



JADŁOSPIS

Dieta Jesienna



poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Jajecznica z kurkami	Jaglanka z jabłkiem i jogurtem	Pasta z dyni i suszonych pomidorów	Kanapki z pastą z jajek z ogórkami kiszonymi	Placek owsiany z mandarynkami i miodem	Omlet szpinakowy z pomidorkami	Owsianka z gruszką i pestkami dyni
11:00 II śniadanie	11:00 II śniadanie	11:00 II śniadanie	11:00 II śniadanie	11:00 II śniadanie	11:00 II śniadanie	11:00 II śniadanie
Sałatka owocowa z jogurtem i cynamonem	Koktajl czekoladowy z orzechami	Sałatka ze śliwką i serem	Bananowo-szpinakowe smoothie Migdały	Krem z dyni z soczewicą czerwoną	Jogurt z jabłkiem i cynamonem	Wrap na zimno z hummusem i szynką
15:00 Obiad	15:00 Obiad	15:00 Obiad	15:00 Obiad	15:00 Obiad	15:00 Obiad	15:00 Obiad
Jesienny makaron z warzywami korzeniowymi i dynią	Bakłażan faszerowany kaszą pęczak i mięsem z indyka	Bakłażan faszerowany kaszą pęczak i mięsem z indyka	Wegetariańskie leczo z tofu	Łosoś pieczony z ziemniakami Surówka z kiszzonego ogórka	Indyk w sosie pomidorowo-pieczarkowym z ryżem	Indyk w sosie pomidorowo-pieczarkowym z ryżem
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Kanapka z serkiem wiejskim, ogórkiem i rzodkiewką	Tost z hummusem i warzywami	Bataty pieczone z ciecierzycą	Mozzarella z burakiem i posypką	Sałatka z kaszą, burakiem, gruszką i orzechami włoskimi	Krem z dyni z soczewicą czerwoną Nektaryna, surowa	Brokuły z pomidorami i nasionami oraz jogurtem roślinnym

poniedziałek
► 07:00 Śniadanie (454kcal)

Jajecznica z kurkami (454 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (80g)
- Kurka, surowa - 6 sztuk (30g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 łyżeczka (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)


Sposób przygotowania:

Jajka wbić do miski, dodać mleko, sól i pieprz. Dokładnie połączyć. Kurki oczyścić i umyć, większe przekroić na połowę. Na patelni rozgrzać łyżkę masła, podsmażyć kurki przez 5 minut. Wlać masę jajeczną i smażyć do odpowiedniej konsystencji. Przed podaniem posypać szczypiorkiem. Podawać z pieczywem i pomidorem.

► 11:00 II śniadanie (349kcal)

Sałatka owocowa z jogurtem i cynamonem (349 kcal)

1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Gruszka - 1/2 sztuki (60g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 opakowanie (180g)
- Mandarynki - 2 sztuki (130g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)


Sposób przygotowania:

Owoce pokroić, połączyć jogurtem wymieszany z cynamonem i posypać słonecznikiem.


► 15:00 Obiad (566kcal)

Jesienny makaron z warzywami korzeniowymi i dynią (566 kcal)

1 porcja

- Szalotka - 1 sztuka (20g)
- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Makaron razowy, świderki - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Ser kozi, miękki - 1 plaster (25g)



 Sposób przygotowania:

Makaron ugotować.


Warzywa pokroić, wsypać do miski, dodać olej i przyprawy. Wymieszać, wyłożyć na blaszkę z papierem do pieczenia i piec 200 C ok. 25 minut.
Warzywa zblendować. Doprawić do smaku i wymieszać z makaronem. Na wierzch dodać fetę i posiekaną pietruszkę.

► **19:00 Kolacja (427kcal)**

Kanapka z serem wiejskim, ogórkiem i rzodkiewką (427 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (80g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Ser wiejski - 1 opakowanie (200g)
- Masło ekstra - 1/2 łyżeczki (5g)

 Sposób przygotowania:

Chleb podawać z masłem, serem wiejskim i warzywami.



wtorek

► 07:00 Śniadanie (474kcal)

Jaglanka z jabłkiem i jogurtem (474 kcal)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1 łyżka (15g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 opakowanie (180g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę jaglaną ugotować. Dodać jogurt, starte lub pokrojone jabłko, cynamon i orzechy.

► 11:00 II śniadanie (364kcal)

Koktajl czekoladowy z orzechami (364 kcal)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1 łyżka (15g)
- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Gruszka - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować, w razie konieczności rozcieńczyć wodą.

► 15:00 Obiad (594kcal)

Bakłażan faszerowany kaszą pęczak i mięsem z indyka - przepis na 2 porcje (594 kcal)

1 porcja

- Bakłażan - 1 sztuka (240g)
- Czosnek - 2 zębki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili - 1/4 sztuki (5g)
- Pomidor - 3 sztuki (500g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1 woreczek (100g)
- Ser mozzarella, częściowo odtłuszczone mleko - 6 plastrów (120g)
- Papryka chili, suszona - 1/5 sztuki (3g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/2 porcji (150g)



Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Bakłażana uprzednio namoczyć w osolonej wodzie (aby stracił gorzki smak), przekroić wzdłuż na pół, miąższ ponacinać w kratkę na głębokość ok. 1 cm, zachowując ok. 1/2 cm brzegów. Natrzeć go startym czosnkiem, przyprawami (sól, pieprz, kurkuma, papryka ostra, papryka słodka, kminek, kolendra) oraz oliwą. Połówki bakłażana ułożyć w naczyniu żaroodpornym rozcięciem do góry i piec przez ok. 30 minut. Ugotować kaszę pęczak do wchłonięcia całej wody. Za pomocą łyżki wyjąć miąższ z podpieczonego bakłażana, zostawiając skórkę i ok. 1/2 cm miąższu przy skórcie. Na patelnię wlać oliwę, dodać ugotowaną kaszę, miąższ bakłażana, mięso mielone, posiekaną chili i wszystko podsmażyć, następnie dodać obranego i pokrojonego w kosteczkę pomidora, wymieszać i smażyć jeszcze przez pół minuty. Farsz włożyć w wydrążone połówki bakłażana i zapiekać przez 30 minut. Posypać kolendrą i mozzarellą. Przygotować sos pomidorowy (pomidory gotować około 20 minut z kolendrą, papryką ostrą, słodką, solą i pieprzem, a następnie zagęścić koncentratem) i polać nim zapieczoną bakłażana.

► 19:00 Kolacja (432kcal)

Tost z hummusem i warzywami (432 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (80g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Hummus, w słoiku - 4 łyżeczki (40g)
- Mix sałat - 2 garście (50g)



Sposób przygotowania:

Kromki chleba upiec w tosterze lub w piekarniku. Posmarować je hummusem. Sałatę wymieszać z pomidorem, ogórkiem, oliwą i słonecznikiem. Sałatkę jeść z grzankami z hummusem.



środa

► 07:00 Śniadanie (420kcal)

Pasta z dyni i suszonych pomidorów (420 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (80g)
- Dynia - 1/6 sztuki (150g)
- Ocet balsamiczny - 1/2 łyżki (3ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 3 sztuki (21g)

**Sposób przygotowania:**

Piekarnik rozgrzać do 220 stopni. Dynię pokroić na kawałki i wydlubać pestki. Skropić dynię olejem. Piec przez 30 – 45 minut do momentu, aż będzie bardzo miękka.

Upieczoną dynię wyjąć na blat i chwilę studzić.

Włożyć ją do miski, dodać oliwę, ocet balsamiczny, suszone pomidory, sól oraz czarny pieprz i dokładnie zblendować na gładką pastę.

Pastę jeść z pieczywem i papryką.

► 11:00 II śniadanie (324kcal)

Sałatka ze śliwką i serem (324 kcal)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1 łyżka (15g)
- Miód pszczeleli - 1/2 łyżki (8g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ser kozi, miękki - 2 plastry (50g)
- Śliwki - 2 sztuki (110g)
- Mix sałat - 1 i 1/4 garści (30g)

**Sposób przygotowania:**

Oliwę wymieszać z miodem, musztardą, odrobiną wody, solą i pieprzem.

Sos wymieszać z sałatą. Na to wyłożyć pokrojone śliwki i ser.

Całość posypać orzechami.

► 15:00 Obiad (594kcal)

Bakłażan faszerowany kaszą pęczak i mięsem z indyka (594 kcal)

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

► 19:00 Kolacja (476kcal)

Bataty pieczone z ciecierzycą (476 kcal)

1 porcja

- Cebula czerwona, surowa - 1/4 sztuki (30g)
- Masło orzechowe - Sante - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/2 puszki (120g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Batat - 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Piekarnik nagrzać do 200 stopni. Wszystkie przyprawy wsypać do miseczki i wymieszać.

Bataty wyszorować i pokroić w łódeczki lub kostkę. Cebulę pokroić w łódeczki.

Ciecierzycę opłukać, a następnie osuszyć ręcznikiem papierowym. Wrzucić do miski, dodać

1/2 łyżki oliwy i połowę z przygotowanych przypraw. Dokładnie wymieszać. Bataty i cebulę wyłożyć na blachę, skropić pozostałą częścią oliwy i posypać pozostałymi przyprawami. Na blachę dodać ciecierzycę. Piec całość około 25 minut, aż bataty zmiękną. W połowie czasu przemieszać warzywa.

Przygotować sos: wymieszać razem masło orzechowe i sok z cytryny z odrobiną wody.

Warzywa połączyć sosem, posypać natką pietruszki.



czwartek

▶ 07:00 Śniadanie (461kcal)

Kanapki z pastą z jajek z ogórkami kiszonymi (461 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 opakowania (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo, a następnie rozgnieść widelcem. Wymieszać jajko z jogurtem i oliwą. Przyprawić pieprzem. Posmarować pieczywo pastą. Na kanapce ułożyć plastry ogórka.

▶ 11:00 II śniadanie (344kcal)

Bananowo-szpinakowe smoothie (223 kcal)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblendować na koktajl. Do koktajlu zjeść orzechy.

Migdały (121kcal)

1 i 1/3 łyżki (20g)


▶ 15:00 Obiad (511kcal)

Wegetariańskie leczko z tofu (511 kcal)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ziemiaki - 3 sztuki (300g)
- Polsoja - Tofu tradycyjne Wędzone - (90g)



 Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować

Na oliwie podsmażyć cebulkę pokrojona w kostkę. Dodać drobno posiekany czosnek, cukinię pokrojoną w plasterki oraz paprykę w kostkę. Smażyć, aż warzywa zmiękną. Można podlać odrobiną wody. Dodać pomidory i tofu pokrojone w kostkę. Wymieszać i dusić wszystko jeszcze parę minut.


Danie podawać z ziemniakami.

► 19:00 Kolacja (455kcal)

Mozzarella z burakiem i posypką (455 kcal)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Sezam, nasiona - 1 łyżeczka (5g)
- Buraki, gotowane w wodzie - 1 sztuka (120g)
- Ocet balsamiczny - 1/2 łyżki (3ml)
- Ser mozzarella, częściowo odtłuszczone mleko - 6 i 1/4 plastra (125g)

 Sposób przygotowania:

Ser i buraka pokroić w plasterki. Ułożyć je naprzemiennie, polać octem i posypać rozdrobnionymi i uprażonymi pestkami dyni oraz sezamem.

 piątek

► 07:00 Śniadanie (436kcal)

Placek owsiany z mandarynkami i miodem (436 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/7 opakowania (25g)
- Mandarynki - 1 sztuka (65g)
- Miód pszczoły - 1 łyżka (16g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Rodzynki - 1 garść (30g)



 Sposób przygotowania:

Oddzielić żółtko od białka. Białko ubić na sztywną pianę, a żółtko przełożyć do miski. Do żółtka dodać płatki owsiane, rodzynki, cynamon, miód i całość wymieszać. Następnie delikatnie połączyć z pianą z białek. Usmażyć na rozgrzanej patelni na złoty kolor. Gotowy omlet posmarować jogurtem naturalnym i udekorować mandarynkami.


► 11:00 II śniadanie (370kcal)

Krem z dyni z soczewicą czerwoną - przepis na 2 porcje (370 kcal)

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Bulion warzywny - 3 szklanki (740ml)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (80g)
- Dynia - 1/3 sztuki (300g)
- Mleczko kokosowe - 10 łyżek (100ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kolendra, nasiona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Czarnuszka - 2 łyżeczki (10g)



 Sposób przygotowania:

Dynię obrać i pokroić na dość małe kawałki. Układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, polać łyżką oliwy i oprószyć solą. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i piec 30 minut.

Soczewicę ugotować, odsączyć i przepłukać.

W dużym garnku z grubym dnem rozgrzać oliwę, dodać rozgniecione w moździerzu lub zmielone nasiona kolendry i resztę przypraw: cynamon, imbir i kurkumę.

Zalać całość bulionem i dodać upieczoną dynię. Zmiksować na gładki krem. Doprawić solą, pieprzem.

Dodać ugotowaną soczewicę i mleczko kokosowe.

Zupę zjeść posypaną czarnuszką.

Do zupy zjeść pieczywo.

► 15:00 Obiad (534kcal)

Łosoś pieczony z ziemniakami (441 kcal)

1 porcja

- Łosoś, świeży - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Czosnek, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Koper, świeży - 3 łyżeczki (12g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziemniaki - 2 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Przyprawy wymieszać ze sobą. Ziemniaki pokroić na kawałki. Łososa skropić sokiem z cytryny. Przyprawy użyć do wsmarowania w łososa, a część do wymieszania ich z ziemniaczkami, oliwą i koperkiem.

Ziemniaczki ułożyć na blaszce. Obok ułożyć folię, ale jeszcze nie wyłożyć rybę. Piec bez ryby ok. 20 minut w 200 C, dołożyć rybę i piec jeszcze 15 minut.

Surówka z kiszzonego ogórka (93 kcal)

1 porcja

- Cebula czerwona, surowa - 1/4 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Cebulkę posiekać drobno, ogórka pokroić w kostkę lub plasterki, pomidorki przekroić na pół. Warzywa wymieszać z posiekaną pietruszką, pieprzem i oliwą.

► 19:00 Kolacja (452kcal)

Salatka z kaszą, burakiem, gruszką i orzechami włoskimi (452 kcal)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1 łyżka (15g)
- Buraki, gotowane w wodzie - 1 sztuka (120g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Roszponka - 2 garście (50g)
- Kasza bulgur - 1/2 woreczka (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



**Sposób przygotowania:**

Buraka i gruszkę pokroić w plastry lub w kostkę.

Roszponkę wymieszać z burakiem, gruszką, oliwą, sokiem z cytryny i tymiankiem. Na wierzch ułożyć ugotowaną kaszę. Posypać sałatkę pokruszonym orzechem włoskim.



sobota

► 07:00 Śniadanie (449kcal)

Omlet szpinakowy z pomidorkami (449 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)

**Sposób przygotowania:**

Na patelnię, na rozgrzany olej wsypać szpinak. Dusić 1-2 minuty, aż zwiędnie. Dodać pokrojone pomidorki. Wymieszać.

Jajka rozmieszać z solą, pieprzem i bazylią.
Włączyć je na warzywa. Wymieszać i przykryć. Dusić aż jajko się zetnie.

Omlet jeść z pieczywem.

► 11:00 II śniadanie (365kcal)

Jogurt z jabłkiem i cynamonem (365 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 opakowanie (180g)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Żurawina suszona - 2 łyżki (24g)

**Sposób przygotowania:**

Jogurt wymieszać z cynamonem i startym jabłkiem. Dodać migdały i żurawinę.

► 15:00 Obiad (534kcal)

Indyk w sosie pomidorowo-pieczarkowym z ryżem - przepis na 2 porcje (534 kcal)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 4 sztuki (400g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 3 łyżeczki (45g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 6 sztuk (120g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1 woreczek (100g)





Sposób przygotowania:

Pieczarki poddusić na oleju z cebulką. Indyka pokroić na mniejsze kawałki, przyprawić solą, pieprzem, słodką papryką i dusić go na patelni bez tłuszczu. Gdy będzie miękki dodać pomidory, przecier pomidorowy oraz pieczarki i chwilę jeszcze dusić, aż pomidory zmiękną. Ryż ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu i podawać z indykiem. Przyprawić do smaku.

► 19:00 Kolacja (421kcal)

Krem z dyni z soczewicą czerwoną (370 kcal)

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

Nektaryna, surowa (51kcal)

1 sztuka (115g)



niedziela

▶ 07:00 Śniadanie (445kcal)

Owsianka z gruszką i pestkami dyni (445 kcal)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane wrzucić do mleka. Zagotować i gotować kilka minut. Dodać pestki dyni i pokrojoną gruszkę.

▶ 11:00 II śniadanie (376kcal)

Wrap na zimno z hummusem i szynką (376 kcal)

1 porcja

- Ogórek - 1/3 sztuki (70g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Hummus, w słoiku - 3 łyżeczki (30g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Mix sałat - 1 garść (25g)



Sposób przygotowania:

Tortillę pełnoziarnistą posmarować hummusem, posypać słonecznikiem, położyć na to szynkę, sałatę, paprykę i ogórka pokrojonego w paseczki.

Zawinąć szczelnie z obu stron i przekroić na połówki lub zawinąć z jednej strony i jeść jako jednego, dużego wrapa.

▶ 15:00 Obiad (534kcal)

Indyk w sosie pomidorowo-pieczarkowym z ryżem (534 kcal)

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

▶ 19:00 Kolacja (458kcal)

Brokuły z pomidorami i nasionami oraz jogurtem roślinnym (458 kcal)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 opakowania (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Brokuł ugotować. Pomidorki pokroić.

Warzywa wymieszać z jogurtem, oliwą i nasionami. Doprawić oregano i pieprzem. Z wierzchu posypać grzankami zrobionymi z kromki pieczywa.

Wykorzystane produkty

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

Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	600g (15 kromek)
Kasza bulgur	50g (1/2 woreczka)
Kasza jaglana	50g (1/2 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	100g (1 woreczek)
Makaron razowy, świderki	80g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	80g (8 łyżek)
Ryż brązowy	100g (1 woreczek)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)

Warzywa

Bakłażan	240g (1 sztuka)
Batät	150g (2/3 sztuki)
Brokuły	200g (1/3 sztuki)
Buraki, gotowane w wodzie	240g (2 sztuki)
Cebula	80g (3/4 sztuki)
Cebula czerwona, surowa	55g (1/2 sztuki)
Ciecierzycza bez zalewy, puszka	120g (1/2 puszki)
Cukinia	100g (1/3 sztuki)
Czosnek	13g (2 i 2/3 ząbka)
Dynia	650g (3/4 sztuki)
Koper, świeży	12g (3 łyżeczki)
Kurka, surowa	30g (6 sztuk)
Marchew	45g (1 sztuka)
Mix sałat	105g (4 i 1/4 garści)
Ogórek	240g (1 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszzone	240g (4 sztuki)
Papryka chili	6g (1/3 sztuki)
Papryka chili, suszona	4g (1/4 sztuki)
Papryka czerwona	290g (1 i 1/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	120g (6 sztuk)
Pietruszka, korzeń	40g (1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	48g (8 łyżeczek)
Pomidor	1040g (6 sztuk)
Pomidor koktajlowy	300g (15 sztuk)
Pomidory suszone na słońcu, w oleju	21g (3 sztuki)
Pomidory w puszcze	120g (1/2 szklanki)
Roszkonka	50g (2 garście)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	50g (1/4 szklanki)
Szalotka	20g (1 sztuka)
Szcypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	75g (3 garście)
Ziemniaki	500g (5 sztuk)

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	715g (4 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	720ml (2 i 3/4 szklanki)

Ser kozi, miękki	75g (3 plastry)
Ser mozzarella, częściowo odtłuszczone mleko	245g (12 i 1/4 plastra)
Serek wiejski	200g (1 opakowanie)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	150g (1 i 1/2 porcji)
Jaja kurze, całe	402g (7 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	400g (4 sztuki)
Szynka z indyka	30g (2 plastry)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	15g (1 i 1/2 łyżeczki)
Olej rzepakowy	50ml (5 łyżek)
Oliwa z oliwek	80ml (8 łyżek)

Cukier i słodycze

Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)
Miód pszczeli	24g (1 i 1/2 łyżki)

Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży	100g (1/2 sztuki)
---------------	-------------------

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	240g (2 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	40g (4 łyżki)
Gruszka	380g (3 sztuki)
Jabłko	360g (2 sztuki)
Kolendra, nasiona	2g (1/2 łyżeczki)
Mandarynki	195g (3 sztuki)
Migdały	35g (2 i 1/3 łyżki)
Nasiona słonecznika, łuskane	45g (4 i 1/2 łyżki)
Nektaryna, surowa	115g (1 sztuka)
Orzechy włoskie	60g (4 łyżki)
Rodzynki	30g (1 garść)
Sezam, nasiona	5g (1 łyżeczka)
Śliwki	110g (2 sztuki)
Żurawina suszona	24g (2 łyżki)

Napoje

Sok z cytryny	24ml (4 łyżki)
---------------	----------------

Przyprawy

Bazylija, suszona	4g (4 łyżeczki)
Bulion warzywny	740ml (3 szklanki)

Curry, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Czarnuszka	10g (2 łyżeczki)
Czosnek, w proszku	3g (1 łyżeczka)
Imbir, mielony	2g (2/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Koncentrat pomidorowy 30%	76g (5 łyżeczek)
Kurkuma, mielona	4g (1 łyżeczka)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Ocet balsamiczny	6ml (1 łyżka)
Oregano, suszone	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	8g (2 łyżeczki)
Pieprz czarny	19g (19 szczypty)
Sól biała	3g (3 szczypty)
Tymianek, suszony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)



Produkty vege/vegan

Hummus, w słoiku	70g (7 łyżeczek)
Masło orzechowe - Sante	10g (1/2 łyżki)
Mleczko kokosowe	100ml (10 łyżek)
Polsoja - Tofu tradycyjne Wędzone	90g