

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.

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

Czas przygotowania:

30 minut

Ilość Kalori:

390 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 i aromatyzuj.

Czas przygotowania:

25 minut

Ilość Kalori:

400 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

Dziś 2: Jajecznica z bekonem i pomidorami

Składniki:

jajka 3 sztuki

becon 3 plastry

pomidory 2 sztuki

masło 1 łyżka

sól

pieprz

Wykonanie:

Na patelni rozgrzej masło, podsmaży becon, a następnie dodaj pokrojone pomidory. Wbij jajka i smaż.

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalori:

650 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 oleju.

Czas przygotowania:

50 minut

Ilość Kalori:

640 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

Kiełbasa smażona z cebulą

Składniki:  
kiebasy 2 sztuki  
cebula 1 sztuka  
olej 1 łyżka  
pieczywo

Wykonanie:  
Kiebasy natnij na kręgi. Podsmaż na oleju z pokrojonej w kręgi cebuli. Podawaj z pieczywem.

Czas przygotowania:  
15 minut  
Ilość Kalori:  
450 kcal  
Czy Wegetariańskie:  
False

---

### Dziś 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.

Czas przygotowania:  
20 minut  
Ilość Kalori:  
420 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.

Czas przygotowania:  
40 minut  
Ilość Kalori:  
720 kcal  
Czy Wegetariańskie:  
False

---

Kiebasa na ciepło z chlebem i musztardą

Składniki:

kiebaski wiejskie lub podwawelskie 2 sztuki  
chleb 2 kromki  
musztarda 1 łyżeczka  
ogórek kiszony

Wykonanie:

Kiebaski 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

---

Dzielnica 4: Tosty z awokado i jajkiem sadzonym

Składniki:

chleb pełnoziarnisty 2 plastry  
awokado 1 sztuka  
jajka 2 sztuki  
masło 1 łyżka  
sól  
pieprz

Wykonanie:

Tosty opiek w tosterze lub na patelni. Awokado rozgnieć i posmarować nim tosty. Na patelni usmażyć jajka. Posolić i popieprzyć.

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalori:

500 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

Placki ziemniaczane ze smietaną

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 smażyć na oleju.

Czas przygotowania:

25 minut

Ilość Kalori:  
420 kcal  
Czy Wegetariańskie:  
False

---

### Zupa krem z pomidorów

Składniki:  
pomidory 500 g  
cebula None  
czosnek 2 zębki  
oliwa z oliwek 1 łyżka  
sól  
bazylia

Wykonanie:  
Cebulę i czosnek zeszklij na oliwie. Dodaj pomidory i gotuj przez 15 minut. Zmiksuj zupę blenderem, dop

Czas przygotowania:  
25 minut  
Ilość Kalori:  
290 kcal  
Czy Wegetariańskie:  
False

---

### Dzielić 5: 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 rozbe

Czas przygotowania:  
15 minut  
Ilość Kalori:  
450 kcal  
Czy Wegetariańskie:  
False

---

### Risotto grzybowe

Składniki:  
ryż arborio 1 szklanka  
pieczarki lub leśne grzyby 200 g  
cebula 1 szt.  
czosnek 2 zębki  
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

Czas przygotowania:

40 minut

Ilość Kalori:

470 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

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalori:

370 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

Dzień 6: Bułki z serem i szynką zapiekane w piekarniku

Składniki:

bułki pszenne 2 szt.

szynka 2 plastry

śmietana ser 2 plastry

pomidor 1 szt.

zioła prowansalskie 1 szczypta

Wykonanie:

Bułki przekrój na pół, na każdej połowie ułóż plaster szynki i sera. Dodaj plasterki pomidora. Posyp z

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalori:

480 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, p

Czas przygotowania:

60 minut

Ilość Kalori:

580 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

Salatka z szybką i serem

Składniki:

szynka drobiowa 100 g

śmietana 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. Salatkę porwij na mniejsze kawałki. Wszystkie składn

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalori:

430 kcal

Czy Wegetariańskie:

False

---

Dzień 7: 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

---

### 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 smażyć przez 5 minut. Wlej pomidory, dodaj or

Czas przygotowania:  
35 minut  
Ilość Kalori:  
590 kcal  
Czy Wegetariańskie:  
False

---

### Jajecznic z pomidorami i szczypiorkiem

Składniki:  
jajka 3 sztuki  
pomidor 1 sztuka  
masło 1 kawałek  
szczypiorek  
sól  
pieprz  
chleb pełnoziarnisty 2 kromki

Wykonanie:  
Na patelni rozgrzej masło. Pomidora pokrój w kostkę i podsmaż przez 2–3 minuty. Wbij jajka, mieszaj

Czas przygotowania:  
15 minut  
Ilość Kalori:  
420 kcal  
Czy Wegetariańskie:  
False

---