



1600 KCAL

# DIETA

## EKONOMICZNA

7-DNIOWA DIETA

4

POSIŁKI  
DZIENNE

 simplyfit



## Dzień 1

## ▶ Śniadanie (455kcal)

Bananowa jaglanka z migdałami (455 kcal)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (40g)
- Migdały, płatki - 1 łyżka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



## Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną wsypać do garnka, dokładnie wypłukać naprzemiennie ciepłą i zimną wodą. Wylać wodę, wlać mleko, wymieszać i zagotować pod przykryciem. Ustawić garnek na najmniejszym palniku, zmniejszyć ogień do minimum i gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut. Banana obrać, pokroić na plasterki. Ugotowaną kaszę jaglaną wyłożyć do miseczki, dodać banana i masło orzechowe.

## ▶ II śniadanie (242kcal)

Pomidor nadziewany kuskusem (242 kcal)

1 porcja

- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Kasza kuskus - 1/4 szklanki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



## Sposób przygotowania:

Kuskus przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pomidora umyć, wydrążyć środek tak, aby można było włożyć do środka nadzienie. Paprykę pokroić w kostkę, wymieszać z kuskusem i dodać pokrojoną w kosteczkę mozzarellę. Całość wymieszać z przyprawami. Przygotowane nadzienie włożyć do wydrążonego pomidora i posypać siekaną natką pietruszki.



## ► Obiad (561kcal)

Mintaj w sezamie z brokułem i kaszą (561 kcal)

1 porcja

- Sezam, nasiona - 2 łyżeczki (10g)
- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Mintaj, świeży - 1 porcja (120g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według instrukcji podanej na opakowaniu. Filet z mintaja przyprawić solą, pieprzem, bazylią, tymiankiem i oregano, skropić sokiem z cytryny. Następnie piec w folii aluminiowej lub w naczyniu żaroodpornym przez 20 minut w temperaturze 180 stopni. W tym czasie sezam podprażyć na suchej patelni, a brokuł ugotować w wodzie. Upieczoną w ziołach rybę posypać sezamem i pestkami dyni i podawać z brokułami i kaszą.

## ► Kolacja (342kcal)

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami (342 kcal)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Ocet balsamiczny - 1/2 łyżki (3ml)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. W tym czasie umyć i pokroić warzywa i przełożyć je do miski, następnie dodać podprażone pestki dyni. Warzywa wymieszać z kaszą i sosem (oliwę, ocet balsamiczny, rozgnieciony czosnek wymieszać ze sobą, doprawić solą i pieprzem). Całość posypać natką pietruszki.

**Dzień 2****► Śniadanie (468kcal)**

Kanapki z pastą z groszku (468 kcal)

1 porcja

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny, świeży - 1 łyżka (6ml)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/3 opakowania (140g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Groszek ugotować w wodzie. Umieścić go w blenderze z olejem, sokiem z cytryny, pieprzem i solą. Pastą posmarować pieczywo. Kanapki udekorować posiekaną natką pietruszki i nałożyć pokrojonego w plastry pomidora.

**► II śniadanie (252kcal)**

Skyr bowl z jabłkiem i cynamonem (252 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko obrać i zetrzeć. Wymieszać z cynamonem i dodać do jogurtu. Posypać pokruszonymi orzechami.

**► Obiad (550kcal)**

Naleśniki z serem twarogowym i truskawkami (550 kcal)

1 porcja



- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Miód pszczeni - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (160ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (80g)



### Sposób przygotowania:

Zmiksować składniki na ciasto naleśnikowe (mleko, jajko, mąka, olej). Na rozgrzanej patelni smażyć naleśniki. Na gotowe naleśniki nałożyć twaróg (zmieszany uprzednio z jogurtem, połową miodu i ekstraktem wanilii) i zawinąć. W małym garnuszku podgrzać truskawki i dodać do nich pozostały miód. Na naleśniki nałożyć truskawki.

## ► Kolacja (325kcal)

### Sałatka z gruszką i kurczakiem (325 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Cebula czerwona - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



### Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić solą i szczyptą pieprzu. Wymieszać z drobno posiekanym czosnkiem. Podsmażyć na połowie oliwy. Szpinak umyć, układać na talerzu i skropić sokiem z cytryny wymieszanym z pozostałą oliwą i pozostałym pieprzem. Gruszkę pokroić w plasterki, a cebulę w piórka. Ułożyć kawałki gruszki i cebuli na szpinaku, posypać pestkami. Na wierzch ułożyć pierś z kurczaka.

**Dzień 3****► Śniadanie (470kcal)**

Twarogowe pulpety z kaszą manną (470 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (24g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Truskawki, mrożone - 3/4 szklanki (120g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do miski wrzucić rozdrobniony widelcem twaróg, dodać mąkę, kaszę, jaja i wlać roztopione masło. Zblendować wszystko na jednolitą, gładką masę. Z masy uformować kulki i gotować we wrzącej wodzie przez ok. 4-5 minut od momentu wypłynięcia klusek na powierzchnię. W tym czasie truskawki zblendować ze słodzikiem. Pulpetki polać musem truskawkowym.

**► II śniadanie (250kcal)**

Sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i jogurtem (250 kcal)

1 porcja

- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Ziemniaki - 3 sztuki (270g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki umyć i ugotować w osolonej wodzie. Posiekać koperek i szczypiorek. Rzodkiewkę pokroić w plasterki. Ziemniaki pokroić na pół. Przełożyć do miski, dodać rzodkiewkę, szczypiorek, koperek i jogurt naturalny. Doprawić i wymieszać.

**► Obiad (568kcal)**

Spaghetti bolognese z marchewką (568 kcal)

1 porcja



- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 1/2 szklanki (120g)



### Sposób przygotowania:

Podsmażyć mięso na rozgrzanej patelni z olejem. Kiedy zacznie się rumienić, dodać pokrojoną cebulę i sprasowany czosnek. Po 2-3 minut dodać pokrojoną w cieniutkie paski marchewkę (lub startą na tarce, na grubszych oczkach). Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

## ► Kolacja (314kcal)

### Jajecznica na kaszy jaglanej (314 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Czarnuszka - 1/3 łyżeczki (2g)



### Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować. Wrzucić na patelnię z rozgrzaniem masłem. Wlać rozbełtane jajka, posiekany szczypiorek, pokrojonego w kostkę pomidora. Przyprawić. Gotową jajecznice posypać czarnuszką.

**Dzień 4****► Śniadanie (467kcal)**

Żytnia kanapka z szynką i warzywami (467 kcal)

1 porcja

- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- Szynka z piersi kurczaka - 4 plastry (60g)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb posmarować masłem i ułożyć na nim szynkę i sałatę. Podawać z pomidorkami.

**► II śniadanie (225kcal)**

Koktajl twarogowy z gruszką (225 kcal)

1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 łyżek (140g)
- Otręby owsiane - 1 łyżka (7g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)

**Sposób przygotowania:**

Gruszkę obrać i powycinać z niej gniazda nasienne. Dodać resztę składników i zmiksować.

**► Obiad (560kcal)**

Cukinia zapiekana z kaszą (560 kcal)

1 porcja



- Bazylija, świeża - 1 garść (3g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (300g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/2 puszki (130g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



### Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według wskazówek na opakowaniu. Cukinię umyć, przekroić na pół. Każdy kawałek delikatnie wydrążyć, a środek odłożyć do miseczki. Wydrążony środek razem z ciecierzycą odsączoną z zalewy, suszonymi pomidorami umieścić w blenderze i całość zblendować. Na patelni rozgrzać delikatnie oliwę, podpiec przez moment pastę. Doprawić ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem. Wymieszać z kaszą. Cukinię piec około 15 minut 180 stopniach w piekarniku, a po tym czasie napelnić podpieczone łódeczki cukinii przygotowanym farszem i wstawić jeszcze na około 15-20 minut do piekarnika. Ułożyć na talerzu, posypać posiekaną bazylią i kawałkami sera mozzarella.

## ► Kolacja (338kcal)

### Sałatka a'la grecka z ciecierzycą (338 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/2 puszki (110g)



### Sposób przygotowania:

Paprykę i pomidorki pokroić. Pietruszkę posiekać. Ciecierzycę z puszki przepłukać. Wymieszać warzywa z ciecierzycą, oliwą i przyprawami. Kromkę pieczywa pokroić w kostkę i podprażyć na suchej patelni, na grzanki. Posypać nimi sałatkę.

**Dzień 5****► Śniadanie (465kcal)****Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem (465 kcal)****1 porcja**

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Migdały, płatki - 2/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Jogurt, mleko, jajko dokładnie wymieszać w misce za pomocą trzepaczki lub zmixować. Dodać płatki owsiane, pokrojone w kostkę jabłko i cynamon, wymieszać. Masę przelać do kokilki. Na wierzchu poukładać migdały. Piec owsiankę w 190 stopniach przez około 20 minut, aż wierzch się zarumieni.

**► II śniadanie (236kcal)****Wafle ryżowe z hummusem i warzywami (236 kcal)****1 porcja**

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Wafle ryżowe - 2 sztuki (20g)
- Hummus, w słoiku - 4 łyżeczki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Wafle posmarować hummusem. Zjeść z pokrojonymi warzywami.

**► Obiad (564kcal)****Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem (564 kcal)****1 porcja**



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza bulgur - 1/2 woreczka (50g)
- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/7 opakowania (60g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)



### Sposób przygotowania:

Ugotować kaszę według przepisu na opakowaniu. Marchewkę pokroić w plasterki. Na oleju podsmażyć cebulę, dodać kurczaka i resztę warzyw. Podlać 50 ml wody i podgotować, dodać przyprawę oraz kaszę i wszystko wymieszać. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki i pestkami dynii.

## ► Kolacja (337kcal)

### Zupa paprykowa z grzankami (337 kcal)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (250g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Papryka chili, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)



### Sposób przygotowania:

Podpiec paprykę, tak żeby łatwo usunąć z niej skórkę. Z włoszczyzny, liścia laurowego i ziela angielskiego ugotować wywar. Dodać do niego obraną cebulę i czosnek oraz paprykę pokrojoną w kostkę, jogurt i zmiksować. Zupę doprawić do smaku papryką, solą, pieprzem i kolendrą. Gotować jeszcze kilka minut. Chleb pokroić w kostkę i podprażyć na suchej patelni. Zupę podawać z grzankami.

**Dzień 6****► Śniadanie (470kcal)**

Placki marchewkowe z mozzarellą (470 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 2 plastry (40g)

**Sposób przygotowania:**

Mozzarellę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Marchewki obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę i smażyć cały czas mieszając, aż się zeszkli. Przełożyć cebulę do miski i dodać startą marchewkę. Do warzyw dodać jajko, ser, natkę pietruszki oraz sól i pieprz. Dodać mąkę i wymieszać na jednolitą masę. Na rozgrzanej patelni, bez tłuszczu smażyć placuszki z obu stron na złoty kolor. Podawać z jogurtem.

**► II śniadanie (248kcal)**

Deser serowo-jogurtowy z truskawkami (248 kcal)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)
- Otręby owsiane - 1 łyżka (7g)
- Ser twarogowy chudy - 2 plastry (60g)
- Truskawki, mrożone - 1 i 1/4 szklanki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Zmiksować wszystkie składniki.

**► Obiad (573kcal)**

Ryz z ciecierzycą, papryką i natką pietruszki (573 kcal)

1 porcja



- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 3/4 sztuki (200g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Ser mozzarella light - 2 plastry (40g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/2 puszki (120g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



### Sposób przygotowania:

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Paprykę umyć, oczyścić i pokroić na kawałki. W osobnej miseczce wymieszać ze sobą oliwę z oliwek z sokiem z cytryny dodać oregano, słodką paprykę, sól oraz pieprz. Na talerz wyłożyć ryż, a następnie cieciorke wraz z papryką i mozzarellą pokrojoną w kostkę. Całość skropić dressingiem i posypać posiekaną natką pietruszki.

## ► Kolacja (325kcal)

### Kanapki z białym serem i jajkiem (325 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



### Sposób przygotowania:

Ugotować jaja na twardo. Chleb posmarować masłem i serem twarogowym. Na wierzch ułożyć jaja, pomidora i posypać szczypiorkiem.



## Dzień 7

## ► Śniadanie (464kcal)

Jajecznica z szynką i pomidorkami koktajlowymi (464 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka z piersi kurczaka - 3 plastry (45g)



## Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w piórka, szynkę w paski, szczypiorek posiekać. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i szynkę i chwilę podsmażyć. Dodać pieprz i sól. Wbić jajka i smażyć do uzyskania pożądanej konsystencji. Jajecznice posypać szczypiorkiem. Podawać z pieczywem i pomidorkami.

## ► II śniadanie (265kcal)

Jabłka pieczone z płatkami owsianymi (265 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Sok z cytryny, świeży - 1/2 łyżki (3ml)
- Ekstrakt wanilii, bez alkoholu - 1/4 łyżeczki (1ml)



## Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Ściąć wierzch jabłek, wydrążyć ogryzek, uważając, aby nie przeciąć brzegów i skórki jabłek. Wymieszać płatki owsiane z cynamonem, wanilią i włożyć do środka. Skropić sokiem z cytryny. Wierzch posypać pestkami. Przykryć odciętym wierzchem i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 30 minut, sprawdzać w międzyczasie, czy jabłka się nie przypalają.

## ► Obiad (563kcal)

Curry pomidorowe z mintajem i ciecierzycą (563 kcal)

1 porcja



- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka chili - 1/4 sztuki (5g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Mintaj, świeży - 1 porcja (120g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/2 puszki (120g)



### Sposób przygotowania:

Ryż ugotować według instrukcji podanej na opakowaniu. Na patelni rozgrzać olej. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i smażyć przez ok. 5 minut na małym ogniu aż się zeszkli. Pod koniec dodać starty czosnek. Dodać pokrojoną papryczkę chili, kolendrę, kurkumę i chwilę podsmażyć. Wlać bulion, pomidory oraz odcedzoną ciecierzycę i zagotować na większym ogniu. Zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia przez ok. 7 - 10 minut aż sos zgęstnieje. Mintaja pokroić w kostkę i dodać do sosu. Wymieszać i gotować na małym ogniu bez przykrycia przez około 4 minuty. Odstawić z ognia, mieszając dodać stopniowo jogurt naturalny. Danie podawać z ryżem.

## ► Kolacja (320kcal)

Kanapki z hummusem, szpinakiem i kiszonym ogórkiem (320 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Ogórki kiszone - 2 sztuki (120g)
- Hummus, w słoiku - 6 łyżeczek (60g)



### Sposób przygotowania:

Chleb posmarować hummusem. Na wierzchu wyłożyć szpinak i plasterki ogórka kiszzonego.



## Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



### Produkty zbożowe

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni razowy       | 525g (15 kromek)      |
| Kasza bulgur             | 50g (1/2 woreczka)    |
| Kasza gryczana           | 50g (1/2 woreczka)    |
| Kasza jaglana            | 70g (2/3 woreczka)    |
| Kasza jęczmienna, pęczak | 100g (1 woreczek)     |
| Kasza kuskus             | 40g (1/4 szklanki)    |
| Kasza manna              | 30g (1/6 szklanki)    |
| Makaron spaghetti        | 70g (1/2 garści)      |
| Mąka pszenna, typ 500    | 124g (10 i 1/3 łyżki) |
| Otręby owsiane           | 14g (2 łyżki)         |
| Płatki owsiane           | 70g (7 łyżek)         |
| Ryż biały                | 100g (1/2 szklanki)   |
| Wafle ryżowe             | 20g (2 sztuki)        |



### Warzywa

|                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| Brokuły                          | 250g (1/2 sztuki)      |
| Cebula                           | 220g (2 sztuki)        |
| Cebula czerwona                  | 40g (1/3 sztuki)       |
| Ciecierzycyca bez zalewy, puszka | 480g (2 puszki)        |
| Cukinia                          | 300g (1/2 sztuki)      |
| Czosnek                          | 25g (5 ząbków)         |
| Groszek zielony, mrożony         | 200g (1/3 opakowania)  |
| Koper, świeży                    | 8g (2 łyżeczki)        |
| Marchew                          | 225g (5 sztuk)         |
| Ogórek                           | 190g (1 sztuka)        |
| Ogórki kiszone                   | 120g (2 sztuki)        |
| Papryka chili                    | 5g (1/4 sztuki)        |
| Papryka czerwona                 | 680g (3 sztuki)        |
| Passata                          | 120g (1/2 szklanki)    |
| Pietruszka, liście               | 56g (9 i 1/3 łyżeczki) |
| Pomidor                          | 500g (3 sztuki)        |
| Pomidor koktajlowy               | 280g (14 sztuk)        |
| Pomidory suszone w oleju         | 14g (2 plastry)        |

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| Rzodkiewka             | 90g (6 sztuk)   |
| Sałata zielona, liście | 20g (4 liście)  |
| Szczypiorek            | 35g (7 łyżek)   |
| Szpinak                | 50g (2 garście) |
| Ziemniaki              | 270g (3 sztuki) |



### Mleko i produkty mleczne

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Jogurt naturalny - Skyr       | 150g (1 opakowanie)   |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 550g (27 i 1/2 łyżki) |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu  | 460ml (2 szklanki)    |
| Ser mozzarella light          | 120g (6 plastrów)     |
| Ser twarogowy, chudy          | 300g (10 plastrów)    |



### Mięso i jaja

|                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| Jaja kurze, całe                   | 459g (9 sztuk)      |
| Kurczak, mięso mielone             | 100g (2/3 szklanki) |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 200g (1 sztuka)     |
| Szynka z piersi kurczaka           | 105g (7 plastrów)   |



### Oleje i tłuszcze

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Masło ekstra   | 40g (4 plastry)      |
| Olej rzepakowy | 65ml (6 i 1/2 łyżki) |
| Oliwa z oliwek | 50ml (5 łyżek)       |



### Cukier, słodczyce i przekąski

|               |                  |
|---------------|------------------|
| Erytrol       | 10g (2 łyżeczki) |
| Miód pszczeli | 20g (3/4 łyżki)  |



### Ryby i owoce morza

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Mintaj, świeży | 240g (2 porcje) |
|----------------|-----------------|



### Owoce, orzechy i nasiona

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| Banan                  | 120g (1 sztuka) |
| Dynia, pestki, łuskane | 50g (5 łyżek)   |
| Gruszka                | 260g (2 sztuki) |
| Jabłko                 | 540g (3 sztuki) |



|                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| Migdały, płatki              | 25g (1 i 2/3 łyżki)     |
| Nasiona słonecznika, łuskane | 10g (1 łyżka)           |
| Orzechy włoskie              | 10g (1/3 garści)        |
| Sezam, nasiona               | 10g (2 łyżeczki)        |
| Truskawki, mrożone           | 400g (2 i 1/2 szklanki) |

**Napoje**

|               |                |
|---------------|----------------|
| Sok z cytryny | 30ml (5 łyżek) |
|---------------|----------------|

**Przyprawy**

|                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| Bazylija, suszona              | 4g (4 łyżeczki)       |
| Bazylija, świeża               | 3g (1 garść)          |
| Bulion warzywny                | 125ml (1/2 szklanki)  |
| Cynamon, mielony               | 3g (3/4 łyżeczki)     |
| Czarnuszka, cała               | 2g (1/3 łyżeczki)     |
| Ekstrakt wanilii, bez alkoholu | 1ml (1/4 łyżeczki)    |
| Kurkuma, mielona               | 2g (1/2 łyżeczki)     |
| Liście kolendry, suszone       | 4g (1 i 1/3 łyżeczki) |
| Liść laurowy, suszony          | 1g (1/2 sztuki)       |
| Ocet balsamiczny               | 3ml (1/2 łyżki)       |
| Oregano, suszone               | 5g (1 i 2/3 łyżeczki) |
| Papryka chili, w proszku       | 2g (1/2 łyżeczki)     |
| Papryka słodka, mielona        | 2g (1/2 łyżeczki)     |
| Pieprz czarny                  | 16g (16 szczypt)      |
| Sól biała                      | 18g (18 szczypt)      |
| Tymianek, suszony              | 1g (1/3 łyżeczki)     |
| Ziele angielskie               | 3g (1 łyżeczka)       |
| Zioła prowansalskie            | 2g (2 szczypty)       |

**Produkty vege/vegan**

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| Hummus, w słoiku | 100g (10 łyżeczek) |
|------------------|--------------------|

**Dania gotowe**

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| Włoszczyzna krojona w paski | 100g (1 szklanka) |
|-----------------------------|-------------------|

| Dzień 1                              | Dzień 2                                    | Dzień 3                                      | Dzień 4                             | Dzień 5                                  | Dzień 6                                       | Dzień 7  |
|--------------------------------------|--|--|-------------------------------------|--|---|--|
| <b>Śniadanie</b>                     | <b>Śniadanie</b>                           | <b>Śniadanie</b>                             | <b>Śniadanie</b>                    | <b>Śniadanie</b>                         | <b>Śniadanie</b>                              | <b>Śniadanie</b>                                   |
| Bananowa jaglanka z migdałami        | Kanapki z pastą z groszku                  | Twarogowe pulpety z kaszą manną              | Żytnia kanapka z szynką i warzywami | Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem | Placki marchewkowe z mozzarellą               | Jajecznica z szynką i pomidorkami koktajlowymi     |
| <b>II śniadanie</b>                  | <b>II śniadanie</b>                        | <b>II śniadanie</b>                          | <b>II śniadanie</b>                 | <b>II śniadanie</b>                      | <b>II śniadanie</b>                           | <b>II śniadanie</b>                                |
| Pomidor nadziewany kuskusem          | Skyr bowl z jabłkiem i cynamonem           | Salatka ziemniaczana z rzodkiewką i jogurtem | Koktajl twarogowy z gruszką         | Wafle ryżowe z hummusem i warzywami      | Deser serowo-jogurtowy z truskawkami          | Jabłka pieczone z płatkami owsianymi               |
| <b>Obiad</b>                         | <b>Obiad</b>                               | <b>Obiad</b>                                 | <b>Obiad</b>                        | <b>Obiad</b>                             | <b>Obiad</b>                                  | <b>Obiad</b>                                       |
| Mintaj w sezamie z brokułem i kaszą  | Naleśniki z serem twarogowym i truskawkami | Spaghetti bolognese z marchewką              | Cukinia zapiekana z kaszą           | Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem    | Ryż z ciecierzycą, papryką i natką pietruszki | Curry pomidorowe z mintajem i ciecierzycą          |
| <b>Kolacja</b>                       | <b>Kolacja</b>                             | <b>Kolacja</b>                               | <b>Kolacja</b>                      | <b>Kolacja</b>                           | <b>Kolacja</b>                                | <b>Kolacja</b>                                     |
| Salatka z kaszą gryczaną i warzywami | Salatka z gruszką i kurczakiem             | Jajecznica na kaszy jaglanej                 | Salatka a'la grecka z ciecierzycą   | Zupa paprykowa z grzankami               | Kanapki z białym serem i jajkiem              | Kanapki z hummusem, szpinakiem i kiszonym ogórkiem |