

Rozpisana dla ciebie dieta:

Dzień 1: 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 żółtko pozostanie płynne. Podawaj jajka sadzone z chrupiącym boczkiem i chlebem.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalorii:

450 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Placki ziemniaczane ze śmietaną

Składniki:

ziemniaki 4 sztuki

jajko 1 sztuka

mąka pszenna 2 łyżki

sól

pieprz

olej

śmietana 3 łyżki

Wykonanie:

Ziemniaki obierz i zetrzyj na tarce. Dodaj jajko, mąkę, sól i pieprz.

Wymieszaj. Na rozgrzanej patelni smaż placki na złoty kolor. Podawaj ze śmietaną.

Czas przygotowania:

25 minut

Ilość Kalorii:

420 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

słodki kardamon

Składniki:

kardamon 5 gr

czekolada 50 gr

cukier 20 gram

Wykonanie:

Polej kardamon czekoladą

Czas przygotowania:

25 minut

Ilość Kalorii:

500 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 2: 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

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, zeszkluj 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 Kalorii:

590 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

Lody waniliowe z polewą czekoladową

Składniki:

lody waniliowe 2 gałki

gorzka czekolada 50 g

mleko 1 łyżeczka

Wykonanie:

Rozpuść czekoladę z mlekiem w kąpieli wodnej. Polej lody rozpuszczoną czekoladą i podawaj od razu.

Czas przygotowania:

10 minut

Ilość Kalorii:

300 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Faworki

Składniki:

mąka 2 szklanki

jajka 2 sztuki

śmietana 0.25

cukier 2 łyżki

cukier puder

Wykonanie:

Zagnieć ciasto z mąki, jajek, śmietany i cukru. Rozwałkuj na cienkie paski. Smaż faworki na gorącym oleju przez 2-3 minuty. Posyp cukrem pudrem.

Czas przygotowania:

30 minut

Ilość Kalorii:

100 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 Kalorii:

420 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Gołąbki z sosem pomidorowym

Składniki:

główka kapusty 1 sztuka

mięso mielone 300 g

ryż 100 g

cebula 1 sztuka

pomidory z puszki 400 g

majeranek 1 łyżeczka

sól

pieprz

Wykonanie:

Z kapusty usuń twardy głąb, sparz liście wrzątkiem. Ryż ugotuj na półtwardo, wymieszaj z mięsem, podsmażoną cebulą, solą i pieprzem.

Farsz zawijaj w liście kapusty, formując gołąbki. Ułóż je w garnku.

Zalej pomidorami zmiksowanymi z wodą, dodaj majeranek i gotuj pod przykryciem ok. 40 minut.

Czas przygotowania:

60 minut

Ilość Kalorii:

580 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 posiekanyim szczypiorkiem i podawaj z pieczywem.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalorii:

420 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Budyń czekoladowy

Składniki:

mleko 500 ml

kakao 2 łyżki

mąka ziemniaczana 2 łyżki

cukier 2 łyżki

gorzka czekolada 100 g

Wykonanie:

Odlej 1/3 mleka i wymieszaj z mąką, kakao oraz cukrem. Resztę mleka zagotuj. Wlej mieszankę i gotuj, mieszając, aż budyń zgęstnieje. Dodaj połamaną czekoladę, mieszaj do rozpuszczenia.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalorii:

320 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 4: 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

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

Racuchy z jabłkami

Składniki:

mąka 2 szklanka

mleko 1 szklanka

jajka 2

jabłka 2

cukier 1 łyżka

proszek do pieczenia 1 łyżeczka

Wykonanie:

Jabłka obierz i pokrój w plasterki. Wymieszaj mąkę, mleko, jajka, cukier i proszek na gładkie ciasto. Dodaj jabłka i smaż racuchy na patelni z olejem na złoty kolor.

Czas przygotowania:

30 minut

Ilość Kalorii:

360 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, ułóż 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
