

Pani Agata Zygan

Cel diety:

- Redukcja tkanki tłuszczowej
- utrzymanie / wzrost poziomu masy tłuszczowej oraz mięśniowej
- trwała zmiana nawyków żywieniowych
- dostarczenie wszystkich substancji odżywczych w odpowiedniej ilości

Zalecenia diety:

- Energia – **1550 kcal**

Uwagi do jadłospisu:

- Każdy dzień składa się z 5 posiłków
- Bardzo ważne jest przestrzeganie w miarę stałych pór posiłków. Ostatni posiłek powinien być zjedzony min. 3 godziny przed snem. Oto rozkład godzinowy Pani posiłków:

6.30 – I śniadanie – 350 kcal

10.30 - II śniadanie (do wyboru z listy) – 200 kcal

14.00 - obiad – 500 kcal

17.00 - IV posiłek (do wyboru z listy) - 200 kcal

20.30 – kolacja - 300 kcal

- Kolejność dni jest dowolna.
- Do potraw pisanych pogrubioną czcionką są załączone PRZEPISY.
- II śniadania i IV posiłek wybiera Pani sobie sama z podanej listy produktów (na końcu przepisów).
- Przy korzystaniu z przepisów musi Pani zwrócić uwagę na ilość porcji – niektóre przepisy zostały przygotowane na potrzebę 2 osób.
- Proszę na czczo wypijać 1 szklankę wody z sokiem z cytryny
- Jako dodatek do sałatek może Pani używać oliwy z oliwek, oleju rzepakowego lub oleju lnianego (oleju lnianego nie można używać do żadnej obróbki cieplnej np. smażenia).
- Ryż – najlepiej, aby wybierała Pani ryż brązowy, pełnoziarnisty
- Odnośnie produktów sypkich (tj. makarony, kasze, ryż) – podaję masę produktu na sucho, tzn. przed ugotowaniem
- 1 kromka pieczywa = 35 g, 1 razowa bułka = ok. 70 g, 1 plaster wędliny drobiowej = 25 g, 1 plaster szynki wieprzowej = 20 g
- Może Pani używać wszystkich ziół do smaku, w dowolnych ilościach, według swoich preferencji
- Starałam się, aby posiłki były w miarę proste i szybkie w przygotowaniu.

Proszę dietę dokładnie przejrzeć. Jeżeli nasuną się Pani jakiegokolwiek pytania/wątpliwości to proszę do mnie napisać e-maila lub zadzwonić – postaramy się wspólnie wszystko wyjaśnić.

PRZEPISY DO POTRAW

DZIEŃ 1

Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (2 porcje)

- twaróg półtłusty – 150 g
- suszone pomidory bez zalewy (dość duże) - 4 sztuki
- jogurt naturalny (może być typu greckiego) - 3 łyżki
- Papryka słodka - 1 szczypta

Twaróg przełożyć do głębszego naczynia. Pomidory i oliwki bardzo drobno posiekać. Dodać do twarogu razem z jogurtem i zmiksować na gładką masę blenderem. Wsypać paprykę do smaku, wymieszać łyżką. W razie własnych potrzeb doprawić solą i pieprzem.

Kasza pęczak z warzywami na patelnię

- kasza pęczak – 50 g
- warzywa na patelnię bez ziemniaków – 225 g
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 3 łyżki pestek dyni

DZIEŃ 2

Zupa krem z dyni

- dynia – 300 g
- 1 mały ziemniak
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- ½ cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju
- Cebula, czosnek, przyprawy (sól, pieprz, ½ łyżeczki curry, szczypta czosnku, ¼ łyżeczki papryki)

Cebulę i czosnek podsmażyć. Dodać dynię i resztę warzyw. Zalać wodą Doprawić. Gotować ok. 30 min. Zblendować.

DZIEŃ 3

Pulpety w pieczarkowym(2 porcje)

- 15 pieczarek
- 250 g mielonego mięsa z indyka
- mała cebula
- ząbki czosnku
- 1 jajko

- 2 łyżki zmielonych płatków owsianych
- 1 szklanka bulionu drobiowego
- 1/2 łyżeczki papryki w proszku
- Olej rzepakowy – 1 łyżka
- mąka pszenna pełnoziarnista – 1 łyżka

Na oleju zeszklić drobno posiekaną cebulę, pod koniec dodać starty czosnek i zrumienić. Połowę zeszkłonej cebuli dodać do mięsa (można ją zmielić razem z mięsem), resztę pozostawić na patelni. Do cebuli na patelni dodać pokrojone na plasterki pieczarki (wcześniej oczyścić je gąbką lub opłukać i osuszyć). Doprawić solą, pieprzem i papryką w proszku i smażyć przez ok. 8 minut co chwilę mieszając. Odstawić. Do mięsa z cebulą dodać zmielone płatki, jajko, sól i pieprz - dokładnie wyrobić. Następnie wilgotnymi dłońmi uformować pulpeciki. Obtoczyć je delikatnie w mące pszennej i obsmażyć na oleju (na patelni lub w garnku). Po podsmażeniu wlać do pulpecików gorący bulion i zagotować. Przykryć i gotować 20 minut, w międzyczasie 2 - 3 razy przewrócić pulpeciki. Dodać podsmażone pieczarki, wymieszać i zagotować. Gotować bez przykrycia przez ok. 5 minut.

Pasta z makreli

- Makrela wędzona – ok. 60 g– 1/2 sztuki
- cebulka
- 1/2 ogórka kiszzonego
- 1 łyżka oliwy z oliwek

DZIEŃ 4

Surówka z kapusty czerwonej

- Kapusta czerwona – ilość dowolna
- ½ marchewki
- 1 łyżka oliwy

Pasta jajeczna z awokado (2 porcje)

- 2 ugotowane jajka
- 1/2 małego ząbka czosnku
- 1 dojrzałe awokado
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 1 łyżeczka oliwy extra vergine
- 3 łyżki listków kolendry (lub rzeżuchy) + do dekoracji

Ugotować jajka (włożyć do ciepłej wody i gotować 5 i 1/2 minuty od momentu zagotowania wody, następnie szybko zalać zimną wodą i ostudzić). Obrać ze skorupki, posiekać w kosteczkę i włożyć do miseczki. Czosnek zetrzeć, posolić.

Awokado umyć, obrać, miąższ pokroić w kosteczkę, usunąć pestkę. Awokado skropić sokiem z cytryny i wymieszać razem z czosnkiem. Przełożyć do jajek, wymieszać i doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Dodać oliwę, kolendrę lub rzeżuchę. Wymieszać (część pasty można

rozgnieść widelcem). Podawać od razu na pieczywie lub w salaterce z pieczywem obok. Można udekorować kolendrą lub rzeżuchą.

DZIEŃ 5

Musztardowa pierś gotowana na parze z warzywami

- 170 g piersi z kurczaka
- 1 łyżka oliwy
- 2 łyżki musztardy chrzanowej
- 1 marchewka
- 200 g fasolki szparagowej
- 2 duże ziemniaki
- przyprawy, sól

Musztardę wymieszać z oliwą, ksylitolem i solą. Ziemniaki obrać i pokroić na małe kawałki. Marchewkę obrać i pokroić w plasterki. Pierś z kurczaka delikatnie rozbić i posmarować musztardową marynatą. Kurczaka, fasolkę, marchewkę i ziemniaki ułożyć w parowarze i gotować przez ok. 30 minut.

Salatka brokułowa

- 300 g różyczek brokuła ugotowanych na półtwardo
- 40 g sera feta
- 2 łyżki płatków migdałowych
- Sos: pół ząbka czosnku, 3 łyżki jogurtu

DZIEŃ 6

Ryba pieczona

- 200 g płatów dowolnej ryby, np. mintaja, soli, miruny
- szczypiorek, sól, pieprz
- 1 łyżka oleju

Umytą i osuszoną rybę położyć na folii aluminiowej. Przyprawić wg uznania naturalnymi przyprawami, posypać szczypiorkiem. Posmarować olejem, zawinąć dokładnie w folię i piec w piekarniku przez ok. 20-25 minut w 180-200°C .

Surówka z kapusty kiszonej

- 1/2 szklanki kiszonej kapusty
- 1 mała marchewka (starkowana)
- posiekana cebulka
- 1 łyżeczka oleju/oliwy
- Sól, pieprz, szczypta ksylitolu

DZIEŃ 7

Pasta z tuńczyka

- tuńczyk w sosie własnym – 120 g
- cebula
- oliwa – 1 łyżka
- przyprawy

Pieczone podudzia z kurczaka

- 2 podudzia z kurczaka bez skórki
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- sól, pieprz, bazyli, tymianek

Podudzia z kurczaka (bez skóry) doprawić solą, pieprzem i mieszanką ziół. Warzywa umyć, obrać i pokroić w większe kawałki. Pałki, obsypać pokrojonymi warzywami, zawinąć w folię aluminiową i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na około 50 minut.

Surówka z kapusty pekińskiej

- 1 szklanka pekińskiej
- pół startowanej marchewki
- posiekana cebulka
- 1 łyżka oliwy
- Sól, pieprz, szczypta ksylitolu

Zupa krem z zielonego groszku

- 1 szklanka wody
- Groszek – 1 szklanka (140 g)
- 1 ziemniak
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- Sól, pieprz, czosnek, ostra papryka

Warzywa ugotować, zblendować. Całość posypać pestkami słonecznika.

DZIEŃ 8

Kurczak pieczony z kalafiozem

- pierś z kurczaka – 200 g
- kalafior – 200 g

Marynata do kurczaka:

- papryka słodka mielona - 1,5 łyżki
- posiekane listki tymianku - 1 łyżka
- sól do smaku

- pieprz biały - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka

Pierś umyć i podzielić na pół, w miseczce wymieszać składniki marynaty, natrzeć pierś i odstawić na 2 godziny. Zawinąć w folię aluminiową wraz z różyczkami kalafiora i piec 1 godz. w piekarniku nagrzanym do temperatury 200 stopni. 10 minut przed końcem odkryć, aby pierś ładnie się zarumieniła, kalafior posolić.

Warzywa na patelnię z pestkami słonecznika

- warzywa na patelnię bez ziemniaków – 225 g
- pestki słonecznika – 3 łyżki
- olej – 1 łyżka

DZIEŃ 9

Polędwiczka wieprzowa z suszonymi pomidorami (2 porcje)

- polędwica wieprzowa - 250 g
- 6 kawałków suszonych pomidorów
- 1 szklanka wody
- ok. 2 łyżek sosu sojowego
- 1/3 łyżeczki pieprzu cayenne lub ostrej papryki
- 150 ml jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Polędwicę optukać i osuszyć, odciąć białą błonę na boku. Mięso pokroić ukośnie na 1 cm plasterki. Suszone pomidory pokroić na mniejsze kawałki, włożyć do małego garnka i zagotować. Po minucie gotowania odstawić z ognia. Rozgrzać dużą patelnię z pokrywą lub rondel z grubym dnem. Wlać 2 łyżki oleju z suszonych pomidorów. Gdy olej będzie już gorący układać plasterki mięsa i smażyć przez ok. 2 - 3 minuty na złoty kolor. W międzyczasie doprawić solą morską (niezbyt dużo, bo sos sojowy jest słony) oraz pieprzem. Przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Wlać gorącą wodę i sos sojowy, dodać pieprz cayenne. Przykryć i zagotować. Gotować pod przykryciem przez ok. **25 minut**, do miękkości mięsa, w międzyczasie 1 - 2 razy mięso przewrócić. Zdjąć pokrywę, dodać suszone pomidory wraz z płynem z gotowania i wymieszać. Dodać jogurt, wymieszać potrząsając. Na koniec posypać przez sitko mąką ziemniaczaną, wymieszać i zagotować..

DZIEŃ 10

Makaron z sosem pomidorowym

- 70 g makaronu pełnoziarnistego
- pół papryki
- 8 pieczarek
- 2 pomidory obrane ze skórki lub pół puszki pomidorów
- 1 łyżka oleju
- 2 łyżki pestek słonecznika
- Odrobina soli, pieprz

Paprykę pokroić w kostkę, pomidory i pieczarki pokroić w kostkę. Makaron ugotować al dente (na półtwardo). Na patelni rozgrzać olej, dodać warzywa, przyprawić do smaku, podsmażyć mieszając. Makaron wymieszać z pozostałymi składnikami. Posypać pestkami.

Zupa krem z białych warzyw

- 2 szklanki bulionu warzywnego (lub ewentualnie wody)
- Pietruszka - 150 g
- Kalafior – 200 g
- Mleko 2% - 150 ml
- 1 por (tylko biała część)
- 1 kalarepa
- 4 szalotki (lub 1 duża biała cebula)
- 2 ząbki czosnku
- sól i biały pieprz do smaku
- gałka muszkatołowa LUB imbir LUB świeże zioła (pietruszką, bazylią, oregano)
- olej – 1 łyżeczka

Szalotki kroimy w drobną kostkę, czosnek siekamy w kosteczkę a pora w talarki. Kalafior dzielimy na niewielkie różyczki, a pozostałe warzywa obieramy i kroimy w kostkę. Na przetartej olejem patelni rumienimy cebulę, czosnek i pora. W garnku mieszamy bulion warzywny z mlekiem i podgrzewamy. Kiedy zrumienią się cebula z czosnkiem i porem, dodajemy do bulionu, dorzucając pozostałe warzywa. Gotujemy pod przykryciem do miękkości warzyw i blendujemy na gładką zupę krem.

DZIEŃ 11

Łosoś pieczony z pomidorami i porem (2 porcje)

- 250 g filetu z łososia
- 1 nieduży por
- olej – 1 łyżka
- pomidorki koktajlowe na gałązkach – 10 sztuk
- cytryna

Filety z łososia opłukać i osuszyć, pokroić na 4 porcje, odciąć skórę. Doprawić solą, pieprzem, wysmarować 1 łyżką soku z cytryny i 1 łyżką oliwy. Odłożyć do zamarynowania jeśli mamy czas (ok. 1 - 3 godziny), w międzyczasie 1 - 2 razy przewrócić na drugą stronę. Piekarnik nagrzać do 220 stopni C. Pora przekroić wzdłuż na pół, dokładnie opłukać. Osuszyć i pokroić na ok. 2 cm kawałki. Ułożyć na dnie nieco większego naczynia żaroodpornego lub blaszce do pieczenia, doprawić solą, pieprzem i skropić oliwą. Na porach położyć filety łososia, obłożyć plasterkami cytryny.

DZIEŃ 12

Zupa krem pomidorowy (2 porcje)

- 2 puszki pomidorów
- 200 ml rosółu warzywnego
- Cebula (opcjonalnie)
- 150 ml mleczka kokosowego
- Pieprz, zioła
- 2 łyżki oleju

Cebulę pokroić drobno i zeszklić na oliwie na patelni, po czym dodać do garnka z rosółem.

Pomidory z puszki pokroić i wlać na patelnię razem z sosem – smażyć od czasu do czasu mieszając ok. 10 minut. Przesmażone pomidory wrzucić do rosółu. Całość zagotować, dodać mleczko kokosowe, przyprawić, zdjąć z ognia i dokładnie zmiksować.

Salatka z jajkiem

- dowolna ilość sałaty
- garść dowolnych kiełków
- 1 jajko ugotowane na twardo
- ½ pomidora
- 3 plasterki wędliny drobiowej
- Plasterki ogórka – ilość dowolna
- Kilka rzodkiewek
- Sos: 2 łyżki jogurtu, 2 łyżki musztardy, przyprawy

DZIEŃ 13

Pasta z awokado

- 1 dojrzałe awokado
- Sok z cytryny
- Sól, pieprz, czosnek

Cukinia faszerowana

- 1 średnia cukinia (ok. 300 g)
- 160 g mięsa mielonego z szynki wieprzowej lub z indyka
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżki kaszy jaglanej
- 100 g serka wiejskiego lekkiego 3% tłuszczu
- sól, bazylija, zioła prowansalskie, pieprz

Cukinię dokładnie umyć, przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć łyżką środek. Mięso podsmażyć na patelni bez tłuszczu (w razie potrzeby podlać wodą), dodać drobno pokrojony miąższ z cukinii i 1,5 ząbka czosnku. Wszystko razem dusić przez ok. 10 minut, następnie dodać ki przyprawy do smaku. Na koniec dodać ugotowaną kaszę i wszystko razem wymieszać. Farszem nappełnić połówki cukinii, na wierzch nałożyć serek wiejski, posolić, posypać bazylią i bardzo drobno pokrojonym pozostałym czosnkiem. Piec w piekarniku pod przykryciem przez 20 minut w temperaturze 200 stopni

DZIEŃ 14

Makaron z cukinią i kurczakiem

- 70 g razowego makaronu spaghetti
- 150 g piersi z kurczaka
- 100 g pieczarek (ok. 5 sztuk)
- 200 g cukinii
- łyżeczka oleju
- ulubione zioła do smaku, sól, pieprz.

Makaron ugotować al dente (na półtwardo). Pieczarki pokroić w plastry, cukinię w kostkę (wraz ze skórą). Warzywa poddusić na patelni na oliwie z dodatkiem ulubionych ziół. Dodać mięso pokrojone w kostkę i oprószone przyprawami (wg gustu). Gdy warzywa będą miękkie kurczak zarumieniony dodać makaron. Wszystko razem wymieszać.

Bruschetta – zapiekanka pomidorowa

- 2 kromki razowego chleba
- 1 pomidor
- Mozzarella – 50 g
- pieprz kolorowy, czosnek w proszku
- garść świeżej bazylii

Pomidora sparzyć wrzątkiem i obierz ze skórki. Pokrój w kostkę pomidora i mozzarellę. Wymieszaj składniki z bazylią i dopraw przyprawami. Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Na kromki wyłóż składniki. Zapiekaj ok 8 min.

II i IV posiłek – do wyboru (ok. 200 kcal)

****uwaga! Owoce proszę spożywać max. 1 x dziennie***

- Dowolny owoc + 20 g pistacji/ 20 g migdałów/ 20 g nerkowców/ 15 g orzechów laskowych/ 4 orzechy brazylijskie/ 4 orzechy włoskie: 1 pomarańcza, 1 grejpfrut, 1 gruszka, 1 jabłko, 2 brzoskwinie, 2 nektarynki, 5 świeżych moreli, 2 kiwi, 1 granat (ok 220 g), 350 g truskawek, 300 g malin, 200 g jagód, 170 g borówek, 150 g czereśni, 200 g śliwek, 1 mały banan
- Dowolny owoc (jak wyżej) + 150 ml jogurtu naturalnego
- Koktajl truskawkowy: 300 g mrożonych truskawek, 4 łyżki (100 g) jogurtu naturalnego, 1 łyżka (10 g) siemienia lnianego w ziarenkach, ewentualnie słodzik erytrol
- Koktajl truskawkowo-bananowy: pół banana (50 g bez skórki), 200 g truskawek mrożonych, 4 łyżki (100 g) jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka (5 g) siemienia lnianego w ziarenkach
- Koktajl malinowo-bananowy: pół banana (50 g bez skórki), 150 g malin mrożonych, 3 łyżki (75 g) jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka siemienia lnianego w ziarenkach
- Koktajl pomarańczowy: 1 pomarańcza (200 g bez skórki), 4 łyżki (100 g) jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka (5 g) siemienia lnianego w ziarenkach, cynamon
- Koktajl czekoladowy: 3 łyżki (75 g) jogurtu naturalnego, 1 łyżka płatków owsianych (10 g), 1 banan (100 g bez skórki), 1 łyżka prawdziwego kakao (10 g) – wszystko zmiksować
- Koktajl z bananem i kiwi: pół banana (50 g bez skórki), 2 dojrzałe kiwi (2 x 90g), 4 łyżki jogurtu naturalnego (100 g)
- Koktajl szpinakowy z bananem i pomarańczą: 2 garści (50 g) świeżego szpinaku, pół większego banana (60 g bez skórki), 1 pomarańcza (200 g bez skórki), 1 plasterek cytryny, 120 ml wody mineralnej
- Koktajl szpinakowo-mandarynkowy: 2 garści szpinaku (50 g), 3 mandarynki (3 x 100 g), 1 jabłko (ok. 150 g), sok z cytryny, 150 ml wody mineralnej
- Zielony koktajl z mango: 1 średnie mango (ok.280 g bez pestki), garść szpinaku (25 g), 2 garści jarmużu (ok. 40 g), 1 mała marchewka (45 g) pokrojona w kostkę, woda mineralna
- Koktajl ze szpinakiem i imbirem: duża garść szpinaku (25-30 g), pół banana (60 g bez skórki), 1 cm korzenia imbiru, 1 butelka jednodniowego soku jabłkowego (250 ml)
- Pasta z awokado: 1/2 dojrzałego awokado + 1 jajko ugotowane na twardo + posiekana cebulka + sok z cytryny + sól, pieprz, dowolne zioła + 1 kromka chleba
- Zupa krem *Marwit* z marchewki– 1 opakowanie 500 ml + 1 łyżka pestek dyni
- 180 g serka wiejskiego + pomidor
- 2 starte marchewki z 1 jabłkiem polane 1 łyżeczką oliwy
- 250 ml soku marchwiowego + kanapka: 1 kromka chleba + 2 plasterki chudej wędliny + dowolne warzywo
- Nie częściej niż 2 razy w tygodniu:
 - 1 baton figowy Fig Bar (56 g) lub baton Chlorella – do kupienia w Rossmannie

- 1 batonik Dobra kaloria (35 g) o dowolnym smaku np. kokos & orzech, śliwka & ziarna (do kupienia np. w Lidlu, Rossmannie) + 250 g kefiru np. Robico
- Kanapki z wędliną: 2 kromki chleba razowego, 2 plastry chudej wędliny drobiowej, plastry pomidora lub ogórka
- Kanapki: 2 kromki chleba razowego z 2 łyżkami serka Bieluch i ogórkiem
- Kanapki z wędzonym łososiem: 2 kromki chleba graham, 2 małe plastry łososia wędzonego (ok. 40 g) + plasterki ogórka świeżego lub kiszzonego
- 35 g (1 garść) migdałów, 35 g pistacji (masa w łupinkach) lub 35 g nerkowców
- Pokrojone świeże warzywa (pomidorki koktajlowe, marchewka, ogórek, papryka) z humusem (2,5 łyżki)
- Warzywa na patelnię – 225 g podsmażone na 1 łyżce oleju + 1 łyżka pestek słonecznika
- Caprese: 50 g mozzarelli + 2 pomidory
- Kanapka: 2 kromki chleba razowego z sałatą, 30 g mozzarelli, plastry pomidora
- Jajko zapiekane w awokado: ½ awokado, 1 jajko
- Szpinak świeży, 3 pomidory suszone, ½ ogórka, 1 łyżka pestek dyni
- 2 jajka na twardo + 1 duży pomidor
- Kanapka: 2 kromki chleba razowego, z 1 łyżką hummusu naturalnego, plastry papryki
- Mix sałat, 30 g makaronu razowego świderki, 6 pomidorków koktajlowych, 1 łyżka oliwy
- Twarożek: pół kostki twarogu chudego (100 g), 1 łyżka jogurtu naturalnego, szczypiorek, sól + 1 kromka razowego chleba
- Twarożek truskawkowy: 120 g chudego twarogu + 1 szklanka truskawek (150 g, mrożonych) + ¼ szklanki mleka 2% tł + słodzik Stevia + ewentualnie woda do nadania odpowiedniej konsystencji
- Twarożek bananowy: 100 g chudego twarogu + pół banana + ¼ szklanki mleka 2% tł + 1 łyżeczka kakao + słodzik Stevia + ewentualnie woda
- 1 puszka (180 g) szprotek w sosie pomidorowym