



2200 KCAL

DIETA

EKONOMICZNA

7-DNIOWA DIETA

4

POSIŁKI
DZIENNE

 simplyfit



Dzień 1

► Śniadanie (651kcal)

Bananowa jaglanka z migdałami (651 kcal)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kasza jaglana - 2/3 woreczka (70g)
- Migdały, płatki - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



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 (318kcal)

Pomidor nadziewany kuskusem (318 kcal)

1 porcja

- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Kasza kuskus - 1/3 szklanki (60g)
- 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 (780kcal)

Mintaj w sezamie z brokułem i kaszą (780 kcal)

1 porcja

- Sezam, nasiona - 4 łyżeczki (20g)
- 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 - 2/3 woreczka (70g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Dynia, pestki, łuskane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- 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 (442kcal)

Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami (442 kcal)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- 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 - 4 sztuki (60g)
- 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 (643kcal)**

Kanapki z pastą z groszku (643 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 - 4 kromki (140g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/3 opakowania (200g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

**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 (352kcal)

Skyr bowl z jabłkiem i cynamonem (352 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Orzechy włoskie - 3/4 garści (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Obiad (759kcal)

Naleśniki z serem twarogowym i truskawkami (759 kcal)

1 porcja



- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 łyżek (60g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Miód pszczeni - 1 łyżka (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ser twarogowy chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- 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 (439kcal)

Sałatka z gruszką i kurczakiem (439 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżki (20g)
- 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 (679kcal)

Twarogowe pulpety z kaszą manną (679 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (50g)
- Ser twarogowy, chudy - 4 plastry (120g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- 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 (319kcal)

Sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i jogurtem (319 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 - 4 sztuki (360g)



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 (768kcal)

Spaghetti bolognese z marchewką (768 kcal)

1 porcja



- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 1 szklanka (150g)
- Passata - 3/4 szklanki (200g)



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 (431kcal)

Jajecznica na kaszy jaglanej (431 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- 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 (662kcal)

Żytnia kanapka z szynką i warzywami (662 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)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► II śniadanie (311kcal)

Koktajl twarogowy z gruszką (311 kcal)

1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 łyżek (140g)
- Otręby owsiane - 2 łyżki (14g)
- Ser twarogowy, chudy - 4 plastry (120g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad (781kcal)

Cukinia zapiekana z kaszą (781 kcal)

1 porcja



- Bazylija, świeża - 1 garść (3g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (300g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 3/4 woreczka (80g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/2 puszki (130g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)
- Pomidory suszone w oleju - 4 plastry (28g)



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 (460kcal)

Sałatka a'la grecka z ciecierzycą (460 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- 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)
- 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 (648kcal)****Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem (648 kcal)****1 porcja**

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Migdały, płatki - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Płatki owsiane - 6 łyżek (60g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)

**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 (346kcal)**Wafle ryżowe z hummusem i warzywami (346 kcal)****1 porcja**

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80g)
- Wafle ryżowe - 4 sztuki (40g)
- Hummus, w słoiku - 5 łyżeczek (50g)

**Sposób przygotowania:**

Wafle posmarować hummusem. Zjeść z pokrojonymi warzywami.

► Obiad (762kcal)**Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem (762 kcal)****1 porcja**



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- 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 - 2/3 woreczka (70g)
- Dynia, pestki, łuskane - 3 łyżki (30g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/5 opakowania (100g)
- 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 przyprawę oraz kaszę i wszystko wymieszać. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki i pestkami dynii.

► Kolacja (430kcal)

Zupa paprykowa z grzankami (430 kcal)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- 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)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- 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 i pestkami.

**Dzień 6****► Śniadanie (664kcal)**

Placki marchewkowe z mozzarellą (664 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- 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 (326kcal)

Deser serowo-jogurtowy z truskawkami (326 kcal)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Miód pszczeleli - 2/3 łyżki (15g)
- Otręby owsiane - 2 łyżki (14g)
- Ser twarogowy chudy - 3 plastry (90g)
- Truskawki, mrożone - 1 i 1/4 szklanki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Zmiksować wszystkie składniki.

► Obiad (765kcal)

Ryż z ciecierzycą, papryką i natką pietruszki (765 kcal)

1 porcja



- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- 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 (80g)
- 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 cieciorę wraz z papryką i mozzarellą pokrojoną w kostkę. Całość skropić dressingiem i posypać posiekaną natką pietruszki.

► Kolacja (455kcal)

Kanapki z białym serem i jajkiem (455 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 plastry (60g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

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



Dzień 7

► Śniadanie (671kcal)

Jajecznica z szynką i pomidorkami koktajlowymi (671 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (153g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni razowy - 4 kromki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka z piersi kurczaka - 4 plastry (60g)



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. Jajecznicę posypać szczypiorkiem. Podawać z pieczywem i pomidorkami.

► II śniadanie (322kcal)

Jabłka pieczone z płatkami owsianymi (322 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2 łyżki (20g)
- 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 (763kcal)

Curry pomidorowe z mintajem i ciecierzycą (763 kcal)

1 porcja



- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 - 1/3 szklanki (80g)
- 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 (456kcal)

Kanapki z hummusem, szpinakiem i kiszonym ogórkiem (456 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 4 kromki (140g)
- 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 kiszzonego.



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	770g (22 kromki)
Kasza bulgur	70g (2/3 woreczka)
Kasza gryczana	70g (2/3 woreczka)
Kasza jaglana	120g (1 i 1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	150g (1 i 1/2 woreczka)
Kasza kuskus	60g (1/3 szklanki)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Mąka pszenna, typ 500	165g (13 i 3/4 łyżki)
Otręby owsiane	28g (4 łyżki)
Płatki owsiane	90g (9 łyżek)
Ryż biały	160g (3/4 szklanki)
Wafle ryżowe	40g (4 sztuki)



Warzywa

Brokuły	250g (1/2 sztuki)
Cebula	300g (2 i 3/4 sztuki)
Cebula czerwona	50g (1/2 sztuki)
Ciecierzycyca bez zalewy, puszka	480g (2 puszki)
Cukinia	300g (1/2 sztuki)
Czosnek	25g (5 ząbków)
Groszek zielony, mrożony	300g (2/3 opakowania)
Koper, świeży	8g (2 łyżeczki)
Marchew	360g (8 sztuk)
Ogórek	190g (1 sztuka)
Ogórki kiszane	120g (2 sztuki)
Papryka chili	5g (1/4 sztuki)
Papryka czerwona	680g (3 sztuki)
Passata	200g (3/4 szklanki)
Pietruszka, liście	50g (8 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	500g (3 sztuki)

Pomidor koktajlowy	320g (16 sztuk)
Pomidory suszone w oleju	28g (4 plastry)
Rzodkiewka	105g (7 sztuk)
Sałata zielona, liście	20g (4 liście)
Szczypiorek	35g (7 łyżek)
Szpinak	75g (3 garście)
Ziemniaki	360g (4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	650g (32 i 1/2 łyżki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	650ml (2 i 3/4 szklanki)
Ser mozzarella light	120g (6 plastrów)
Ser twarogowy, chudy	490g (16 i 1/3 plastra)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	612g (12 sztuk)
Kurczak, mięso mielone	150g (1 szklanka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	240g (1 i 1/4 sztuki)
Szynka z piersi kurczaka	120g (8 plastrów)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	55g (5 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	85ml (8 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	75ml (7 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodocze i przekąski

Erytrol	10g (2 łyżeczki)
Miód pszczeleli	40g (1 i 2/3 łyżki)



Ryby i owoce morza

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

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	120g (1 sztuka)
Dynia, pestki, łuskane	110g (11 łyżek)
Gruszka	260g (2 sztuki)
Jabłko	540g (3 sztuki)
Migdały, płatki	45g (3 łyżki)
Nasiona słonecznika, łuskane	40g (4 łyżki)
Orzechy włoskie	25g (3/4 garści)
Sezam, nasiona	20g (4 łyżeczki)
Truskawki, mrożone	500g (3 i 1/4 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	4g (1 łyżeczka)
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	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
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	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
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
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