

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>Kolacja</i>
<u>08:00 - 09:00</u>	<u>11:00 - 12:00</u>	<u>14:00 - 15:00</u>	<u>18:00 - 19:00</u>



Zestaw 1

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
<i>Jajka na miękko</i> <i>Herbata</i>	<i>Kanapka</i> <i>Owoc</i> <i>Woda mineralna</i>	<i>Makaron z kurczakiem i orzechami</i> <i>Herbata</i>	<i>Serek z rzodkiewkami</i> <i>Herbata</i>

1) Śniadanie

Jajka na miękko

- jajka ugotowane na miękko -2szt. (100g)
- serek śmietankowy typu Almette -1 łyżeczka (5g)
- chleb razowy -2kromki (70g) lub chleb orkiszowy -2kromki (80g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Kanapka

- bułka grahamka -1szt. (90g)
- szynka z indyka -4plastry (60g) lub polędwica sopocka (60g)
- ser żółty -2plastry (30g)
- sałata lodowa -dowolna ilość
- ogórek kiszony -1szt. (100g)

Owoc

-jabłko -1szt. (200g)

Woda mineralna -1szkl. (250ml)

3) Obiad

Makaron z kurczakiem i orzechami

- makaron spaghetti, pełnoziarnisty (70g)
- mięso z piersi kurczaka (200g)
- cukinia (100g)
- orzechy włoskie (10g)
- olej rzepakowy -1łyżka (10ml)
- pietruszka liście (10g)



-sól, pieprz

Sposób wykonania:

1. Wstaw wodę na makaron. Mięso pokrój na w kostkę. Podobnie pokrój cukinię. Orzechy możesz połamać.
2. Makaron wrzucić do gotującej się wody. Na patelni rozgrzej olej, dodaj mięso, smażyć przez 2-3 minuty, dołóż orzechy i cukinię, smażyć przez 5 minut.
3. Makaron przełóż na patelnię, połącz z sosem i natką, przypraw pieprzem.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Serek z rzodkiewkami

- serek ziarnisty typu grani -1szt. (200g)
- rzodkiewki -4szt. (60g)
- chleb razowy -2kromki (70g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 2

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
Jogurt z dodatkami Herbata	Kanapka Owoc Woda mineralna	Salatka z burakami i kurczakiem Herbata	Omlet z tortillą Herbata

1) Śniadanie

Jogurt z dodatkami

-jogurt naturalny -1szt. (150g)

-musli z owocami liofilizowanymi, karmelowe -4łyżki (60g) np. One Day More (Biedronka)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Kanapka

-chleb razowy -2kromki (70g)

-sałata -dowolna ilość

-szynka z indyka -2plastry (30g)

-ogórek kiszony -1szt. (100g)

Owoc

-banan -1szt. (200g)

Woda mineralna -1szkl. (250ml)



3) Obiad

Salatka z burakami i kurczakiem

- mięso z piersi kurczaka (150g)
- buraki ugotowane (100g)
- pomidory (150g)
- mix sałat -2garście (50g)
- awokado -1/2szt. (70g)
- cebula czerwona -1/2szt. (50g)
- ser feta (50g)
- orzechy włoskie (20g)

Dressing:

- oliwa z oliwek -1łyżka (10ml)
- musztarda -1łyżeczka (5g)
- syrop klonowy -1łyżka (10ml)
- ocet balsamiczny -1łyżeczka (5ml)
- sól, pieprz, bazylia, oregano

Sposób wykonania:

1. Wszystkie składniki należy pokroić lub rozdrobnić na mniejsze kawałki i umieścić w misce.
2. Składniki dressingu umieścić w małym słoiku lub butelce i dokładnie wymieszać wstrząsając.
3. Posiekane orzechy uprażyć na suchej patelni. Polej salatkę dressingiem i wymieszać.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Omlet z tortillą

- jaja -2szt. (100g)
- szpinak -1garść (25g)
- pomidor -1/2szt. (40g)
- tortilla pełnoziarnista -1szt. (60g)
- ser żółty tarty (15g)
- sól, pieprz

Sposób wykonania:

1. Jajka wbić do wysokiego pojemnika blendera, dodać umyty szpinak, sól i pieprz. Zmiksować na gładką masę. Ma być płynna.



2. Patelnię delikatnie posmarować olejem rzepakowym, przelać masę jajeczną, równomiernie rozprowadzić po patelni, poczekać aż zacznie się ścinać. Kiedy pojawią się drobne pękające pęcherzyki powietrza położyć na wierzch tortillę i lekko przycisnąć. Chwileczkę odczekać by masa przywarła do tortilli, przełożyć tortillę wraz z masą na drugą stronę i ułożyć, na jednej połowce tary ser i pokrojonego drobno pomidora, całość złożyć na pół i przykryć pokrywką by ser się rozpuścił. Przełożyć na talerz.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

Zestaw 3

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
<p>Serek ze szczypiorkiem</p> <p>Herbata</p>	<p>Koktajl</p>	<p>Kurczak w szynce, pieczony z warzywami</p> <p>Herbata</p>	<p>Wrap z kurczakiem</p> <p>Herbata</p>

1) Śniadanie

Serek ze szczypiorkiem

- chleb razowy -2kromki (70g)
- masło -2łyżeczki (10g)
- serek ziarnisty typu grani -1szt. (200g)
- szczypiorek -dowolna ilość

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Koktajl

- jogurt naturalny -1szt. (150g)
- borówka amerykańska (100g)
- banan -1szt. (200g)
- otręby żytnie -1łyżka (8g)

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki zmiksować.



3) Obiad

Kurczak w szynce, pieczony z warzywami

- mięso z piersi kurczaka (200g)
- szynka parmeńska (cienkie plastry) -2plastry (20g)
- cukinia (100g)
- pomidor (100g)
- ciecierzyca ze słoika (50g)
- szalotka -1szt. (20g)
- czosnek -2ząbki (8g)
- olej rzepakowy -1łyżka (10ml)
- przyprawy: oregano, tymianek, sól, pieprz, słodka mielona papryka, płatki chili
- ryż brązowy -1/2 woreczka (50g)

Sposób wykonania:

1. Filety przypraw z obu stron solą, pieprzem i mieloną papryką. Każdy owiń szynką.
2. Cukinie potnij na grube plastry (ok. 1,5 cm), szalotki obierz, przetnij na ćwiartki, pomidory pokrój na duże kawałki. Nie obieraj czosnku. Ciecierzycę opłucz z zalewy.
3. Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Duże naczynie do zapiekania natłuść olejem, wrzuć cukinię, szalotki i czosnek. Ułóż filety.
4. Dorzuć ciecierzycę i pomidory. Posyp ziołami i płatkami chili. Skrop resztą oliwy. Piecz przez ok. 35 minut. Czas pieczenia zależy od wielkości i grubości filetów. Warto sprawdzić po 25 minutach, nacinając delikatnie mięso, czy jest już gotowe. Spożyć z ugotowanym ryżem.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Wrap z kurczakiem

- tortilla pełnoziarnista -1szt. (60g)
- mięso z piersi kurczaka (100g)
- mix sałat -1garść (25g)
- ogórek kiszony -1szt. (100g)
- cebula (30g)
- olej rzepakowy -1łyżka (10ml)



Sos pomidorowy:

- pomidory krojone, puszka (80g)
- czosnek -1ząbek (4g)
- cukier -1/2 łyżeczki (3g)
- bazylia świeża -dowolna ilość
- sól, pieprz, oregano suszone

Sposób wykonania:

1. Przygotować sos pomidorowy: wszystkie składniki wrzucamy do pojemnika blendera i miksujemy.
2. Mięso kroimy w kostkę i podsmażamy na patelni na oleju.
3. Tortillę lekko podgrzewamy na suchej patelni, przekładamy na talerz i układamy, mięso, plastry ogórka, mik салат, drobno pokrojoną cebulę, polewamy sosem i zawijamy.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

Zestaw 4

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
Jogurt z dodatkami	Serek ziarnisty z rzodkiewkami	Kasza smażona z kurczakiem i warzywami	Kanapki
Herbata	Owoc	Herbata	Herbata
	Woda mineralna		

1) Śniadanie

Jogurt z dodatkami

- jogurt naturalny -1szt. (150g)
- musli z owocami liofilizowanymi, karmelowe -4 łyżki (60g) np. One Day More (Biedronka)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



2) Przekąska I

Serek ziarnisty z rzodkiewkami

- serek ziarnisty typu grani -1szt. (200g)
- rzodkiewki -4szt. (60g)
- chleb razowy -2kromki (70g)

Owoc

- banan -1szt. (200g)

Woda mineralna -1szkl. (250ml)

3) Obiad

Kasza smażona z kurczakiem i warzywami

- mięso z piersi kurczaka (200g)
- czosnek -1 ząbek (4g)
- szalotka -1szt. (20g)
- papryka czerwona -1/2szt. (100g)
- fasolka szparagowa (mrożona) (50g)
- groszek zielony (mrożony) (40g)
- kasza jęczmienna perłowa -1/2 woreczka (50g)
- jajko -1szt. (50g)
- olej rzepakowy -1łyżka (10ml)
- curry w proszku -1łyżeczka (5g)
- szczypiorek posiekany -dowolna ilość

Sposób przyrządzania:

1. Mięso pokrój na niewielkie kawałki. Posiekaj szalotkę i czosnek, papryki pokrój na paski. Fasolkę i groszek wyjmij z zamrażalnika.
2. Na dużej patelni rozgrzej olej. Wrzuć mięso. Smaż przez 3 minuty, dodaj szalotkę i czosnek. Po 2 minutach dorzuć paprykę. Duś przez 3 minuty, wsyp curry, wymieszaj.
3. Dodaj fasolkę i groszek. Po 2 minutach dołóż kaszę i dokładnie wymieszaj. Smaż przez 2 minuty, mieszając od czasu do czasu.
4. W środku zrób wgłębienie, rozgarniając kaszę. Wlej roztrzepane jajko. Kiedy jajko zaczął się ścinać, wymieszaj je z kaszą. Dodaj szczypior. Podgrzej razem przez minutę.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



4) Kolacja

Kanapki

- chleb razowy -2 kromki (70g)
- szynka z indyka -2plastry (30g)
- ser mozzarella light -1/2 kulki (60g)
- ogórek kiszony -1szt. (100g)
- sałata lodowa -dowolna ilość

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

Zestaw 5

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
Omlet na słodko Herbata	Serek ziarnisty z rzodkiewką Owoc Woda mineralna	Rosół Sok	Jogurt z dodatkami Herbata

1) Śniadanie

Omlet na słodko

- jajka -3szt. (150g)
- masło -1łyżeczka (5g)
- mleko 1,5% tł. -2łyżki (30ml)
- mąka pszenna, razowa -1łyżka (15g)
- powidła -2łyżki (30g)

Sposób wykonania:

1. Oddziel białka od żółtek.
2. Żółtka wymieszaj z mlekiem i mąką pszenną za pomocą trzepaczki.
3. Białka ubij mikserem na sztywną pianę.
4. Ubite białka delikatnie wmieszaj do masy z żółtek.
5. Masło rozpuść na patelni.
6. Na rozgrzaną patelnię wlej wymieszaną masę, smaż na bardzo małym ogniu.
7. Po 3–4 minutach delikatnie przewróć na drugą stronę.
8. Smaż przez mniej więcej 2 minuty.
9. Usmażony omlet przełóż na talerz, dodaj powidła.



Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Serek z rzodkiewką

- serek ziarnisty -1szt. (200g)
- rzodkiewki -3szt. (45g)
- chleb razowy -2 kromki (70g)

Owoc

- jabłko -1szt. (200g)

Woda mineralna -1szkl. (250ml)

3) Obiad

Rosół

- udka kurczaka, ze skórą (200g)
- pietruszka korzeń (40g)
- marchew -1szt. (45g)
- seler (40g)
- makaron nitki (50g)
- sól, pieprz

Sposób wykonania:

Z mięsa, $\frac{1}{4}$ l wody i włoszczyzny ugotować wywar. Pod koniec gotowania zupy doprawić solą, pieprzem. Ugotować makaron – podawać z makaronem i porcją mięsa.

Sok pomarańczowy -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Jogurt z dodatkami

- jogurt naturalny -1szt. (150g)
- musli z owocami liofilizowanymi, karmelowe -4 łyżki (60g) np. One Day More (Biedronka)
- borówka amerykańska (50g)
- siemię lniane -1łyżeczka (5g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 6

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
Kanapki Herbata	Jogurt pitny Owoc	Filet z kurczaka w sosie curry Herbata	Kanapki Herbata

1) Śniadanie

Kanapki

- chleb razowy -2kromki (70g)
- szynka z indyka -4plastry (60g)
- ser żółty -2 plastry (30g)
- pomidory -2szt. (160g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Jogurt pitny Twist, owoce leśne -1szt. (380g) np. Bakoma

Owoc

- jabłko -1szt. (200g)

3) Obiad

Filet z kurczaka w sosie curry

- mięso z piersi kurczaka (200g)
- cukinia (100g)
- oliwki czarne (40g)
- suszone pomidory -3szt. (21g)
- czosnek -1ząbek (4g)
- szalotka -1szt. (20g)
- oliwa z oliwek -1łyżka (10ml)
- curry w proszku -1łyżeczka (5g)
- śmietana 12% tł. (50g)
- ser typu feta (20g)
- kasza orkiszowa -1/2 woreczka (50g)



Sposób wykonania:

1. Cukinię potnij na plastry, posiekaj szalotkę i czosnek. Osącz oliwki, suszone pomidory pokrój na paski. Mięso pokrój na kawałki – na 2-3 kęsy (lub mniejsze). Nagrzej piekarnik do 190 stopni.
2. Na patelni usmaż mięso (możesz je wcześniej odrobinę posolić, choć w mieszance curry przeważnie już jest sól). Przelóż do naczynia żaroodpornego.
3. Na oliwie zeszklij cebulę i czosnek, dodaj cukinię.
4. Podgrzej przez chwilę, a następnie wrzuć oliwki i pomidory, wsyp curry, wlej śmietanę i 50 ml wody, wymieszaj. Przelóż do naczynia żaroodpornego, wymieszaj z kurczakiem. Posyp pokruszoną fetą. Zapiekać przez 10-12 minut. Spożyć z ugotowaną kaszą.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Kanapki

- chleb razowy -3kromki (105g)
- ser mozzarella, light -1/2kulki (60g)
- pomidory -1szt. (80g)
- rzodkiewki -3szt. (45g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 7

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
Jogurt z dodatkami Herbata	Serek ziarnisty z rzodkiewką Owoc Herbata	Kurczak curry z dynią Woda mineralna	Placuszki bananowe Herbata

1) Śniadanie

Jogurt z dodatkami

- jogurt naturalny -1szt. (150g)
- płatki owsiane -3 łyżki (45g)
- borówka amerykańska (100g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Serek z rzodkiewką

- serek ziarnisty typu grani -1szt. (200g)
- rzodkiewki -3szt. (45g)
- chleb razowy -2kromki (70g)

Owoc

- jabłko -1szt. (200g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

3) Obiad

Kurczak curry z dynią

- mięso z piersi kurczaka (200g)
- czosnek -1ząbek (4g)
- oliwa z oliwek -1łyżka (10ml)
- sok z cytryny -1łyżka (10ml)



-czerwona pasta curry -1/2łyżeczki (3g)
-dynia hokkaido (200g)
-bulion warzywny (50ml) lub sos sojowy -1łyżeczka (5ml) + woda (50ml)
-mleczko kokosowe z puszki (60ml)
-ryż basmati (80g)
-przyprawy: sól, pieprz czarny mielony, kurkuma mielona,

Sposób wykonania:

1. Filety oczyścić z błonek i kostek. W najgrubszej części przekroić wzdłuż a następnie w poprzek na mniejszej wielkości fileciki.
2. Doprawić solą oraz pieprzem, natrzeć startym czosnkiem i obtoczyć w oliwie (1 łyżeczka). Skropić sokiem z cytryny, posypać kurkumą oraz natrzeć pastą curry. Odstawić na blacie na ok. 15-30 minut (jeśli mamy czas), nastawić do ugotowania ryżu.
3. Dynię obrać, oczyścić i pokroić w niedużą kostkę. Na dużej patelni rozgrzać (1 łyżeczka), włożyć pokrojoną dynię i mieszając podsmażać przez ok. 4 minuty. Przesunąć na bok, włożyć filety kurczaka i obsmażyć po ok. 2 - 3 minuty z każdej strony.
4. Dodać gorący bulion lub wodę a po chwili mleko kokosowe. Zagotować i gotować jeszcze ok. 1 minutę. Odstawić z ognia i podawać z ryżem.

Woda mineralna -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Placuszki bananowe

-jajka -1szt. (50g)
-mąka orkiszowa -2 łyżki (30g)
-banan -1/2szt. (100g)
-proszek do pieczenia -1łyżeczka (5g)
-olej rzepakowy -1łyżeczka (5g)

Sposób przyrządzania:

1. Banana obrać ze skórki, a następnie rozgnieść widelcem lub zmiksować za pomocą blendera na jednolitą masę.
2. Jajko rozmącić za pomocą widelca lub ubijaczki do jajek, dodać do banana. Wsypać mąkę pszenną i proszek do pieczenia. Dokładnie wymieszać, by składniki połączyły się w jedną całość.
3. Na patelni rozgrzać olej. Nakładać po 2 łyżki ciasta. Smażyć bananowe placuszki na małym ogniu z obu stron na rumiano.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 8

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
<i>Jajecznica</i> <i>Herbata</i>	<i>Koktajl</i>	<i>Kurczak w płatkach migdałów z buraczkami</i> <i>Herbata</i>	<i>Kanapka</i> <i>Herbata</i>

1) Śniadanie

Jajecznica

- jajko -3szt. (150g)
- masło -1łyżeczka (5g)
- chleb razowy -2 kromki (70g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Koktajl

- kefir -1szkl. (250ml)
- wiśnie mrożone (150g)
- banan -1szt. (200g)
- nasionka chia -1 łyżeczka (5g)

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki zmiksować.

3) Obiad

Kurczak w płatkach migdałów z buraczkami:

- filet z piersi kurczaka bez skóry (200g)
- olej rzepakowy -1 łyżeczka (5ml)
- płatki migdałów -1 łyżka (10g)
- jajko -1szt. (50g) tylko do obtoczenia
- mąka pszenna -1 łyżeczka (5g)
- sól, pieprz
- kasza orkiszowa -1/2 woreczka (50g)



Sposób wykonania:

Filet pokroić i rozbić tłuczkiem do mięsa, posolić i popieprzyć, oprószyć mąką, obtoczyć w rozmąconym jajku i płatkach migdałów. Piec na patelni z oliwą. Podawać z buraczkami.

Buraczki:

- buraki (200g)
- cebula -1/2szt. (30g)
- olej rzepakowy -1łyżeczka (5ml)
- sól i pieprz

Sposób wykonania:

Buraki ugotować w skórce, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej, podsmażyć razem z cebulą pokrojoną w kostkę na oliwie. Przyprawić do smaku.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Kanapka

- chleb razowy -1 kromka (35g)
- serek ziarnisty typu grani -1szt. (200g)
- rzodkiewki -3szt. (45g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 9

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
<i>Parówki na ciepło</i> <i>Herbata</i>	<i>Jogurt pitny</i> <i>Owoce</i>	<i>Pstrąg pieczony z suszonymi pomidorami</i> <i>Herbata</i>	<i>Kanapki</i> <i>Herbata</i>

1) Śniadanie

Parówki na ciepło

-parówki z szynki -2 i ½ szt. (100g)

-keczup -1łyżka (15g)

-pomidor (100g)

-chleb razowy -2 kromki (70g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Jogurt pitny Twist, brzoskwinia-mango -1szt. (380g) np. Bakoma

Owoce

-kiwi -1szt. (75g)

-jabłko -1szt. (200g)

3) Obiad

Pstrąg pieczony z suszonymi pomidorami

-pstrąg strumieniowy (250g)

-ziemianki -3szt. (180g)

-cytryna -1/2szt. (50g)

-cebula czerwona -1/2szt. (50g)

-suszone pomidory -3szt. (21g)

-koperek -2 gałązki

-sól, pieprz, słodka mielona papryka

-czosnek -4ząbki (16g)



Sposób wykonania:

1. Rybę myjemy, osuszamy, odcinamy głowy, skrapiamy sokiem z cytryny, oprószamy papryką, odrobinę solimy, do środka wkładamy kilka gałązek koperku i po plasterku cytryny.
2. Ziemniaki obieramy, kroimy na plastry, układamy w natłuszczonym naczyniu do zapiekania, wstawiamy do piekarnika (180 stopni) na 15 minut.
3. Dodajemy pokrojoną cebulę, przecięte główki czosnku i pozostałe kawałki cytryny. Na wierzchu kładziemy ryby, posypujemy pokrojonymi suszonymi pomidorami, zapiekamy przez 15-18 minut.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Kanapki

- chleb razowy -3kromki (105g)
- pasztet pieczony, drobiowy (90g)
- sałata lodowa -dowolna ilość
- ogórek kiszony -1szt. (100g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 10

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
Jogurt z dodatkami Herbata	Kanapka Owoc Herbata	Kieszenie z kurczaka z pietruszką i fetą Herbata	Salatka Herbata

1) Śniadanie

Jogurt z dodatkami

- jogurt naturalny -1szt. (150g)
- płatki owsiane -3łyżki (45g)
- borówka amerykańska (100g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Kanapka

- chleb razowy -2 kromki (70g)
- szynka z indyka -2 plastry (30g)
- ser żółty -2 plastry (30g)
- rzodkiewki -4szt. (60g)

Owoc

- jabłko -1szt. (200g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



3) Obiad

Kieszenie z kurczaka z pietruszką i fetą

- mięso z piersi kurczaka (200g)
- pietruszkę nać -1 garść
- ser typu feta (50g)
- pomidor -1szt. (80g)
- czosnek -1ząbek (4g)
- oliwa z oliwek -1łyżeczka (5ml)
- przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, słodka papryka, suszone oregano, szczypta ostrej papryki
- kasza jęczmienna perłowa -2/3 woreczka (77g)

Sposób przyrządzania:

1. Filety opłukać, osuszyć, oczyścić z błonek i kostek. Położyć na desce, każdą pierś przekroić pionowo na 2 połówki (otrzymamy 4 porcje kurczaka).
2. W każdej połówce, od góry, zrobić pionowe głębsze nacięcie w kształcie krzyża. Rozchylić boki i poszerzyć nieco powstałą kieszonkę.
3. Mięso doprawić z każdej strony przyprawami oraz startym czosnkiem, następnie natrzeć oliwą i odłożyć na ok. 30 minut lub dłużej jeśli mamy czas.
4. Nać pietruszki umyć, osuszyć i drobno posiekać. Wymieszać z pokrojonym w kostkę serem i wypełnić nadzieniem kieszonki.
5. Na wierzchu położyć plaster pomidora, doprawić go solą, pieprzem, suszonym oregano. Ułożyć na blaszce do pieczenia, wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C, piec przez ok. 30 minut. Spożyć z ugotowaną kaszą.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Salatka z tuńczyka:

- tuńczyk w sosie własnym (50g)
- ogórek kiszony -1szt. (100g)
- kukurydza konserwowa (50g)
- majonez lekki -2łyżki (30g) np. Winiary
- ryż basmati -1/2woreczka (50g)

Sposób wykonania:

Ryż ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i wystudzić. Ogórek pokroić w kostkę, tuńczyka odcedzić z zalewy i rozdrobnić na mniejsze kawałki. Wymieszać z kukurydzą i majonezem.



Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

Zestaw 11

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
Jogurt z musli Herbata	Jogurt pitny Owoc	Schabowy z surówką Herbata	Wrap śniadaniowy z tortilli Herbata

1) Śniadanie

Jogurt z musli

-jogurt naturalny -1szt. (150g)

-musli z owocami liofilizowanymi, karmelowe -4 łyżki (60g) np. One Day More (Biedronka)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Jogurt pitny Twist, owoce leśne -1szt. (380g) np. Bakoma

Owoc

-jabłko -1szt. (200g)

3) Obiad

Schabowy z surówką

-wieprzowina schab, chudy (200g)

-jajko -1szt. (50g)

-sok z cytryny -1łyżeczka (5ml)

-bułka tarta -2łyżki (30g)

-sól, pieprz

-olej rzepakowy -1łyżeczka (5ml)

-ziemniaki -3szt. (180g)



Surówka:

- kapusta biała (200g)
- marchew (45g)
- olej rzepakowy -1łyżeczka (5ml)
- cukier -1/2 łyżeczki (3g)
- sól, pieprz

Sposób wykonania:

1. Mięso pokroić, rozbić tłuczkiem do mięsa, przyprawić, obtoczyć w jajku i bulce tartej. Smażyć na oleju.
2. Kapustę poszatkować, marchew zetrzeć na tarce. Wszystkie składniki wymieszać z cukrem i przyprawami oraz olejem. Spożyć z ugotowanymi ziemniakami.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Wrap śniadaniowy z tortilli

- tortilla pełnoziarnista -1szt. (60g)
- szpinak świeży -1garść (25g)
- pomidor (100g)
- boczek w plastrach -2plastry (20g)
- jajko -1szt. (50g)
- czosnek -1/2 ząbka (2g)
- masło -1łyżeczka (5g)

Sposób wykonania:

1. Boczek położyć na patelni i na wolnym ogniu wytopić, zrumieniając z dwóch stron.
2. Pomidora sparzyć, obrać ze skóry pokroić w drobną kostkę, wymieszać z dodatkiem startego czosnku, soli i pieprzu.
3. Do głębokiego talerza wbić jajka, dodać 4 łyżki wody, sól i pieprz. Roztrzepać widelcem. Rozgrzać masło na patelni, wlać masę jajeczną i smażyć aż się zetnie od spodu, przewrócić na drugą stronę i dokończyć smażenie.
4. Ułożyć składniki na 4 połówkach tortilli czyli (na zdjęciu pokazany jest sposób układania i zwijania, zdjęcie poglądowe): pomidora, boczek, omlet z jajka i szpinak. Zrobić nacięcie pomiędzy dwiema ćwiartkami i złożyć tortillę w trójkąt. Położyć na patelni na maśle i zrumienić z dwóch stron, opcjonalnie przekroić jeszcze na pół.





Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

Zestaw 12

<i>Śniadanie</i>	<i>Przekąska I</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>
<i>Jogurt z musli</i>	<i>Kanapka</i>	<i>Curry z kurczakiem i mango</i>	<i>Serek ze szczypiorkiem</i>
<i>Herbata</i>	<i>Owoc</i>		
	<i>Herbata</i>	<i>Herbata</i>	<i>Herbata</i>

1) Śniadanie

Jogurt z musli

-jogurt naturalny -1szt. (150g)

-musli z owocami liofilizowanymi -4 łyżki (60g) np. One Day More (Biedronka)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Kanapka

-chleb razowy -2 kromki (70g)

-pasztet pieczony, drobiowy (80g)

-ogórek kiszony -1szt. (100g)

Owoc

-banan -1szt. (200g)



Poradnia Dietetyczna Kaloria | **Patrycja Mazur**

tel.: 693-918-011

dietetyk.mazur@gmail.com

www.kaloria.com.pl



@kaloriaradzi



Poradnia Dietetyczna Kaloria

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

3) Obiad

Curry z kurczakiem i mango

-mięso z piersi kurczaka (200g)

-mango (100g)

-ryż brązowy -1/2 woreczka (50g)

-mleczko kokosowe (50g)

-cebula -1/4szt. (25g)

-czosnek -1/2 ząbek (2g)

-olej rzepakowy -1łyżka (10ml)

-sos rybny -1/2 łyżeczki (3ml)

-sok z cytryny -1łyżeczka (5ml)

-imbir świeży (5g)

-papryczka chili (4g)

-przyprawy: curry mielone 1/2łyżeczki (3g), sól, pieprz

Sposób wykonania:

1. Mięso z piersi kurczaka pokroić na kawałki, wymieszać z curry, solą i odstawić.

2. Imbir obrać i pokroić na plasterki lub zetrzeć na drobne tarce, papryczkę chili oczyścić z pestek i drobno pokroić, cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę lub drobno pokroić. Na patelnię wlać olej i podsmażyć imbir, cebulę, czosnek i papryczkę. Dusić 2 minuty.

3. Dodać zamarynowanego kurczaka, dusić 5 min. Dodać mleczko kokosowe, sos rybny, sok z cytryny i mango, gotować pod przykryciem 25 min.

4. Curry z kurczakiem i mango podawać bezpośrednio po przygotowaniu z ugotowanym ryżem.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Serek ze szczypiorkiem

-chleb razowy -2 kromki (70g)

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

-szczypiorek -dowolna ilość

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 13

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
<i>Pasta jajeczna z fetą</i> <i>Herbata</i>	<i>Jogurt z musli</i> <i>Owoc</i> <i>Herbata</i>	<i>Szybkie chili con carne</i> <i>Herbata</i>	<i>Kanapki</i> <i>Herbata</i>

1) Śniadanie

Pasta jajeczna z fetą

- jajko ugotowane na twardo -2szt. (100g)
- ser feta (25g)
- majonez lekki -2 łyżki (30g) np. Winiary
- szczypiorek lub rzeżucha -dowolna ilość
- chleb razowy -2kromki (70g)
- sól, pieprz

Sposób przyrządzania:

Jajko ugotować na twardo: włożyć do garnka, zalać ciepłą wodą i zagotować. Gotować przez 6 minut licząc od momentu zagotowania wody. Odcedzić, obrać i pokroić w kosteczkę. Włożyć do miseczki, dodać pokrojoną w kosteczkę fetę i wymieszać, dodać majonez, rzeżuchę lub szczypiorek (trochę zachować do dekoracji), doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem. Wymieszać, włożyć do miseczki i udekorować.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Jogurt z musli

- jogurt naturalny -1szt. (150g)
- musli z owocami liofilizowanymi, karmelowe -4 łyżki (60g) np. One Day More

Owoc

- banan -1szt. (200g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



3) Obiad

Szybkie chili con carne

-mięso mielone wołowe (200g)

-cebula -1/4szt. (25g)

-oliwa z oliwek -1łyżka (10ml)

-pomidory krojone z puszki (200g)

-czerwona fasola z puszki (100g)

-przeprawy: chili mielone 1/2 łyżeczki, sól, pieprz czarny mielony

-ryż brązowy -1/2 woreczka (50g)

Sposób przyrządzania:

1. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oliwie.

2. Dodać mięso mielone, dusić 5 min.

3. Dodać pomidory, chili, sól i pieprz.

4. Dodać fasolę, przemieszać i gotować jeszcze 5 min/

5. Szybkie chili con carne podawać bezpośrednio po przygotowaniu z ugotowanym ryżem.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Kanapki

-chleb razowy -2 kromki (70g)

-połędwica sopocka -2plastry (30g)

-ser żółty -2 plastry (30g)

-ogórek kiszony -1szt. (100g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 14

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
Kanapki Herbata	Jogurt pitny Owoce	Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i cukinią Herbata	Wrap z warzywami i kurczakiem Herbata

1) Śniadanie

Kanapki

- chleb razowy -3 kromki (105g)
- połędwica sopocka -4plastry (60g)
- ser żółty -3 plastry (45g)
- papryka czerwona, pokrojona w paski (100g)
- sałata lodowa -dowolna ilość

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Jogurt pitny Twist, brzoskwinia-mango -1szt. (380g) np. Bakoma

Owoce

- banan -1szt. (200g)
- kiwi -1szt. (75g)

Orzechy włoskie (15g)

3) Obiad

Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i cukinią

- mięso mielone z indyka (100g)
- cebula -1/2szt. (50g)
- makaron penne, pełnoziarnisty (50g)
- cukinia (50g)
- ser parmezan, tarty (10g)
- masło -1łyżeczka (5g)



-oliwa z oliwek -1łyżeczka (5ml)
-panierka panko (dostępna w Biedronce) lub bułka tarta (10g)
-passata pomidorowa (150g)
-bulion warzywny -1/2szkl. (125ml) lub woda (125ml) + sos sojowy -1łyżka (10ml)
-czosnek -1ząbek (4g)
-przyprawy: sól, pieprz, tymianek suszony -1/2 łyżeczki, papryka słodka -1/2 łyżeczki, papryka ostra -szczypta

Sposób wykonania:

1. Cebulę pokroić w kosteczkę i zeszklić na patelni na oliwie. Dodać mięso mielone i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Doprawić solą, pieprzem, tymiankiem i paprykami. Smażyć jeszcze przez ok. 5 minut.
2. Wlać bulion, zagotować i przykryć. Gotować przez około 10 minut (lub dłużej, do 20 minut, do miękkości mięsa, w zależności od jego rodzaju).
3. Piekarnik nagrzać do 190 stopni C.
4. W międzyczasie ugotować makaron w osolonej wodzie (zgodnie z instrukcją na opakowaniu). Odcedzić i wyłożyć do żaroodpornej formy.
5. Na makaron wyłożyć podsmażone i ugotowane mięso.
6. Przygotować sos: w garnku umieścić passatę pomidorową, czosnek przeciśnięty przez praskę, sól, pieprz i na małym ogniu, co chwilę mieszając różgą, podgrzewać przez ok. 5 minut, aż składniki połączą się w jednolity sos.
7. Połowę sosu wyłożyć łyżką na zapiekankę. Przykryć plasterkami cukinii i polać resztą sosu. Posypać tartym serem.
8. Roztopić masło na patelni i gdy zacznie skwierczeć dodać panierkę panko lub bułkę tartą. Chwilę podgrzewać mieszając aż panierka wchłonie masło. Posypać po zapiekance. Wstawić do piekarnika i piec bez przykrycia przez 20 minut.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Wrap z warzywami i kurczakiem

-papier ryżowy -2 płaty (18g)
-mięso z piersi kurczaka (100g)
-olej rzepakowy -1łyżeczka (5ml)
-marchew -1szt. (45g)
-kapusta czerwona lub sałata lodowa (30g)
-kalarepa (50g)
-papryka czerwona -1/2szt. (100g)
-kielki lucerny (15g)



Sos:

-sos sojowy ciemny -1łyżka (10ml)

-miód pszczeleli -1łyżeczka (12g)

-limonka -1szt. (80g)

Sposób przyrządzania:

Wszystkie warzywa umyj i pokrój w słupki. Mięso pokrój w paski, dopraw solą i pieprzem i usmaż na oleju. Przygotuj głęboki talerz z zimną wodą. Namaczaj papier ryżowy przez kilka sekund tak, by stał się miękki. Przelóż na deskę i wkładaj do środka dowolną ilość warzyw i mięsa. Następnie zroluj i zawiń tak, by powstały wrapy na surowo. Czynność powtarzaj do wyczerpania zapasów warzywnych. Wszystkie składniki sosu wymieszaj i podawaj razem z wrapami.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

