

Dieta dla Pana Damiana Szalbierza

Godziny spożywania posiłków określone są przedziałami czasowymi, przy czym należy większą uwagę zwrócić na te podkreślone linią ciągłą.

<i>Śniadanie</i>	<i>Przekąska I</i>	<i>Obiad</i>	<i>Przekąska II</i>	<i>Kolacja</i>
<u>08:00 – 09:00</u>	<u>11:00 – 12:00</u>	<u>14:00 – 15:00</u>	<u>16:00 - 17:00</u>	<u>19:00 – 20:00</u>



Zestaw 1

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Przekąska II	Kolacja
<i>Owsianka</i> <i>Herbata</i>	<i>Kanapka</i> <i>Herbata</i>	<i>Pieczony kureczak z warzywami</i> <i>Woda mineralna</i>	<i>Pudding proteinowy</i> <i>Owoc</i>	<i>Serek z grzankami</i> <i>Herbata</i>

1) Śniadanie

Owsianka

- mleko 1,5% tł. -1szkl. (250ml)
- płatki owsiane -3 łyżki (45g)
- borówka amerykańska (50g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Kanapka

- bułka grahamka -1szt. (90g)
- masło -2łyżeczki (10g)
- połędwica sopocka -4plastry (60g)
- ser żółty -2 plastry (30g)
- pomidorki koktajlowe (80g)
- sałata lodowa -dowolna ilość

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

3) Obiad

Pieczony kureczak z warzywami

- mięso z piersi kureczaka (200g)
- fasolka szparagowa świeża lub mrożona (150g)
- marchew -2szt. (90g)
- pietruszka nać -2łyżki
- bulion warzywny -1szkl. (250ml) lub woda (250ml) + sos sojowy (15ml)
- masło -2łyżki (20g)
- przyprawy: sól, pieprz



-ryż basmati -1 woreczek (100g)

Sposób wykonania:

- 1. Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni, tryb góra-dół.*
- 2. Mięso kroimy na grube paski i wkładamy do zamkniętego z jednej strony rękawa do pieczenia. Dodajemy warzywa oraz natkę pietruszki. Następnie całość zalewamy bulionem.*
- 3. Rękaw do pieczenia szczelnie zamykamy i przekładamy do naczynia żaroodpornego i pieczemy przez ok. 40 minut.*
- 4. Gotowego kurczaka z warzywami przekładamy na talerz i polewamy roztopionym masłem. Spożyć z ugotowanym ryżem.*

Sok pomarańczowy -1szkl. (250ml)

4) Przekąska II

-Pudding proteinowy o smaku czekoladowym -1szt. (200g) np. Go Active

Owoc

-arbuz (280g)

5) Kolacja

Serek z grzankami

-serek ziarnisty typu grani -1szt. (200g)

-chleb graham -2 kromki (70g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 2

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Przekąska II	Kolacja
Owsianka Herbata	Kanapka Herbata	Grillowany kurczak z sosem tzatziki Herbata	Skyr Owoc	Kanapka Pudding proteinowy Herbata

1) Śniadanie

Owsianka

- mleko 1,5% tł. -1szkl. (250ml)
- płatki owsiane -3 łyżki (45g)
- borówka amerykańska (50g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Kanapki

- bułka grahamka -1szt. (90g)
- pasztet pieczony drobiowy (80g)
- sałata lodowa -dowolna ilość
- ogórek zielony -1szt. (100g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

3) Obiad

Grillowany kurczak z sosem tzatziki

- mięso z piersi kurczaka (200g)
- pomidor (150g)
- sałata lodowa -1garść (25g)
- oliwa z oliwek -1łyżka (10ml)
- sok z cytryny -1łyżka (10ml)
- przyprawy: suszone oregano, sól, pieprz
- ziemniaki -3szt. (180g)



Tzatziki:

- ogórek zielony (150g)
- ocet winny -1łyżeczka (5ml)
- jogurt naturalny -1szt. (150g)
- sól, pieprz

Sposób wykonania:

1. Filety oczyścić z błonek i kostek. Przekroić wzdłuż na 2 cieńsze filety, doprawić solą, pieprzem.
2. Przygotować sos tzatziki: ogórki umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, posolić i zlać nadmiar soku z ogórków. Odłożyć na około 15 minut. Ogórki połączyć z jogurtem. Doprawić solą i pieprzem.
3. Filety zgrillować na patelni grillowej lub upiec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni C) piec bez przykrycia przez 25 minut).
4. Pomidora i sałatę pokroić na mniejsze kawałki, wymieszać z oliwą (1łyżka) i sokiem z cytryny. Doprawioną solą i pieprzem.
5. Spożyć z ugotowanymi ziemniakami.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Przekąska II

- Skyr pitny, truskawkowy -1szt. (330ml) np. Piątnica

Owoc

-arbuz (280g)

5) Kolacja

Kanapki

- chleb graham -2 kromki (70g)
- masło -2łyżeczki (10g)
- jajko ugotowane na twardo -2szt. (100g)
- majonez lekki -1łyżka (24g)
- rukola lub inna sałata -1 garść (25g)

- Pudding proteinowy o smaku czekoladowym -1szt. (200g) np. Go Active

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 3

<i>Śniadanie</i>	<i>Przekąska I</i>	<i>Obiad</i>	<i>Przekąska II</i>	<i>Kolacja</i>
<i>Kanapki</i>	<i>Skyr</i>	<i>Gulasz z pyzami</i>	<i>Owoce</i>	<i>Salatka</i>
<i>Herbata</i>	<i>Orzechy</i>	<i>Herbata</i>		<i>Herbata</i>

1) Śniadanie

Kanapki

- bułka grahamka -1szt. (90g)
- ser żółty -2plastry (30g)
- połędwica sopocka -4plastry (60g)
- pomidor -1szt. (80g)
- sałata lodowa -dowolna ilość

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

- *Skyr waniliowy, pitny -1szt. (330g) np. Piątnica*
- *Orzechy włoskie, niesolone (25g)*

3) Obiad

Gulasz z pyzami

- mięso z piersi kurczak bez skóry (200g)
- pieczarki (60g)
- mąka pszenna -1łyżeczka (5g)
- papryka czerwona -1/2szt. (100g)
- pomidory krojone w sosie własnym (150g)
- olej rzepakowy -1łyżka (10ml)
- pyzy na parze -3szt. (135g)
- sól, pieprz, papryka czerwona ostra

Sposób wykonania:

1. Mięso pokroić w kostkę, oprószyć mąką.
2. Na patelni z olejem podsmażyć pieczarki a następnie mięso, posypać solą, pieprzem i papryką, dolać wodę, dusić ok 10 min pod przykryciem,
3. Dodać pomidory oraz paprykę, dusić ok 15 min.



4. Podawać z pyzami.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Przekąska II

Owoce

-czereśnie (300g) lub banan -1szt. (200g)

5) Kolacja

Salatka z kukurydzą, żółtym serem i szynką

-polędwica sopocka -4plastry (60g)

-ser żółty -2plastry (30g)

-kukurydza konserwowa (40g)

-seler konserwowy (40g)

-ananas z puszki -1 plaster (30g)

-majonez lekki -1łyżeczka (12g)

-jogurt grecki 0% tł. -1łyżka (20g)

-pieprz, sól

-chleb graham -2 kromki (70g)

Sposób wykonania:

1. Kukurydzę i pokrojonego w kostkę ananasa oraz posiekany seler osączyć z zalewy.
2. Szynkę pokroić w kostkę, ser żółty zetrzeć na tarce. Składniki połączyć.
3. Dodać majonez i jogurt. Dokładnie wymieszać i przyprawić solą i pieprzem mielonym. Spożyć z grzanką.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 4

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Przekąska II	Kolacja
Kanapki Herbata	Skyr Owoc	Kokardki z mięsem z suszonymi pomidorami Herbata	Pudding proteinowy Owoc	Parówki na ciepło Herbata

1) Śniadanie

Kanapki

- chleb graham -2 kromki (70g)
- masło -1łyżeczka (5g)
- połędwica sopocka -4plastry (60g)
- sałata lodowa –dowolna ilość
- pomidor -1szt. (80g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

- Skyr pitny, jagodowy -1szt. (330ml) np. Piątnica

Owoc

- arbuz (280g)

3) Obiad

Kokardki z mięsem z suszonymi pomidorami

- makaron pełnoziarnisty kokardki lub penne (70g)
- mięso z piersi kurczaka (200g)
- cebula -1/2szt. (50g)
- suszone pomidory w oleju -4szt. (28g)
- ser parmezan, starty -1łyżka (10g)
- pietruszka nać, posiekana (20g)
- śmietana 12% tłuszczu (40ml)
- olej rzepakowy -2łyżeczki (10ml)
- sól, pieprz, ostra papryka



Sposób wykonania:

1. Mięso pokroić w kostkę, przyprawić solą, pieprzem i papryką. Makaron ugotować al. dente w osolonej wodzie, odcedzić. Na patelni rozgrzać olej, smażyć mięso, aż się zrumieni, zmniejszyć ogień, dusić do miękkości. Mięso przełożyć na półmisek.

2. Na pozostały na patelni olej wrzucić posiekany cebulę, lekko podsmażyć, dodać pokrojone suszone pomidory i podgrzewać na mniejszym ogniu, aż się rozmrozi. Wlać śmietanę, przyprawić solą, pieprzem i gotować jeszcze chwilę. Gorącym sosem polać makaron z mięsem. Całość posypać parmezanem.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Przekąska II

- **Pudding proteinowy o smaku waniliowym** -1szt. (200g) np. Go Active

Owoc

-banan -1szt. (200g) lub czereśnie (300g)

5) Kolacja

Parówki na ciepło

-parówki drobiowe -3szt. (120g)

-chleb graham -2 kromki (70g)

-masło -1łyżeczka (5g)

-keczup -1łyżka (15g)

-pomidor -1szt. (80g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 5

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Przekąska II	Kolacja
<i>Jajecznica</i> <i>Herbata</i>	<i>Skyr</i> <i>Owoc</i>	<i>Dorada pieczona z ziemniakami</i> <i>Herbata</i>	<i>Pudding proteinowy</i> <i>Owoce</i>	<i>Kanapki</i> <i>Herbata</i>

1) Śniadanie

Jajecznica

- jajko -3szt. (150g)
- masło -1łyżeczka (5g)
- chleb graham -3 kromki (105g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

- *Skyr pitny, mango-marakuja -1szt. (330ml) np. Piątnica*

Owoce

-truskawki (300g) lub brzoskwinie -2szt. (200g)

3) Obiad

Dorada pieczona z ziemniakami

- dorada (200g) lub mintaj (200g) lub pstrąg tęczowy 140g
- sos sojowy -1łyżeczka (5ml)
- oliwa z oliwek -1łyżeczka (5ml)
- sok z cytryny -1łyżeczka (5ml)
- czosnek -2ząbki (8g)
- musztarda -1/2 łyżeczki (3g)
- ziemniaki (200g)
- sól, pieprz kolorowy, rozmaryn -1 gałązka
- surówka coleslaw (150g) kupiona w sklepie



Sposób wykonania:

1. Dorady opłukać i osuszyć, na jednym boku zrobić po 3 nacięcia nożem. Ryby oprószyć solą morską, w środku i na zewnątrz. Położyć na talerzu, skropić sosem sojowym, oliwą i sokiem z cytryny. Dokładnie wysmarować w powstałej mieszance.
2. Do środka ryby włożyć 1 ząbek czosnku, musztardę oraz po około 1/3 łyżeczki drobno pokruszonego lub zmielonego kolorowego pieprzu. Odstawić na około 1/2 - 1 godzinę.
3. Zagotować osoloną wodę w garnku. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, wrzucić na wrzątek i gotować przez około 13 minut aż będą miękkie. Odcedzić, wyłożyć na talerz, w razie potrzeby doprawić solą. Posypać rozmarynem, 1 łyżeczką zmielonego kolorowego pieprzu, delikatnie wymieszać.
4. Piekarnik nagrzać do 250 stopni (góra i dół bez termoobiegu). Dorady ułożyć w naczyniu żaroodpornym naciętym bokiem do góry. Obok ryb wyłożyć ziemniaki oraz resztę przepołowionych wzdłuż ząbków czosnku.
5. Wstawić do piekarnika i piec przez 16 minut. Na koniec pieczenia można na minutę włączyć grill aby skórka miejscami się zrumieniła. Spożyć z surówką.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Przekąska II

- Pudding proteinowy o smaku czekoladowym -1szt. (200g) np. Go Active

Owoce

-czereśnie (250g)

5) Kolacja

Kanapki

- chleb graham -3 kromki (105g)
- ser twarogowy chudy (120g)
- dżem niskosłodzony, dowolny smak -3łyżki (45g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 6

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Przekąska II	Kolacja
<i>Owsianka</i> <i>Herbata</i>	<i>Kanapki</i> <i>Herbata</i>	<i>Spaghetti ze szparagami i z pistacjami</i> <i>Herbata</i>	<i>Skyr</i> <i>Owoc</i>	<i>Kanapki</i> <i>Herbata</i>

1) Śniadanie

Owsianka

- mleko 1,5% tł. -1szkl. (250ml)
- płatki owsiane -3 łyżki (45g)
- nektarynka -1szt. (100g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Kanapki

- bułka grahamka -1szt. (90g)
- ser żółty - 2plastry (30g)
- ogórek małosolny -1szt. (100g)
- sałata lodowa -dowolna ilość

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

3) Obiad

Spaghetti ze szparagami i z pistacjami

- makaron spaghetti, pełnoziarnisty (70g)
- szparagi jasne (200g)
- mięso z piersi kurczaka (150g)
- suszone pomidory -4plastry (28g)
- pistacje (20g) lub inne orzechy
- oliwa z oliwek -3łyżeczki (15ml)
- sok z cytryny -2łyżki (30ml)
- ser parmezan, starty -2łyżki (16g) lub ser żółty, tarty (16g)
- sól, pieprz



Sposób wykonania:

1. Makaron gotujemy *al dente*, zgodnie ze wskazówkami podanymi na opakowaniu. Gotowy odcedzamy, zostawiając wcześniej ok. 1/2 szklanki wody, w której makaron się gotował.
2. Końcówki szparagów odłamujemy. Resztę warzywa myjemy i delikatnie osuszamy. Mięso kroimy w kostkę.
3. Na patelni roztopiamy masło, wrzucamy mięso, smażymy po chwili dodajemy szparagi i smażymy je kilka minut, aż zmiękną i nieco się zrumienią. Dokładamy ugotowany makaron, starty parmezan, pokrojone suszone pomidory, posiekane pistacje, kilka kropel soku z cytryny oraz przyprawy. Całość podlewamy stopniowo kilkoma łyżkami wody pozostawionej po gotowaniu makaronu, mieszamy i zestawiamy z ognia. Podajemy od razu, oprószając świeżo mielonym pieprzem i pistacjami.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Przekąska II

- Skyr pitny, jagodowy -1szt. (330ml)

Owoc

-jabłko -1szt. (200g) lub borówka amerykańska (150g)

5) Kolacja

Kanapki

- bułka grahamka -1szt. (90g)
- połędwica sopocka - 4plastry (60g)
- ogórek małosolny -1szt. (100g)
- sałata lodowa -dowolna ilość

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 7

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Przekąska II	Kolacja
Musli Herbata	Kanapka Herbata	Kotlety drobiowe z surówką Herbata	Skyr Owoc	Kanapki Herbata

1) Śniadanie

Musli

- jogurt naturalny -1szt. (150g)
- musli z owocami liofilizowanymi -4 łyżki (60g) np. Sylwetkowe One Day More (Rossmann)
- banan -1/2szt. (100g)
- orzechy włoskie, niesolone (10g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Kanapki

- bułka grahamka -1szt. (90g)
- pasztet pieczony drobiowy (80g)
- sałata lodowa -dowolna ilość
- papryka czerwona -1/2szt. (100g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

3) Obiad

Kotlety drobiowe z surówką

- mięso z piersi kurczaka (200g)
- jajko -1szt. (50g)
- bułka tarta -1łyżka (15g)
- olej rzepakowy -1 łyżka (10ml)
- ziemniak -3szt. (180g)
- przyprawy: sól, pieprz



Sposób wykonania:

1. Mięso przekroić, rozbić tłuczkiem do mięsa, oprószyć przyprawami, obtoczyć w rozmąconym jajku i bułce tartej. Usmażyć na łyżeczce oleju.
2. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie.
3. Spożyć z surówką.

Surówka z kiszonej kapusty

- kapusta kiszona (200g)
- cebula -1/3szt. (30g)
- olej rzepakowy -1 łyżeczka (5ml)
- sól, pieprz

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Przekąska II

- Skyr pitny, waniliowy -1szt. (330ml)

Owoc

-arbuz (280g) lub jabłko -1szt. (200g)

5) Kolacja

Kanapki

- chleb grahamka -2 kromki (70g)
- masło -2łyżeczki (10g)
- połędwica sopocka -4plastry (60g)
- ogórek zielony -1szt. (100g)
- sałata lodowa -dowolna ilość

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

