

Rozpisana dla ciebie dieta:

Dzień 1: Bułki z serem i szynką zapiekane w piekarniku

Składniki:

bułki pszenne 2 szt.

szynka 2 plastry

żółty ser 2 plastry

pomidor 1 szt.

zioła prowansalskie 1 szczypta

Wykonanie:

Bułki przekrój na pół, na każdej połówce ułoż plaster szynki i sera.

Dodaj plasterki pomidora. Posyp ziołami prowansalskimi i zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 10 minut.

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalorii:

480 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Pierogi z mięsem

Składniki:

mąka pszenna 2 szklanki

jajko 1 sztuka

woda 0.5 szklanki

sól

ugotowane mięso 300 g

cebula 1 sztuka

masło 1 łyżka

Wykonanie:

Zagnieć ciasto z mąki, jajka, wody i soli. Odstaw na 15 minut. Mięso zmiel, cebulę zeszklij na maśle i dodaj do mięsa. Dopraw solą i pieprzem. Ciasto rozwałkuj cienko, wykrawaj kółka. Nakładaj farsz i zlepiaj pierogi. Gotuj pierogi w osolonej wodzie przez 5 minut od momentu wypłynięcia. Podawaj z podsmażoną cebulką.

Czas przygotowania:

50 minut

Ilość Kalorii:

560 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Zapiekane jajka z warzywami

Składniki:

jajka 2 sztuki

papryka 0.5

pomidor 1 sztuka

cebula 0.5

masło 1 łyżka

sól

pieprz

Wykonanie:

Warzywa pokrój w kostkę i podsmaż na maśle przez 5 minut. Przełóż do małego naczynia żaroodpornego. Wbij jajka na warzywa, dopraw solą i pieprzem. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 10-15 minut, aż jajka się zetną.

Czas przygotowania:

25 minut

Ilość Kalorii:

400 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

Mini quiche

Składniki:

ciasto francuskie 1 opakowanie

jajka 3 sztuki

ser żółty 100 g

wędliną 50 g

cebula 0.5 sztuki

Wykonanie:

Ciasto wyłóż do foremek na tartaletki. W misce wymieszaj jajka, ser, pokrojoną wędlinę i cebulę. Wlej mieszankę do ciasta i piecz w 180°C przez 20 minut.

Czas przygotowania:

30 minut

Ilość Kalorii:

250 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

Dzień 2: Kanapki z pastą z makreli

Składniki:

wędzona makrela (filet) 1 sztuka

twarzog 2 łyżki

cebula 0.5 sztuki

sól

pieprz

chleb żytni 2 kromki

Wykonanie:

Filet z makreli rozdrobnij widelcem, wymieszaj z twarogiem i drobno posiekana cebulą. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Smaruj pastą kromki chleba i podawaj.

Czas przygotowania:

10 minut

Ilość Kalorii:

430 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Karkówka pieczona z ziemniakami

Składniki:

karkówka wieprzowa 400 g

ziemniaki 4 sztuki

czosnek 2 ząbki

olej 2 łyżki

sól

pieprz

majeranek

Wykonanie:

Karkówkę natryj olejem, przecisniętym czosnkiem, solą, pieprzem i majerankiem. Ziemniaki obierz, pokrój na ćwiartki. Mięso i ziemniaki ułóż w naczyniu żaroodpornym, piecz przez 60 minut w 180°C. Podawaj gorące z surówką.

Czas przygotowania:

70 minut

Ilość Kalorii:

700 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Kiełbasa na ciepło z chlebem i musztardą

Składniki:

kiełbaski śląskie lub podwawelskie 2 sztuki

chleb 2 kromki

musztarda 1 łyżeczka

ogórek kiszony

Wykonanie:

Kiełbaski podgrzej w wodzie lub podsmaż na patelni przez 5–7 minut.

Podawaj z kromkami chleba, musztardą i ogórkiem kiszonym.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalorii:

450 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Chipsy ziemniaczane

Składniki:

ziemniaki 4 sztuki

oliwa z oliwek 1 łyżka

sól

Wykonanie:

Ziemniaki pokrój na bardzo cienkie plasterki. Skrop oliwą, posyp solą i piecz w piekarniku w 180°C przez 20 minut.

Czas przygotowania:

25 minut

Ilość Kalorii:

150 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Dzień 3: Omlet z serem i szpinakiem

Składniki:

jajka 2 sztuki

szpinak 100 g

ser żółty 30 g

masło 1 łyżka

sól

pieprz

Wykonanie:

Na patelni rozgrzać masło, dodać szpinak i smażyć przez kilka minut, aż zwiędnie. W misce rozbełtać jajka, dodać starty ser, a następnie wlać na patelnię. Smażyć, aż omlet się zetnie, doprawić solą i pieprzem.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalorii:

450 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Naleśniki z mięsem i pieczarkami

Składniki:

mąka pszenna 1 szklanka

jajko 1 sztuka

mleko 1 szklanka

mięso mielone 200 g

pieczarki 100 g

cebula 1 sztuka

olej

sól

pieprz

Wykonanie:

Z ciasta usmaż naleśniki. Mięso podsmaż z cebulą i pieczarkami. Dopraw solą i pieprzem. Naleśniki nadziewaj farszem i podpiecz na patelni.

Czas przygotowania:

45 minut

Ilość Kalorii:

540 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Kanapki z pastą jajeczną

Składniki:

jajka 2 sztuki

majonez 2 łyżki

musztarda 1 łyżeczka

szczypiorek

chleb pełnoziarnisty 4 kromki

sól

pieprz

Wykonanie:

Jajka obierz i rozgnieć widelcem. Dodaj majonez, musztardę oraz posiekany szczypiorek. Dopraw solą i pieprzem, wymieszaj na jednolitą pastę. Posmaruj kromki chleba pastą jajeczną i udekoruj dodatkowym szczypiorkiem.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalorii:

370 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Smażony ser

Składniki:

ser typu cheddar lub oscypek 200 g

jajko 1 sztuka

bułka tarta 2 łyżki

Wykonanie:

Ser pokrój w plastry. Obtocz w jajku, a potem w bułce tartej. Smaż na rozgrzanej patelni przez 2–3 minuty z każdej strony.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalorii:

250 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Dzień 4: Kasza manna na mleku z malinami

Składniki:

kasza manna 3 łyżki

mleko 1 szklanka

cukier 1 łyżeczka

maliny (świeże lub mrożone) 1 garść

Wykonanie:

Mleko zagotuj, wsyp kaszę mannę i mieszaj, aby nie powstały grudki.

Gotuj przez 5 minut. Dodaj cukier i wymieszaj. Podawaj z malinami na wierzchu.

Czas przygotowania:

10 minut

Ilość Kalorii:

320 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Rosół z makaronem

Składniki:

udka z kurczaka 2 sztuki

marchewka 2 sztuki

pietruszka 1 sztuka

seler 1 kawałek

cebula 1 sztuka

makaron nitki 100 g

natka pietruszki

sól

pieprz

Wykonanie:

Mięso umyj, włóż do garnka z warzywami, cebulą i solą. Gotuj na małym ogniu ok. 1,5 godziny. Odcedź rosół, ugotuj makaron w osolonej wodzie.

Podawaj z natką pietruszki i makaronem.

Czas przygotowania:

90 minut

Ilość Kalorii:

450 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem

Składniki:

jajka 3 sztuki

pomidory 1 sztuka

masło 1 łyżka

szczypiorek

sól

pieprz

chleb pełnoziarnisty 2 kromki

Wykonanie:

Na patelni rozgrzej masło. Pomidora pokrój w kostkę i podsmaż przez 2-3 minuty. Wbij jajka, mieszając delikatnie. Smaż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem. Posyp jajecznicę posiekanyim szczypiorkiem i podawaj z pieczywem.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalorii:

420 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Paszteciki z mięsem

Składniki:

ciasto francuskie 1 opakowanie

mięso mielone 200 g

cebula 1 sztuka

jajko 1 sztuka

Wykonanie:

Cebulę podsmaż na oleju, dodaj mięso mielone i smaż do zrumienienia.

Rozwałkuj ciasto francuskie, nałóż farsz i zwiń w ruloniki. Posmaruj

jajkiem i piecz w 200°C przez 20 minut.

Czas przygotowania:

30 minut

Ilość Kalorii:

150 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Dzień 5: Jajka sadzone z boczkiem i chlebem

Składniki:

jajka 2 szt.

boczek 2 plastry

chleb żytni 2 kromki

masło 1 łyżeczka

sól 1 szczypta

pieprz 1 szczypta

Wykonanie:

Boczek podsmaż na patelni bez tłuszczu przez 3-4 minuty. Odłóż na talerz. Na patelni rozpuść masło i wbij jajka. Smaż, aż biało się zetnie, a żółtka pozostanie płynne. Podawaj jajka sadzone z chrupiącym boczkiem i chlebem.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalorii:

450 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Kotlety mielone z ziemniakami i buraczkami

Składniki:

mięso mielone wieprzowo-wołowe 300 g

jajko 1 sztuka

bułka tarta 2 łyżki

cebula 1 sztuka  
ziemniaki 5 sztuk  
burak 1 sztuka  
olej  
cukier 1 łyżeczka  
sól  
pieprz

Wykonanie:

Mięso wymieszaj z jajkiem, bułką tartą, posiekana cebulą oraz przyprawami. Uformuj kotlety. Smaż na rozgrzanym oleju po 4-5 minut z każdej strony. Ziemniaki obierz, ugotuj w osolonej wodzie. Buraka ugotuj lub upiecz, zetrzyj na tarce, dopraw cukrem, solą i odrobiną octu. Podawaj kotlety z ziemniakami i buraczkami.

Czas przygotowania:

50 minut

Ilość Kalorii:

640 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Zupa krem z pomidorów

Składniki:

pomidory 500 g  
cebula None  
czosnek 2 ząbki  
oliwa z oliwek 1 łyżka  
sól  
bazylia

Wykonanie:

Cebulę i czosnek zeszklij na oliwie. Dodaj pomidory i gotuj przez 15 minut. Zmiksuj zupę blenderem, dopraw solą i bazylią.

Czas przygotowania:

25 minut

Ilość Kalorii:

290 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Tosty z serem i pomidorem

Składniki:

chleb tostowy 2 kromki  
ser żółty 2 plastry  
pomidor 1 sztuka  
masło 1 łyżka

Wykonanie:

Posmaruj chleb masłem, na jednej kromce połów plaster sera, na drugim plaster pomidora. Złoż tosty i grilluj na patelni przez 3-4 minuty z

każdej strony.

Czas przygotowania:

10 minut

Ilość Kalorii:

250 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

#### Dzień 6: Tosty z awokado i jajkiem sadzonym

Składniki:

chleb pełnoziarnisty 2 plastry

awokado 1 sztuka

jajka 2 sztuki

masło 1 łyżka

sól

pieprz

Wykonanie:

Tosty opiec w tosterze lub na patelni. Awokado rozgnieć i posmarować nim tosty. Na patelni usmażyć jajka sadzone. Położyć jajko na każdej kromce z awokado i doprawić solą oraz pieprzem.

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalorii:

500 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

#### Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

bulion drobiowy 1 l

pomidory krojone z puszki 400 g

ryż 100 g

koncentrat pomidorowy 2 łyżki

cebula 1 sztuka

masło 1 łyżka

sól

pieprz

bazylią

Wykonanie:

W garnku rozgrzej masło i zeszklij pokrojoną cebulę. Dodaj pomidory z puszki i smaż przez 5 minut. Wlej bulion, dodaj koncentrat pomidorowy i zagotuj. Wsyp ryż i gotuj przez 15 minut, aż będzie miękki. Dopraw solą, pieprzem i bazylią do smaku. Podawaj na ciepło.

Czas przygotowania:

30 minut

Ilość Kalorii:

390 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Sałatka z szybką i serem

Składniki:

szynka drobiowa 100 g

żółty ser 50 g

pomidor 1 sztuka

ogórek 1 sztuka

sałata 3 liście

majonez 1 łyżka

sól

pieprz

Wykonanie:

Szynkę, ser, pomidora i ogórka pokrój w kostkę. Sałatę porwij na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki wymieszaj z majonezem. Dopraw solą i pieprzem.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalorii:

430 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Mini kanapki z serem i szynką

Składniki:

chleb pszenny 4 kromki

szynka 2 plastry

ser żółty 2 plastry

masło

Wykonanie:

Posmaruj chleb masłem, ułoż na każdej kromce plaster szynki i sera.

Złoż kanapki i pokrój na mniejsze części.

Czas przygotowania:

10 minut

Ilość Kalorii:

200 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Dzień 7: Jajecznica z bekonem i pomidorami

Składniki:

jajka 3 sztuki

bekon 3 plastry

pomidory 2 sztuki

masło 1 łyżka

sól

pieprz

Wykonanie:

Na patelni rozgrzać masło, podsmażyć bekon, a następnie dodać pokrojone pomidory. Wbić jajka i smażyć do pożądanej konsystencji. Doprawić solą i pieprzem.

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalorii:

650 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Schabowy z ziemniakami i mizerią

Składniki:

kotlety schabowe 2 sztuki

ziemniaki 4 sztuki

ogórek zielony 1 sztuka

śmietana 3 łyżki

sól

pieprz

Wykonanie:

Ziemniaki obierz, ugotuj w osolonej wodzie (ok. 20 minut). Kotlety schabowe rozbij tłuczkiem, posól i popieprz. Obtocz w mące, następnie w rozkłóconym jajku i bułce tartej. Smaż kotlety na rozgrzanym oleju po 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste. Ogórek pokrój w plasterki, posól i wymieszaj ze śmietaną. Dopraw pieprzem do smaku.

Podawaj kotlety z ziemniakami i mizerią.

Czas przygotowania:

40 minut

Ilość Kalorii:

720 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

### Kiełbasa smażona z cebulą

Składniki:

kiełbasy 2 sztuki

cebula 1 sztuka

olej 1 łyżka

pieczywo

Wykonanie:

Kiełbasy natnij na krzyż. Podsmaż na oleju z pokrojoną w krążki cebulą.

Podawaj z pieczywem.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalorii:

450 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

Guacamole z chipsami tortilla

Składniki:

awokado 2 sztuki

pomidor 1 sztuka

cebula 0.5

sok z limonki 1 łyżka

chipsy tortilla

Wykonanie:

Awokado rozgnieć na gładką masę. Dodaj pokrojony pomidor, cebulę i sok z limonki. Podawaj z chipsami tortilla.

Czas przygotowania:

10 minut

Ilość Kalorii:

250 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---