

DIETA REDUKCYJNA

1800 kcal



OD KORZENI

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

- ➔ Przed Tobą gotowy plan dietetyczny na 7 dni. Każdy dzień składa się z 4 odpowiednio zbilansowanych posiłków. W sumie otrzymujesz aż 28 przepisów na pełnowartościowe śniadania, drugie śniadania, obiady i kolacje, zarówno na słodko, jak i wytrawnie.
- ➔ Dzięki odpowiedniemu zbilansowaniu posiłków możesz je dowolnie wymieniać lub powtarzać. Przykładowo pierwszego dnia zjeść śniadanie z dnia 5, a obiad z dnia 2.
- ➔ Jadłospis dostarcza 1800 kcal pochodzących w 17% z białka, 30% z tłuszczu oraz 53% z węglowodanów. Zaspokaja on zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia. Wyjątkiem jest witamina D, która zgodnie z najnowszymi rekomendacjami z 2018 roku powinna być dodatkowo suplementowana w indywidualnie dobranej dawce.
- ➔ Gramatura dotyczy produktów suchych, przed obróbką termiczną i pozbawionych części niejadalnych, np. suchy makaron, banan bez skórki, surowa pierś z kurczaka itp. Warzywa, owoce i produkty skrobiowe (kasza, ryż, makaron, mąka, pieczywo) możesz wymieniać na inne ulubione, ale trzymając się zapisanych porcji. W jadłospisie zostały uwzględnione nasiona roślin strączkowych. Ich gramatura obejmuje produkt po ugotowaniu lub taki z puszki. W przepisach zostały uwzględnione przyprawy, ale dania możesz przyprawiać wg własnego uznania. Jadłospis zawiera także pomocne miary domowe (łyżka, szklanka itp.), lecz są one podane w przybliżeniu. W miarę możliwości kieruj się dokładną gramaturą.
- ➔ Pamiętaj, aby codziennie wypijać 1,5 l wody, która dostarcza cennych składników odżywczych, doskonale wpływa na stan skóry, kontrolę apetytu i funkcjonowanie układu pokarmowego.
- ➔ W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości, napisz do mnie na adres pdjanik@gmail.com i razem rozwiążemy problem!

Dzień 1

Śniadanie

Kokosowa owsianka z malinami i czekoladą

Składniki:

Płatki owsiane - 50 g (5 łyżek)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 łyżki)
Syrop klonowy - 10 g (1 łyżka)
Napój sojowy bez cukru - 250 ml (1 szklanka)
Maliny - 100 g
Czekolada gorzka 70% - 10 g (1 kostka)

Przygotowanie:

Do rondelka wsyp płatki owsiane, wiórki kokosowe, dodaj syrop klonowy i zalej napojem sojowym. Gotuj kilka minut, co chwilę mieszając, aż owsianka zgęstnieje. Przetóż do miseczki, dodaj maliny i posyp startą gorzką czekoladą.

Napój sojowy
bez cukru możesz
zastąpić mlekiem
krowim,
2% tłuszczu.

II śniadanie

Salatka meksykańska

Składniki:

Kasza jaglana - 40 g
Fasola czerwona (ugotowana) - 60 g (3 łyżki)
Kukurydza, konserwowa - 35 g (2 łyżki)
Awokado - 35 g (¼ sztuki)
Papryka czerwona - 35 g (¼ sztuki)
Rozsponka - 20 g (garść)
Natka pietruszki - 15 g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 60 g (3 łyżki)
Czosnek - 1 ząbek

Przygotowanie:

Awokado i paprykę pokrój w kostkę. Fasolę i kukurydzę odcedź i porządnie przepłucz. Kaszę jaglaną ugotuj w wodzie (2 porcje kaszy na 1 porcję wody). Z jogurtu naturalnego przygotuj sos, dodając do niego szczyptę soli, pieprzu, ostrej papryki i czosnek. Do miski wsyp ugotowaną na sypko kaszę, warzywa, fasolę i kukurydzę. Wymieszaj i polej sosem jogurtowym. Salatke możesz też zabrać na wynos, układając składniki warstwowo w stoiku. Danie posyp posiekaną natką pietruszki.

Dzień 1

Obiad

Spaghetti z indykiem

Składniki:

Mięso z piersi indyka - 80 g
Cebula - 50 g (½ sztuki)
Czosnek - 1 ząbek
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 10 g (1 łyżka)
Passata pomidorowa - 150 g
Bazylia, suszona - ½ łyżeczki
Oregano, suszone - ½ łyżeczki
Makaron spaghetti - 80 g

Przygotowanie:

Makaron ugotuj al dente według przepisu na opakowaniu. Na rozgrzanej oliwie podsmaż cebulkę pokrojoną w kosteczkę, dodaj mięso, czosnek przeciśnięty przez praskę oraz przyprawy. Po chwili do mięsa dodaj pomidory i duś pod przykryciem ok. 10-15 minut, aż sos zgęstnieje. Makaron przełóż na talerz i polej powstałym sosem.

Kolacja

Kanapki z pastą z zielonego groszku i awokado

Składniki:

Awokado - 70 g (½ sztuki)
Groszek zielony, mrożony - 100 g
Sok z cytryny - 6 ml (1 łyżka)
Bazylia, świeża - kilka listków
Chleb żytni razowy - 90 g (3 kromki)
Pomidor - 200 g (1 duża sztuka)

Przygotowanie:

Groszek ugotuj w wodzie do miękkości, około 5 minut. Następnie zmiksuj go z awokado, świeżą bazylią, sokiem z cytryny oraz dopraw szczyptą soli i pieprzu. Podaj na pieczywie z pomidorem.

Dzień 2

Śniadanie

Kanapki z pastą jajeczną

Składniki:

Jaja kurze - 2 sztuki
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 łyżki)
Musztarda - 5 g (½ łyżeczki)
Szcypiorek - 10 g (2 łyżeczki posiekanego)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 kromki)
Ogórek kiszony - 150 g
Pomidor - 200 g (1 duża sztuka)

Przygotowanie:

Jajka ugotuj na twardo. Obierz i drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Wymieszaj z jogurtem, musztardą i posiekanym szczypiorkiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Zjedz ze świeżym pieczywem i warzywami.

II śniadanie

Smoothie z owoców jagodowych i szpinaku

Składniki:

Banan - 120 g (1 średnia sztuka)
Szpinak - 50 g (2 garści)
Truskawki, mrożone - 100 g
Jagody, mrożone - 50 g
Masło orzechowe - 15 g (1 łyżeczka)
Napój sojowy bez cukru - 250 ml (1 szklanka)

Przygotowanie:

Pokrój banan na duże kawałki i włóż do blendera razem z resztą składników. Zmiksuj na gładką masę.

Truskawki i jagody
możesz zastąpić
innymi ulubionymi
owocami jagodowymi,
trzymając się zapisanej
porcji - 150 g.

Dzień 2

Obiad

Chilli con carne

Składniki:

Mięso z piersi kurczaka - 60 g
Cebula - 50 g (½ sztuki)
Papryka czerwona - 70 g (½ sztuki)
Fasola czerwona (ugotowana) - 60 g (3 łyżki)
Kukurydza, konserwowa - 35 g (2 łyżki)
Passata pomidorowa - 100 g
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 10 g (1 łyżka)
Ryż basmati - 60 g

Przygotowanie:

Na oleju podsmaż cebulę pokrojoną w kostkę. Dodaj wcześniej zmielone mięso oraz pokrojoną w kostkę paprykę. Duś kilka minut. Całość zalej pomidorami, dodaj porządnie oplukaną z zalewy fasolę i kukurydzę. Gotuj, aż sos zgęstnieje (w razie potrzeby danie podlej wodą). Dopraw solą, pieprzem, ostrą papryką i suszonym oregano. Danie podaj z ugotowanym na sypko ryżem.

Kolacja

Salatka z pieczonym burakiem i fetą

Składniki:

Burak - 100 g (1 sztuka)
Ser Feta - 50 g
Roszponka - 40 g (2 garści)
Nasiona słonecznika - 5 g (1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka)
Sok z cytryny - 3 ml (1 łyżeczka)
Musztarda - 5 g (½ łyżeczki)
Miód - 6 g (½ łyżeczki)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 kromki)

Przygotowanie:

Buraka zawiń w folię aluminiową i włóż do nagrzanego piekarnika na ok. 60 minut. Wszystkie składniki na sos (oliwa z oliwek, sok z cytryny, musztarda, miód, szczypta soli) dokładnie wymieszaj. Na talerz wyłóż umytą roszponkę, pokrojonego buraka i pokruszony ser feta. Posyp wszystko uprażonymi na suchej patelni nasionami słonecznika i polej przygotowanym sosem musztardowo-miodowym. Podaj ze świeżym pieczywem.

Dzień 3

Śniadanie

Owsianka z cukinią

Składniki:

Płatki owsiane - 50 g (5 łyżek)
Napój sojowy bez cukru - 250 ml (1 szklanka)
Cukinia - 100 g
Syrop klonowy - 10 g (1 łyżka)
Banan - 60 g (½ sztuki)
Masło orzechowe - 15 g (1 łyżeczka)

Przygotowanie:

Płatki owsiane zalej napojem sojowym, dodaj szczyptę soli i zagotuj. W międzyczasie cukinię zetrzyj na dużych oczkach tarki. Gdy owsianka się zagotuje dodaj cukinię oraz syrop klonowy. Wymieszaj i gotuj jeszcze chwilkę. Przetóż do miseczki, podaj z bananem i masłem orzechowym.

Napój sojowy
bez cukru możesz
zastąpić mlekiem
krowim,
2% tłuszczu.

II śniadanie

Salatka z makaronem i wędzoną makrelą

Składniki:

Makaron pełnoziarnisty - 50 g
Makrela, wędzona - 60 g
Brokuły - 100 g
Pomidorki koktajlowe - 60 g
Roszponka - 20 g (garść)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 łyżki)

Przygotowanie:

Brokuły podziel na mniejsze różyczki i ugotuj na parze, powinny być lekko miękkie, ale wciąż chrupiące. Makaron ugotuj al. dente. W dużej misce wymieszaj roszponkę, pokrojone pomidorki, brokuły, odsączony makaron i kawałki makreli. Salatkę polej jogurtem naturalnym oraz dopraw do smaku solą i pieprzem.

Dzień 3

Obiad

Kotlety brokułowe z kaszą jaglaną, surówka z kapusty kiszonej

Składniki:

Brokuły - 250 g (½ sztuki)
Kasza jaglana - 60 g
Jaja kurze - 1 sztuka
Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 15 g (1 łyżka)
Bazylia, świeża - 20 g
Oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka)
Kapusta kiszona - 90 g
Marchew - 45 g (1 sztuka)
Cebula - 25 g (¼ sztuki)
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 5 g (1 łyżeczka)

Przygotowanie:

Brokuł podziel na mniejsze różyczki i ugotuj. Odcedź i ostudź. Kaszę jaglaną przepłucz ciepłą wodą i ugotuj do miękkości. Ugotowaną i ostudzoną kaszę oraz brokuły wraz z listkami świeżej bazylii zmiel w maszynce do mielenia lub rozdrobnij w melakserze. Do otrzymanej masy dodaj jajko oraz mąkę. Dopraw solą oraz pieprzem do smaku i dokładnie wymieszaj. Zwilżonymi dłońmi uformuj 5 kotletów. Układaj na blaszce do pieczenia, z wierzchu skrop oliwą i piec przez ok. 20 minut w 200 stopniach C. Kapustę pokrój na mniejsze kawałki, marchew zetrzyj na tarce na dużych oczkach, a cebulę drobno posiekaj. Wszystkie składniki połącz ze sobą i dopraw do smaku.

Kolacja

Kanapki z pastą z awokado i ciecierzycy

Składniki:

Awokado - 70 g (½ sztuki)
Ciecierzycyca (ugotowana) - 60 g (3 łyżki)
Sok z cytryny - 6 ml (1 łyżka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 kromki)
Pomidor - 150 g (1 średnia sztuka)

Przygotowanie:

Awokado obierz ze skórki i przetóż do miski wraz z resztą składników. Całość zmiksuj blenderem ręcznym aż do uzyskania gładkiej i jednolitej konsystencji. Dopraw do smaku solą, pieprzem, czosnkiem i szczyptą chilli. Pastą posmaruj pieczywo. Zjedz z pomidorem.

Dzień 4

Śniadanie

Kasza jaglana z duszonymi śliwkami, czekoladą i orzechami

Składniki:

Kasza jaglana - 50 g
Śliwki - 120 g
Czekolada gorzka 70% - 10 g (1 kostka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 łyżka)
Jogurt naturalny typu islandzkiego Skyr - 100 g ($\frac{2}{3}$ opakowania)
Cynamon - wedle uznania

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną przepłucz ciepłą wodą lub przelej wrzątkiem. Ugotuj w wodzie (2 porcje wody na 1 porcję kaszy). Śliwki pokrój na kawałki i uduś w rondelku pod przykryciem, aż utworzy się mus. Kaszę podaj z jogurtem, musem śliwkowym, posyp orzechami, startą czekoladą i cynamonem.

Jogurt naturalny
typu islandzkiego
Skyr to jogurt o
wysokiej zawartości
białka, znajdziesz go w
większości marketów.

II śniadanie

Salatka brokułowa z fetą

Składniki:

Brokuły - 150 g
Ser Feta - 50 g
Pomidorki koktajlowe - 100 g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 60 g (3 łyżki)
Czosnek - 1 ząbek
Nasiona słonecznika - 5 g (1 łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)

Przygotowanie:

Brokuły podziel na mniejsze różyczki i ugotuj na parze, powinny być lekko miękkie, ale wciąż chrupiące. Fetę pokrój w kostkę, a pomidorki przekrój na pół. Z jogurtu i czosnku przygotuj sos. Wymieszaj wszystko razem, posyp ziarnami słonecznika. Zjedz z pieczywem.

Dzień 4

Obiad

Curry z ciecierzycy z ryżem jaśminowym

Składniki:

Ciecierzycza (ugotowana) - 60 g (3 łyżki)
Cebula - 50 g (½ sztuki)
Czosnek - 1 ząbek
Papryka czerwona - 35 g (¼ sztuki)
Szpinak - 25 g (garść)
Passata pomidorowa - 100 g
Mleczko kokosowe, 21% tłuszczu - 60 ml (¼ szklanki)
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 5 g (1 łyżeczka)
Przyprawa curry - ½ łyżeczki
Kolendra, świeża - kilka listków
Ryż jaśminowy - 60 g

Przygotowanie:

Cebulę i paprykę pokrój w drobną kostkę, podsmaż na rozgrzonym oleju. Po chwili dodaj przyprawy (mieszanka curry, sól, pieprz). Następnie dodaj pomidory, ciecierzycę i mleczko kokosowe. Duś przez około 10 minut. Pod koniec dodaj szpinak i duś, aż zmięknie. Podaj z ugotowanym na sypko ryżem i listkami świeżej kolendry.

Pozostałą część
mleczka
kokosowego przelej
do foremki do kostek
lodu i zamróz.

Kolacja

Krem z pieczonych pomidorów z soczewicą

Składniki:

Pomidor - 300 g (2 średnie sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 40 g
Czosnek - 2 ząbki
Bazylija, świeża - kilka listków
Oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)

Przygotowanie:

Pomidory obierz i pokrój w ćwiartki. Przetóż do naczynia żaroodpornego, polej oliwą, dodaj świeże liście bazylii, zmiążdżone ząbki czosnku i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 st. na około 20 minut. Upieczone pomidory przetóż do garnka, dodaj odtłukaną soczewicę, przypraw solą i pieprzem oraz zalej wodą ponad poziom. Gotuj około 25 minut, aż soczewica będzie miękka, a następnie zblenduj zupę na krem. Podaj z kilkoma listkami świeżej bazylii. Zupę zjedz ze świeżym pieczywem.

Dzień 5

Śniadanie

Klasyczna szakszuka

Składniki:

Jaja kurze - 1 sztuka
Pomidor - 300 g (2 średnie sztuki)
Cukinia - 100 g
Cebula - 50 g (½ sztuki)
Czosnek - 1 ząbek
Oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka)
Mielona słodka papryka - ½ łyżeczki
Natka pietruszki - 15 g
Chleb żytni razowy - 90 g (3 kromki)

Przygotowanie:

Na niedużej patelni (około 20 cm średnicy) podsmaż pokrojone w kostkę cebulę i cukinię. Dorzuć obrane ze skórki i pokrojone pomidory. Duś ok. 10 minut, aż warzywa staną się miękkie. Dopraw solą, pieprzem i przyprawami. W powstałym sosie utwórz wgłębienie i wbij w nie jajko. Przykryj i duś na niewielkim ogniu ok. 3 minuty, do czasu aż białko będzie ścięte. Posyp natką pietruszki. Podaj z pieczywem.

II śniadanie

Czekoladowe smoothie z bananem i awokado

Składniki:

Banan - 120 g (1 średnia sztuka)
Awokado - 35 g (¼ sztuki)
Daktyl, suszone - 10 g (2 sztuki)
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 łyżka)
Napój sojowy bez cukru - 250 ml (1 szklanka)

Przygotowanie:

Banana i awokado obierz ze skórki oraz pokrój na mniejsze kawałki. Zmiksuj z resztą składników.

Napój sojowy
bez cukru możesz
zastąpić mlekiem
krowim,
2% tłuszczu.

Dzień 5

Obiad

Kremowe spaghetti z łososiem i awokado

Składniki:

Łosoś, świeży filet - 50 g
Awokado - 70 g (½ sztuki)
Jogurt naturalny typu islandzkiego Skyr - 50 g (⅓ opakowania)
Sok z cytryny - 3 ml (1 łyżeczka)
Czosnek - 1 ząbek
Makaron spaghetti - 80 g

Przygotowanie:

Makaron ugotuj al. dente. Awokado zblenduj na gładką masę z jogurtem, solą, pieprzem, czosnkiem i sokiem z cytryny. Łososia pokrój w kostkę, przypraw szczyptą soli i pieprzu. Podsmaż na patelni bez tłuszczu. Po 3-4 minutach dodaj makaron i smaż jeszcze chwilę, cały czas mieszając. Ściągnij patelnię z palnika i dodaj pastę z awokado, wymieszaj.

Kolacja

Zapiekanki z pieczarkami i mozzarellą

Składniki:

Pieczarki - 80 g (4 małe sztuki)
Czosnek - 1 ząbek
Oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka)
Ser mozzarella - 60 g (½ kulki)
Bułka grahamka - 80 g (1 sztuka)
Pomidor - 150 g (1 średnia sztuka)

Przygotowanie:

Pieczarki pokrój w talarki, czosnek przeciśnij przez praskę. Warzywa podsmaż na oliwie z oliwek. Duś aż pieczarki zmiękną, a nadmiar wody odparuje. Dopraw do smaku solą, pieprzem i suszonym oregano. Bułkę przekrój na pół. Na wierzchu ułóż pieczarki z czosnkiem z patelni, posyp potartą mozzarellą, obłóż pomidorem i wstaw do piekarnika, aż do rozpuszczenia sera.

Dzień 6

Śniadanie

Pancakes bananowo-owsiane

Składniki:

Banan - 60 g (½ sztuki)

Płatki owsiane - 50 g (5 łyżek)

Jaja kurze - 1 sztuka

Proszek do pieczenia - ½ łyżeczki

Olej rzepakowy - 3 g (½ łyżeczki)

Jogurt naturalny typu islandzkiego Skyr - 75 g (½ opakowania)

Wiórki kokosowe - 6 g (1 łyżka)

Przygotowanie:

Zmiksuj jajko z bananem, płatkami owsianymi oraz szczyptą sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia. Smaż niewielkie placki na patelni posmarowanej delikatnie olejem. Podaj z jogurtem i posyp wiórkami kokosowymi.

Płatki owsiane
możesz zamienić
na mąkę owsianą,
trzymając się
zapisanej
gramatury.

II śniadanie

Salatka z ciecierzycy i kaszy bulgur z warzywami i sosem winegret

Składniki:

Ciecierzycza (ugotowana) - 60 g (3 łyżki)

Kasza bulgur - 50 g

Papryka czerwona - 70 g (½ sztuki)

Natka pietruszki - 15 g

Szczypiorek - 10 g (2 łyżeczki posiekanego)

Oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka)

Sok z cytryny - 3 ml (1 łyżeczka)

Musztarda - 5 g (½ łyżeczki)

Syrop klonowy - 5 g (1 łyżeczka)

Zioła prowansalskie - ½ łyżeczki

Przygotowanie:

Wszystkie składniki na winegret (oliwa z oliwek, sok z cytryny, musztarda, syrop klonowy, szczypta soli) dokładnie wymieszaj. Możesz do tego użyć stoiczka, wystarczy do środka wlać składniki, dokładnie zakręcić i minutę potrząsać. Paprykę bez gniazda nasiennego pokrój w małą kostkę. Do miski wsyp ciecierzycę, ugotowaną na sypko kaszę bulgur, paprykę oraz posiekany szczypiorek i natkę. Dodaj zioła prowansalskie i sos winegret. Wymieszaj.

Dzień 6

Obiad

Papryka faszerowana ryżem i mięsem mielonym

Składniki:

Papryka czerwona - 230 g (1 bardzo duża sztuka)
Mięso z piersi indyka - 50 g
Cebula - 50 g (½ sztuki)
Passata pomidorowa - 100 g
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 10 g (1 łyżka)
Ryż biały - 65 g
Ser żółty, gouda - 15 g (1 plaster)
Natka pietruszki - 15 g

Przygotowanie:

Ryż ugotuj do miękkości zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na oleju zeszklij pokrojoną cebulę, po chwili dodaj zmielone mięso i dokładnie obsmaż. Dopraw solą, pieprzem i suszonymi ziołami. Dodaj pomidory i duś, aż do odparowania płynu. Tak przygotowane mięso połącz z ryżem i posiekaną natką pietruszki. Paprykę przekrój na pół, usuń nasiona i wypełnij farszem. Wierzch posyp startym serem i piecz w piekarniku przez około 25-30 minut w 180 stopniach.

Kolacja

Caprese, czyli włoska sałatka z pomidorów, mozzarelli i bazylii

Składniki:

Ser mozzarella - 60 g (½ kulki)
Pomidor - 200 g (1 duża sztuka)
Bazylia, świeża - 10 g
Oregano, suszone - ½ łyżeczki
Oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 kromki)

Przygotowanie:

Pomidory i mozzarellę pokrój na plasterki. Na półmisku ułóż pomidory na przemian z mozzarellą. Sałatkę dopraw do smaku szczyptą pieprzu, suszonym oregano i polej oliwą z oliwek. Podaj z listkami świeżej bazylii i świeżym pieczywem.

Dzień 7

Śniadanie

Chrupiące gofry orkiszowe

Składniki:

Mąka orkiszowa - 60 g
Proszek do pieczenia - ½ łyżeczki
Erytrytol - 15 g (3 łyżeczki)
Jaja kurze - 1 sztuka
Napój sojowy bez cukru - 50 ml
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 10 g (1 łyżka)
Maliny - 100 g
Syrop klonowy - 10 g (1 łyżka)

Przygotowanie:

Zmiksuj wszystkie składniki na ciasto. Natłuść i rozgrzej gofrownicę. Smaż gofry 6-8 minut w zależności od gofrownicy. Podaj z malinami i polej syropem klonowym.

Erytrytol możesz zastąpić ksylitolem lub pominąć.

II śniadanie

Owoce zapiekane pod owsianą kruszonką

Składniki:

Gruszka - 130 g (1 mała sztuka)
Śliwki - 80 g
Płatki owsiane - 20 g (2 łyżki)
Płatki migdałowe - 10 g (1 łyżka)
Syrop klonowy - 5 g (1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka)
Cynamon - ½ łyżeczki
Jogurt naturalny typu islandzkiego Skyr - 75 g (½ opakowania)

Przygotowanie:

Owoce pokrój w kostkę i wrzuć do kokilki lub naczynia żaroodpornego. Płatki owsiane, płatki migdałowe, syrop klonowy, oliwę i cynamon dokładnie wymieszaj i posyp po owocach. Piecz w 180 st. około 20-25 minut, aż się zarumieni. Podaj z jogurtem.

Dzień 7

Obiad

Pieczone mielone z ziemniakami i buraczkami

Składniki:

Mięso z piersi indyka - 100 g
Cebula - 50 g (½ sztuki)
Olej rzepakowy - 10 g (1 łyżka)
Mąka z ciecierzycy - 6 g (½ łyżki)
Natka pietruszki - 15 g
Ziemniaki - 350 g
Buraki - 100 g (1 sztuka)

Mąkę z
ciecierzycy
możesz zamienić
na inną dowolną,
np. owsianą.

Przygotowanie:

Ziemniaki obierz i ugotuj. Tę samą czynność wykonaj z burakami. Na oliwie podsmaż cebulkę, dodaj do mięsa mielonego wraz z solą, pieprzem, posiekaną natką pietruszki oraz mąką z ciecierzycy. Uformuj pulpety. Ułóż je na papierze do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. około 20-30 minut, aż będą rumiane. Podaj z ziemniakami i tartymi buraczkami.

Kolacja

Śródziemnomorska sałatka z fetą

Składniki:

Ser Feta - 50 g
Rozzponka - 20 g (garść)
Szpinak - 25 g (garść)
Pomidorki koktajlowe - 100 g
Ogórek - 80 g (2 sztuki)
Oliwki czarne - 30 g (2 łyżki)
Nasiona słonecznika - 5 g (1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka)
Sok z cytryny - 3 ml (1 łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 kromki)

Przygotowanie:

Warzywa umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki. Fetę pokrój w kostkę. Składniki przełóż do dużej miski i wymieszaj. Skrop sokiem z cytryny, oliwą z oliwek oraz dopraw do smaku solą, pieprzem i suszoną bazylią. Posyp podprażonym na suchej patelni słonecznikiem. Podaj ze świeżym pieczywem.

LISTA ZAKUPÓW

→ OWOCE I WARZYWA

Awokado - 280 g (2 sztuki)
Banan - 360 g (3 sztuki)
Bazylia, świeża - 45 g
Brokuły - 500 g (1 sztuka)
Buraki - 200 g (2 sztuki)
Cebula - 325 g (3¼ sztuki)
Ciecierzycza (ugotowana) - 180 g (9 łyżek)
Cukinia - 200 g (1 mała sztuka)
Czosnek - 9 ząbków
Daktyl, suszony - 10 g (2 sztuki)
Fasola czerwona (ugotowana) - 120 g (6 łyżek)
Groszek zielony, mrożony - 100 g
Gruszka - 130 g (1 mała sztuka)
Jagody, mrożone - 50 g
Kapusta, kiszona - 90 g
Kukurydza, konserwowa - 70 g (1 mała puszka)
Maliny - 200 g
Marchew - 45 g (1 sztuka)
Natka pietruszki - 75 g
Ogórek - 80 g (2 sztuki)
Ogórek kiszony - 150 g
Oliwki czarne - 30 g (2 łyżki)
Papryka czerwona - 440 g (ok. 3 sztuki)
Piecarki - 80 g (4 małe sztuki)
Pomidor - 1500 g
Pomidorki koktajlowe - 260 g
Roszponka - 100 g (1 opakowanie)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 40 g
Szczypiorek - 20 g
Szpinak - 100 g (1 opakowanie)
Truskawki, mrożone - 100 g
Ziemniaki - 350 g
Śliwki - 200 g

→ PRODUKTY ZBOŻOWE

Kasza bulgur - 50 g
Kasza jaglana - 150 g
Makaron pełnoziarnisty - 50 g
Makaron spaghetti - 160 g
Mąka orkiszowa - 60 g

LISTA ZAKUPÓW

Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 15 g (1 łyżka)

Mąka z ciecierzycy - 6 g (½ łyżki)

Płatki owsiane - 170 g (17 łyżek)

Ryż basmati - 60 g

Ryż biały - 65 g

Ryż jaśminowy - 60 g

➔ PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylija, suszona

Curry

Cynamon

Kolendra, świeża - kilka listków

Mielona ostra papryka

Mielona słodka papryka

Pieprz czarny mielony

Oregano, suszone

Sól, jodowana

Zioła prowansalskie

➔ NABIAŁ

Jaja kurze - 6 sztuk

Jogurt naturalny typu islandzkiego Skyr - 300 g (2 opakowania)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (1 średnie opakowanie)

Ser Feta - 150 g (1 średnie opakowanie)

Ser żółty, gouda - 15 g (1 plaster)

Ser mozzarella - 120 g (1 kulka)

➔ ORZECZY I ZIARNA

Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 łyżka)

Masło orzechowe - 30 g (2 łyżeczki)

Nasiona słonecznika - 15 g (3 łyżeczki)

Orzechy włoskie - 15 g (1 łyżka)

Płatki migdałowe - 10 g (1 łyżka)

Wiórki kokosowe - 18 g (3 łyżki)

➔ PIECZYWO

Butka grahamka - 80 g (1 sztuka)

Chleb żytni razowy - 750 g (25 kromek)

LISTA ZAKUPÓW

➔ RYBY I OWOCE MORZA

Łosoś, świeży filet - 50 g

Makrela, wędzona - 60 g

➔ MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi indyka - 230 g

Mięso z piersi kurczaka - 60 g

➔ TŁUSZCZE

Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 63 g (6½ łyżki)

Oliwa z oliwek - 55 g (5½ łyżki)

➔ NAPOJE

Napój sojowy bez cukru - 1000 ml (1 karton)

Sok z cytryny - 24 ml (4 łyżki)

➔ INNE

Czekolada gorzka 70% - 20 g (2 kostki)

Erytrytol - 15 g (3 łyżeczki)

Miód - 6 g (½ łyżeczki)

Mleczko kokosowe, 21% tłuszczu - 60 ml (¼ szklanki)

Musztarda - 15 g (1½ łyżeczki)

Passata pomidorowa - 450 g

Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka

Syrop klonowy - 40 g (4 łyżki)