

Rozpisana dla ciebie dieta:

Dzień 1: Jajecznica z bekonem i pomidorami

Składniki:

jajka 3 sztuki

becon 3 plastry

pomidory 2 sztuki

masło 1 łyżka

sól

pieprz

Wykonanie:

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

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalori:

650 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 Kalori:

560 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 Kalori:

450 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Dzień 2: Omlet na słodko z owocami

Składniki:

jajka 2 sztuki

cukier 1 łyżeczka

masło 1 łyżeczka

borówki lub truskawki 1 garść

cukier puder 1 łyżeczka

Wykonanie:

Jajka ubij z cukrem. Na patelni rozpuść masło. Wlej masę jajeczną i smaż omlet na małym ogniu przez 3-4 minuty z każdej strony. Podawaj z owocami i oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalori:

350 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 Kalori:

450 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 rozbij 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 Kalori:

370 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Dzień 3: Placki z jabłkiem

Składniki:

mąka pszenna 1 szklanka

jajko 1 sztuka

mleko 0.5

jabłko 1 sztuka

cukier 1 łyżeczka

Wykonanie:

Z mąki, jajka i mleka przygotuj ciasto naleśnikowe. Jabłko zetrzyj na tarce i dodaj do ciasta. Smaż placki na rozgrzanym oleju po 2-3 minuty z każdej strony. Posyp cukrem pudrem lub polej miodem.

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalori:

420 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 Kalori:

540 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 Kalori:

450 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Dzień 4: Kanapki z pastą z makreli

Składniki:

wędzona makrela (filet) 1 sztuka

twaróg 2 łyżki

cebula 0.5 sztuki

sól

pieprz

chleb żytni 2 kromki

Wykonanie:

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

Czas przygotowania:

10 minut

Ilość Kalori:

430 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, posiekaną 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 Kalori:

640 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem

Składniki:

jajka 3 sztuki

pomidor 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 posiekanym szczypiorkiem i podawaj z pieczywem.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalori:

420 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Dzień 5: 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 Kalori:

320 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Spaghetti bolognese

Składniki:

makaron spaghetti 200 g

mięso mielone 300 g

pomidory krojone z puszki 400 g

cebula 1 sztuka

czosnek 1 ząbek

sól

pieprz

oregano

Wykonanie:

Cebulę i czosnek posiekaj, zeszklij na oliwie. Dodaj mięso i smaż przez

5 minut. Wlej pomidory, dodaj oregano, sól i pieprz. Duś przez 20

minut. Makaron ugotuj i wymieszaj z sosem.

Czas przygotowania:

35 minut

Ilość Kalori:

590 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Salatka 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 Kalori:

430 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Dzień 6: 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 Kalori:

450 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 natrzyj olejem, przeciśniętym 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 Kalori:

700 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 Kalori:

400 kcal

Czy Wegetariańskie:

False
