr. wsteczne (łyżka). Dodać marchewkę pokrojoną na 0,5 cm kawałki, paprykę pokrojoną w paski i sól. Następnie całą zupę dusić 10 min/temp. 100°C/obr. wsteczne (łyżka).

Wartość energetyczna: 2120kcal

Węglowodany: 170g

Tłuszcze: 130g

Białko: 82g

Błonnik pokarmowy: 39g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- 5 łyżek płatków owsianych górskich (zalać ciepłą wodą i odstawić do napęcznienia) + ½ szklanki dozwolonych owoców + 1 łyżka oleju kokosowego + 1 łyżka wiórków kokosowych + 1 łyżka siemienia lnianego + 2 łyżki płatków migdałowych

ŁG = 21

### II śniadanie:

- ½ opakowania hummusu bez konserwantów 80g (dostępny m.in. w Lidlu/Biedronce)  
- szklanka dowolnych warzyw  
- 3 łyżki dowolnych orzechów

ŁG = 5

### Obiad:

- pieczone nuggetsy z kurczaka  
- sos: ½ opakowania jogurtu naturalnego + 1 łyżeczka musztardy  
- garść dowolnej sałaty + szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 27

### Kolacja:

- frytki z batatów + sos: 4-5 łyżek jogurtu naturalnego + 1-2 łyżeczki koperku + sól, pieprz + ½ ząbka czosnku (opcjonalnie)

ŁG = 36

### PIECZONE NUGGETSY Z KURCZAKA (2 PORCJE):

2x250g filetów z kurczaka

jajko

70g płatków kukurydzianych

Przyprawy: ¾ łyżeczki soli, ¾ łyżeczki słodkiej papryki w proszku

Filety z kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Jajko roztrzepać w miseczce. Do czystego i suchego naczynia miksującego wsypać płatki kukurydziane, sól i paprykę, rozdrobnić 3 s/obr. 6 i przesypać do miski. Kawałki kurczaka moczyć w roztrzepanym jajku, a następnie w panierce. Piec w piekarniku nagrzanym do 200°C (góra-dół) przez 20 minut.

\*nuggetsy najlepiej jest ułożyć na kratce. Pod kratką można umieścić blachę wyłożoną folią – resztki panierki spadną na nią i piekarnik pozostanie czysty.

### FRYTKI Z BATATA (1 PORCJA):

1,5 batata obrać, pokroić na mniejsze kawałki i przełożyć do miski. Polać 1,5 łyżki oliwy z oliwek, posypać 1,5 łyżeczki suszonego oregano i papryki wędzonej.

Wartość energetyczna: 2110kcal

Węglowodany: 199g

Tłuszcze: 107g

Białko: 103g

Błonnik pokarmowy: 38g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- garść dowolnej sałaty + 1 awokado + pół opakowania łososa wędzonego na ciepło 60g (dostępny m.in. w Lidlu) + szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek

ŁG = 4

### II śniadanie:

- jogurt kokosowy bez dodatku cukru 160g

- 2 szklanki dozwolonych owoców

- 2 łyżki dowolnych orzechów

ŁG = 25

### Obiad:

- fallafel

- sos: ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g + łyżeczka posiekanego koperku + sól, pieprz

- 2 szklanki dowolnych warzyw w formie sałatki + garść oliwek

ŁG = 18

### Kolacja:

- 3 kromki żytniego chleba 100% na zakwasie + 1 łyżka oliwy z oliwek LUB masła + 3 plastry dobrej jakościowo wędliny + warzywa/o

ŁG = 31

### FALLAFEL (2 PORCJE):

200 g suchej ciecierzycy

1 łyżeczka soli

½ cebuli

ząbek czosnku

½ łyżeczki sody oczyszczonej

½ pęczka natki pietruszki

Przyprawy: ½ łyżeczki pieprzu, ½ łyżeczki mielonego kuminu (kminu rzymskiego), szczypta: mielonej kolendry, kardamonu, cynamonu, imbiru, gałki muszkatołowej

3-4 łyżki oleju

Ciecierzycę zalać wodą (tak aby woda była kilka centymetrów ponad ciecierzycę) i zostawić na noc. Następnie do naczynia dodać opłukaną ciecierzycę, sól, cebulę, czosnek, sodę oczyszczoną i całość zmiksować - 2 min/obr.9. Po 1 minucie zatrzymać Thermomix i za pomocą kopystki zgarnąć ciecierzycę ze ścianek naczynia. Uruchomić ponownie Thermomix i poczekać do końca czasu. Dodać przyprawy i posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać całość przez 30 s/obr.7. Z masy uformować kuleczki, smażyć na rozgrzanej i natłuszczonej patelni po ok. 3 min z jednej strony. Gotowe fallafele przełożyć na ręcznik papierowy.

Wartość energetyczna: 2070kcal

Węglowodany: 215g

Tłuszcze: 113g

Białko: 69g

Błonnik pokarmowy: 47g

## 2 dni -

### Śniadanie:

- omlet: 4-3 jaj rozbełtać z 1,5 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej (dostępna m.in. w Lidlu) + 1 łyżka oliwy z oliwek + pokrojony pomidor + 3 posiekane suszone pomidory z zalewy (po kilku minutach za pomocą pokrywki przelożyć omlet na drugą stronę)

ŁG - 11

### II śniadanie:

- koktajl: garść szpinaku + banan + ½ szklanki owoców mrożonych np. truskawek/malin + 100ml wody (całość zblendować)

- 3-4 łyżki dowolnych orzechów

ŁG - 21

### Obiad:

- kotlety mielone

- garść dowolnej sałaty + 1 ugotowany burak (może być z Lidla) + 2 łyżki nasion słonecznika LUB pestek dyni

- sos: 1 łyżka oliwy z oliwek + 1-2 łyżki wody + 1 łyżeczka musztardy + ½ łyżeczki soku z cytryny

ŁG - 4

### Kolacja:

- dowolna zupa z samych warzyw 400-500ml (Lidl/Żabka/Fresh) LUB domowa zupa, ale na wywarze warzywnym

- szklanka ugotowanego makaronu z soczewicy/ciecierzycy/z zielonego groszku (dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce) – do zupy

- 1 łyżka oliwy z oliwek – do zupy

ŁG - 9

### KOTLETY MIELONE (2 PORCJE):

2x225g mielonego mięsa drobiowego

1/2 cebuli 60g, ząbek czosnku

1-2 łyżki zmielonych płatków owsianych

2 łyżki oliwy z oliwek 20g, 2-3 łyżki wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji – mięso nie może być zbite)

Przyprawy: sól, pieprz

Do naczynia wrzucić cebule i czosnek ustawić 7s/obr.5. Kopystką zgarnąć ze ścianek na dno naczynia, wrzucić mięso i pozostałe składniki. Wymieszać - 15s/obr. 1. Po 10s zwiększyć do obr.2. Wyjąć kopystką do miski farsz i uformować kotlety. Do naczynia wlać wodę (1000ml). Kotlety ułożyć na górnej przystawce Varomy (najlepiej na papierze do pieczenia pamiętając by nie przykryć wszystkich dziurek). Gotować na parze przez 25min/temp.120\*C/obr.1.

Wartość energetyczna: 2050kcal

Węglowodany: 145g

Tłuszcze: 123g

Białko: 107g

Błonnik pokarmowy: 30g