1800 KCAL

4
POSIŁKI
DZIENNIE

DIETA
EKONOMICZNA

7-DNIOWA DIETA

simplyfit

Dzień 1

Śniadanie (533kcal)

Bananowa jaglanka z migdałami (533 kcal) 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Migdały, płatki - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)

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 (280kcal)

Pomidor nadziewany kuskusem (280 kcal) 1 porcja

- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Kasza kuskus - 1/4 szklanki (50g)
- 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 (622kcal)

Mintaj w sezamie z brokułem i kaszą (622 kcal) 1 porcja

- Sezam, nasiona - 3 łyżeczki (15g)
- 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 i 1/2 łyżki (15g)
- 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 (370kcal)

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami (370 kcal) 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżki (20g)
- 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 (518kcal)

Kanapki z pastą z groszku (518 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 (200g)
- 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 (285kcal)

Skyr bowl z jabłkiem i cynamonem (285 kcal) **1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)

Sposób przygotowania:

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

Obiad (631kcal)

Naleśniki z serem twarogowym i truskawkami (631 kcal) **1 porcja**

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Miód pszczeli - 3/4 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (160ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)

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 (362kcal)

Sałatka z gruszką i kurczakiem (362 kcal) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- 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 - 2 garście (50g)
- 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 (556kcal)

Twarogowe pulpety z kaszą manną (556 kcal) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (36g)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- 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. Pulpeciki polać musem truskawkowym.

II śniadanie (265kcal)

Sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i jogurtem (265 kcal) 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- 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 (612kcal)

Spaghetti bolognese z marchewką (612 kcal) 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- 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 - 3/4 szklanki (120g)
- Passata - 2/3 szklanki (150g)

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 (361kcal)

Jajecznica na kaszy jaglanej (361 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 plaster (10g)
- Czarnuszka - 1 łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania:

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

Dzień 4

Śniadanie (547kcal)

Żytnia kanapka z szynką i warzywami (547 kcal) **1 porcja**

- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- Szynka z piersi kurczaka - 4 plastry (60g)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- Chleb żytni razowy - 4 kromki (140g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)

Sposób przygotowania:

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

II śniadanie (264kcal)

Koktajl twarogowy z gruszką (264 kcal) **1 porcja**

- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 łyżek (140g)
- Otręby owsiane - 1 łyżka (7g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 plastry (90g)

Sposób przygotowania:

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

Obiad (605kcal)

Cukinia zapiekana z kaszą (605 kcal) **1 porcja**

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (300g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)
- Ciecierzyca 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 napełnić 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 (380kcal)

Sałatka a'la grecka z ciecierzycą (380 kcal) 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzyca 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 (549kcal)

Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem (549 kcal) **1 porcja**

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Migdały, płatki - 1 łyżka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Jogurt, mleko, jajko dokładnie wymieszać w misce za pomocą trzepaczki lub zmiksować. 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 (278kcal)

Wafle ryżowe z hummusem i warzywami (278 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 - 3 sztuki (30g)
- Hummus, w słoiku - 4 łyżeczki (40g)

Sposób przygotowania:

Wafle posmarować hummusem. Zjeść z pokrojonymi warzywami.

Obiad (649kcal)

Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem (649 kcal) **1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- 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 - 3 łyżki (30g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/6 opakowania (70g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)

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 przyprawy 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 (565kcal)

Placki marchewkowe z mozzarellą (565 kcal) **1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 łyżek (60g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 (264kcal)

Deser serowo-jogurtowy z truskawkami (264 kcal) **1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- 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 (642kcal)

Ryż z ciecierzycą, papryką i natką pietruszki (642 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 - 1/3 szklanki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Ser mozzarella light - 2 plastry (40g)
- Ciecierzyca 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 cieciorkę wraz z papryką i mozzarellą pokrojoną w kostkę. Całość skropić dressingiem i posypać posiekaną natką pietruszki.

Kolacja (345kcal)

Kanapki z białym serem i jajkiem (345 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 - 2 plastry (60g)
- 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 (543kcal)

Jajecznica z szynką i pomidorkami koktajlowymi (543 kcal) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- 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 podsmażać. Dodać pieprz i sól. Wbić jajka i smażyć do uzyskania pożądanej konsystencji. Jajecznicę 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 (615kcal)

Curry pomidorowe z mintajem i ciecierzycą (615 kcal) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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)
- Ciecierzyca 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 (376kcal)

Kanapki z hummusem, szpinakiem i kiszonym ogórkiem (376 kcal) **1 porcja**

- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Ogórki kiszone - 2 sztuki (120g)
- Hummus, w słoiku - 5 łyżeczek (50g)

`

Sposób przygotowania:

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

Wykorzystane produkty

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

Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	630g (18 kromek)
Kasza bulgur	50g (1/2 woreczka)
Kasza gryczana	50g (1/2 woreczka)
Kasza jaglana	80g (3/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	100g (1 woreczek)
Kasza kuskus	50g (1/4 szklanki)
Kasza manna	40g (1/4 szklanki)
Makaron spaghetti	70g (1/2 garści)
Mąka pszenna, typ 500	146g (12 i 1/4 łyżki)
Otręby owsiane	14g (2 łyżki)
Płatki owsiane	80g (8 łyżek)
Ryż biały	120g (2/3 szklanki)
Wafle ryżowe	30g (3 sztuki)

Warzywa

Brokuły	250g (1/2 sztuki)
Cebula	270g (2 i 2/3 sztuki)
Cebula czerwona	50g (1/2 sztuki)
Ciecierzyca bez zalewy, puszka	480g (2 puszki)
Cukinia	300g (1/2 sztuki)
Czosnek	25g (5 ząbków)
Groszek zielony, mrożony	270g (2/3 opakowania)
Koper, świeży	8g (2 łyżeczki)
Marchew	270g (6 sztuk)
Ogórek	190g (1 sztuka)
Ogórki kiszone	120g (2 sztuki)
Papryka chili	5g (1/4 sztuki)
Papryka czerwona	680g (3 sztuki)
Passata	150g (2/3 szklanki)
Pietruszka, liście	50g (8 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	500g (3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	280g (14 sztuk)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Rzodkiewka	105g (7 sztuk)
Sałata zielona, liście	20g (4 liście)
Szczypiorek	35g (7 łyżek)
Szpinak	75g (3 garście)
Ziemniaki	270g (3 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	610g (30 i 1/2 łyżki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	505ml (2 i 1/4 szklanki)
Ser mozzarella light	120g (6 plastrów)
Ser twarogowy, chudy	390g (13 plastrów)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	459g (9 sztuk)
Kurczak, mięso mielone	120g (3/4 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)
Szynka z piersi kurczaka	105g (7 plastrów)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	45g (4 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	75ml (7 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	60ml (6 łyżek)

Cukier, słodycze i przekąski

Erytrol	10g (2 łyżeczki)
Miód pszczeli	30g (1 i 1/4 łyżki)

Ryby i owoce morza

Mintaj, świeży	240g (2 porcje)

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)

Dynia, pestki, łuskane	75g (7 i 1/2 łyżki)
Gruszka	260g (2 sztuki)
Jabłko	540g (3 sztuki)
Migdały, płatki	35g (2 i 1/3 łyżki)
Nasiona słonecznika, łuskane	10g (1 łyżka)
Orzechy włoskie	15g (1/2 garści)
Sezam, nasiona	15g (3 łyżeczki)
Truskawki, mrożone	500g (3 i 1/4 szklanki)

Napoje

Sok z cytryny	30ml (5 łyżek)

Przyprawy

Bazylia, suszona	4g (4 łyżeczki)
Bazylia, świeża	3g (1 garść)
Bulion warzywny	125ml (1/2 szklanki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Czarnuszka, cała	5g (1 łyżeczka)
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	90g (9 łyżeczek)

Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	100g (1 szklanka)

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Pomidor nadziewany kuskusem	Skyr bowl z jabłkiem i cynamonem	Sałatka 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
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
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
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami	Sałatka z gruszką i kurczakiem	Jajecznica na kaszy jaglanej	Sałatka a'la grecka z ciecierzycą	Zupa paprykowa z grzankami	Kanapki z białym serem i jajkiem	Kanapki z hummusem, szpinakiem i kiszonym ogórkiem