

Rozpisana dla ciebie dieta:

Dzień 1: 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

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

bazylia

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 Kalori:

390 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 Kalori:

370 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Dzień 2: Parówki z chrzanem i pieczywem

Składniki:

twaróg półtłusty 200 g

banan 1 sztuka

miód 1 łyżeczka

chleb pełnoziarnisty 2 kromki

parówki 2 sztuki

chrzan 1 łyżeczka

chleb 2 kromki

ogórek kiszony 1 sztuka

Wykonanie:

Parówki ugotuj w wodzie przez 5-7 minut. Podawaj z pieczywem, chrzanem i ogórkiem kiszonym.

Czas przygotowania:

10 minut

Ilość Kalori:

400 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

Risotto grzybowe

Składniki:

ryż arborio 1 szklanka

pieczarki lub leśne grzyby 200 g

cebula 1 szt.

czosnek 2 ząbki

bulion warzywny 500 ml

oliwa z oliwek 1 łyżka

masło roślinne 1 łyżeczka

sól 1 szczypta

pieprz 1 szczypta

Wykonanie:

Cebulę i czosnek drobno posiekaj, pieczarki pokrój w plastry. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę z czosnkiem na złocisty kolor. Dodaj pieczarki i smaż przez ok. 5 minut, aż się zrumienią. Wsyp ryż do garnka i mieszaj przez 2 minuty, aż stanie się szklisty. Stopniowo dolewaj bulion warzywny (po jednej chochli), za każdym razem mieszając ryż i czekając, aż płyn zostanie wchłonięty. Powtarzaj proces przez około 20 minut. Gdy ryż będzie miękki i kremowy, dodaj masło roślinne oraz sól i pieprz do smaku. Podawaj gorące risotto posypane świeżą natką pietruszki lub szczypiorkiem.

Czas przygotowania:

40 minut

Ilość Kalori:

470 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 3: 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 manną 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

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 Kalori:

720 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

Dzień 4: 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

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 twarde 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 Kalori:

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 posiekanym szczypiorkiem i podawaj z pieczywem.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalori:

420 kcal

Czy Wegetariańskie:

False
