

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

<i>Śniadanie</i>	<i>Przekąska I</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>
<i>Kanapki</i> <i>Herbata</i>	<i>Skyr pitny</i> <i>Owoc</i>	<i>Pad Thai</i> <i>Herbata</i>	<i>Kanapka z szynką parmeńską, pomidorem i serem brie</i> <i>Herbata</i>

1) Śniadanie

Kanapki

- chleb razowy -2kromki (70g)
- sałata lodowa -dowolna ilość
- szynka z indyka -2plastry (30g)
- ser żółty -2plastry (30g)
- pomidory (80g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

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

Owoc

- banan -1szt. (200g)



3) Obiad

Pad Thai

- mięso z piersi kurczaka (150g)
- makaron ryżowy (45g)
- jajko -1szt. (50g)
- czosnek -1ząbek (4g)
- szalotka -1/2szt. (10g)
- kielki fasoli mung (40g)
- orzechy ziemne (15g)
- płatki chili -szczypta
- pasta z tamaryndowca -1łyżka (10g)
- sos sojowy -1łyżka (10ml)
- sos rybny -1łyżeczka (5ml)
- cukier brązowy (10g)
- limonka -1/4szt. (25g)
- olej rzepakowy -2łyżeczki (10ml)

Sposób wykonania:

1. Mięso pokroić w kostkę. W celu przygotowania marynaty do mięsa wymieszać ze sobą: 1 łyżkę sosu sojowego, 1 łyżkę oleju i pieprz. Mięso wymieszać z marynatą.
2. W celu przygotowania sosu wymieszać: 3 łyżki sosu sojowego, płatki chili, 2 łyżki sosu rybnego, cukier brązowy 40g, pastę z tamaryndowca 25g.
3. Makaron wsadzić do miski, zalać ciepłą wodą (1/4 miski wrzątku) i posolić. Odstawić na 10 minut, po czym odcedzić makaron pozostawiając 50 ml wody.
4. Czosnek posiekać. Szalotkę pokroić w półksiężycy. Posiekać orzeszki ziemne.
5. Na rozgrzanej patelni podsmaż mięso przez 5 minut.
6. Przesuń mięso na bok i na pozostałej ilości oleju podsmaż szalotkę i czosnek do zeszklenia.
7. Wbij jajka i smaż aż się lekko zetną, następnie wszystko wymieszaj.
8. Wrzuć makaron na patelnię wraz z 50 ml wody z makaronu.
9. Wlej sos na patelnię i dokładnie wymieszaj.
10. Na patelnię dodaj połowę posiekanych orzechów oraz połowę fasoli mung.
11. Smaż do momentu aż sos zostanie wchłonięty przez makaron.
12. Nałóż na talerz i dodaj pozostałą ilość orzechów i kielków oraz dodaj ćwiartkę limonki.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



4) Kolacja

Kanapka z szynką parmeńską, pomidorem i serem brie

- bagietka (80g)
- masło -1łyżeczka (5g)
- rukola -1/2 garści (12g)
- szynka parmeńska -2plastry (30g)
- pomidor (100g)
- ser brie (25g)

Sposób przyrządzania:

1. Pieczywo przekroić wzdłuż na pół i posmarować masłem. Na jednej połowie ułożyć rukolę, następnie szynkę parmeńską oraz pokrojony na plasterki ser i pomidor. Doprawić solą i pieprzem.
2. Kanapkę złożyć i opiec na chrupiąco w opiekaczu do kanapek.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

Zestaw 2

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
Kanapka	Salatka cezara	Kurczak po meksykańsku	Serek ze szczypiorkiem
Herbata	Owoc	Herbata	Owoc
	Herbata		Herbata

1) Śniadanie

Kanapki

- chleb razowy -2kromki (70g)
- pasztet pieczony, drobiowy (80g)
- ogórek kiszony -1szt. (100g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



2) Przekąska I

Salatka cezara

- salata lodowa -1grasć (25g)
- mięso z piersi kurczaka (100g)
- ser parmezan -1łyżka (10g)
- cytryna (40g)
- jogurt grecki 0% tł. -3łyżki (45g)
- olej rzepakowy -1łyżeczka (5ml)
- pomidory -1szt. (80g)
- ogórek zielony -1szt. (100g)
- sól, pieprz
- chleb razowy -1kromka (35g)

Sposób wykonania:

Salatkę zaczynamy od przygotowania sosu. Do niewielkiej misy wlewamy sok z cytryny, jogurt, a następnie mieszamy dokładnie i odstawiamy. Filety z kurczaka rozbijamy tłuczkiem i doprawiamy, po czym smażymy na złoty kolor z obu stron na oleju. Salatę płuczemy i rozdrabniamy, pomidory kroimy w ćwiartki a ogórka w półplasterki i układamy w pojemniku lunchowym. Dodajemy filety. Całość polewamy przygotowanym wcześniej sosem oraz posypujemy tartym parmezanem. Spożyć z pieczywem.

Owoc

- pomarańcza -1szt. (200g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

3) Obiad

Kurczak po meksykańsku

- mieszanka meksykańska, mrożona Hortex -1/2 opakowania (225g)
- mięso z piersi kurczaka (150g)
- ryż basmati -1/2 woreczka (50g)
- olej rzepakowy -1łyżka (10ml)
- limonka lub cytryna -1/2szt. (50g)
- przyprawy: sól, pieprz, chili -szczypta, słodka papryka -1/2 łyżeczki



Sposób wykonania:

1. Kurczaka przełóż do miski, dodaj przyprawy oraz limonkę pokrojoną w plasterki. Odstaw na godzinę do zamarynowania (jeżeli mamy czas). Po tym czasie obsmaż kurczaka z każdej strony na rozgrzanym oleju, a następnie przełóż o do garnka i duś pod przykryciem ok. 20 minut. Dodaj mieszankę meksykańską i duś, aż warzywa będą miękkie. Przypraw solą i pieprzem.
2. Podawaj z ryżem ugotowanym według przepisu na opakowaniu.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Serek ze szczypiorkiem

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

Owoc

- banan -1szt. (200g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 3

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
<i>Kanapki</i> <i>Herbata</i>	<i>Serek z rzodkiewkami</i> <i>Owoc</i> <i>Herbata</i>	<i>Spaghetti bolognese</i> <i>Herbata</i>	<i>Zapiekanka z kurczakiem curry</i> <i>Herbata</i>

1) Śniadanie

Kanapki

- chleb razowy -2kromki (70g)
- szynka z indyka -2plastry (30g)
- ser żółty - 2plastry (30g)
- papryka czerwona, pokrojona w paski (100g)
- sałata lodowa -dowolna ilość

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Serek z rzodkiewkami

- serek ziarnisty typu grani -1szt. (200g)
- rzodkiewki -4szt. (60g)
- chleb razowy -1kromka (35g)

Owoc

- jabłko -1szt. (200g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

3) Obiad

Spaghetti bolognese

- makaron spaghetti, pełnoziarnisty (60g)
- mięso mielone drobiowe (150g)
- passata pomidorowa (150g)
- olej rzepakowy -1łyżka (10ml)
- marchew -1szt. (45g)



-sól, pieprz, bazylia

Sposób wykonania:

Podsmażaj mięso na patelni. Kiedy zacznie się rumienić, dodaj pokrojoną w cieniutkie paski marchewkę. Wlej passatę, dodaj suszoną bazylię. Dodaj sól i pieprz do smaku. Podawaj z ugotowanym makaronem spaghetti.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Zapiekanka z kurczakiem curry

- bagietka (80g)
- mięso mielone drobiowe (80g)
- cebula -1/2szt. (50g)
- czosnek -1ząbek (4g)
- kukurydza konserwowa (40g)
- oliwa z oliwek -1łyżeczka (5ml)
- masło -1łyżeczka (5g)
- ser mozzarella, light -1/4 kulki (30g)
- szczypiorek -dowolna ilość
- curry, przyprawa -1/2 łyżeczki

Sposób wykonania:

1. Pieczywo przekroić wzdłuż na pół.
2. Na dużą patelnię wlać oliwę i zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz zmielone mięso. Dokładnie obsmażyć z każdej strony (około 5 - 7 minut), w międzyczasie dodając do mięsa sól, pieprz i przyprawę curry.
3. Do gotowego mięsa dodać odcedzoną kukurydzę, wymieszać i odstawić z ognia.
4. Nagrząć piekarnik z funkcją grilla na średnią moc. Pieczywo (głównie brzegi) posmarować masłem. Wyłożyć nadzienie z mięsa oraz kukurydzy i posypać tartym serem.
5. Wstawić do piekarnika na około 5-7 minut lub na złoty kolor, aż brzegi pieczywa będą zrumienione.
6. Zapiekanki po upieczeniu polać ketchupem i posypać szczypiorkiem.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 4

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
Jogurt z musli Herbata	Kanapki Owoc Herbata	Potrawka z kurczaka Herbata	Tortilla ze szpinakiem i pesto Skyr pitny

1) Śniadanie

Jogurt z musli

- jogurt naturalny -1szt. (150g)
- musli z owocami liofilizowanymi -3 łyżki (45g) np. One Day More
- borówka amerykańska (50g)
- orzechy włoskie (15g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Kanapki

- chleb razowy -2kromki (70g)
- ser mozzarella, light -1/2 kulki (60g)
- pomidor -1szt. (80g)
- sałata lodowa -dowolna ilość
- zioła prowansalskie, sól, pieprz

Owoc

- pomarańcza -1szt. (200g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



3) Obiad

Potrawka z kurczaka

- ryż basmati -1/2 woreczka (50g)
- mięso z piersi kurczaka (200g)
- marchew -1szt. (45g)
- pietruszka korzeń (40g)
- seler korzeń (40g)
- mąka pszenna -1łyżeczka (5g)
- jogurt naturalny -1/4szkl. (63g)
- sok z cytryny -1łyżka (15ml)
- przyprawy: sól, pieprz

Sposób wykonania:

Mięso umyć, osuszyć, zalać niewielką ilością wody i gotować pod przykryciem na małym ogniu. Warzywa umyć, obrać, opłukać, dodać do podgotowanego kurczaka, razem ugotować. Mięso wyjąć z rosółu, ostudzić, obrać mięso od kości, pokrajać w kawałki. Marchewkę pokrajać w plasterki. Jogurt rozmieszać z mąką, wlać na gotujący rosół zagotować, doprawić solą, sokiem z cytryny. Do sosu włożyć pokrajane mięso i marchewkę. Podawać z ugotowanym ryżem.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Tortilla ze szpinakiem i pesto

- tortilla pełnoziarnista -1szt. (60g)
- pesto z bazylii -1łyżka (20g)
- szynka z indyka -2plastry (30g)
- ser żółty -1plaster (15g)
- szpinak świeży -1 garść (25g)

Sposób wykonania:

1. Tortillę posmarować pesto, następnie ułożyć plasterki szynki, sera żółtego oraz rozłożyć liście szpinaku.
2. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem, zwinąć tortille w rulonik.

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



Zestaw 5

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
<i>Kanapki</i> <i>Herbata</i>	<i>Kanapka</i> <i>Owoc</i> <i>Herbata</i>	<i>Hiszpański</i> <i>gulasz</i> <i>warzywny</i> <i>Herbata</i>	<i>Quesadilla</i> <i>z kurczakiem</i> <i>i warzywami</i> <i>Herbata</i>

1) Śniadanie

Kanapki

- chleb razowy -2kromki (70g)
- pasztet pieczony, drobiowy (80g)
- ogórek zielony -1szt. (100g)
- sałata lodowa -dowolna ilość

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Kanapka

- chleb razowy -2kromki (70g)
- szynka z indyka -2plastry (30g)
- ser żółty -2plastry (30g)
- ogórek zielony -1szt. (100g)
- sałata lodowa -dowolna ilość

Owoc

- banan -1szt. (200g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



3) Obiad

Hiszpański gulasz warzywny

-mięso z piersi kurczaka (150g)

-szynka suszona (25g)

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

-czosnek -1ząbek (4g)

-cukinia (100g)

-papryka czerwona (100g)

-pomidory krojone, bez skórki w soku pomidorowym -1/2 puszki (200g)

-kasza orkiszowa -1/2 woreczka (50g)

-oliwa z oliwek -1łyżka (10ml)

-przyprawy: sól, pieprz, oregano suszone, bazyliia świeża, papryka wędzona lub słodka

Sposób wykonania:

1. Na dużej patelni podgrzać oliwę, dodać pokrojone mięso, podsmażyć a następnie dodać drobno pokrojoną szynkę suszoną oraz pokrojoną w kosteczkę cebulę. Smażyć przez około 3 minuty na małym ogniu co chwilę mieszając.
2. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pokrojoną w małą kostkę cukinię. Smażyć przez kolejne 3 minuty.
3. Dodać pokrojoną w kosteczkę czerwoną paprykę, oregano, bazylię i paprykę w proszku. Wymieszać i smażyć przez ok. 2 minuty.
4. Dodać pomidory, wymieszać, doprawić pieprzem i gotować przez ok. 2 - 3 minuty (świeże pomidory można gotować trochę dłużej).
5. Na koniec doprawić solą. Spożyć z ugotowaną kaszą.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Quesadilla z kurczakiem i warzywami

-mięso z piersi kurczaka (50g)

-olej rzepakowy -1łyżeczka (5ml)

-pieczarki (30g)

-papryka czerwona -1/2szt. (100g)

-kukurydza konserwowa (40g)

-ser żółty, tarty (15g)

-tortilla pełnoziarnista -1szt. (60g)

-przyprawy: czosnek granulowany, kmin rzymski, oregano suszone, pieprz, sól, pieprz cayenne



Sposób wykonania:

Kurczaka pokroić w kostkę. Wymieszać z przyprawami. Na patelni, na oleju podsmażyć kurczaka. Pieczarki posiekać w plasterki, paprykę w kostkę. Warzywa dodać na patelnię i dusić razem z mięsem. Doprawić całość, dodać kukurydzę i zdjąć z kuchenki. Ser zetrzeć. Na plackach tortilli rozłożyć ciepły farsz i starty ser. Przykryć drugim plackiem. Tortille ugnieść i kroić na trójkąty, jak pizzę.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

Zestaw 6

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
Kanapki Herbata	Skyr pitny Owoce	Kluski z indykiem, sosem śmietanowym i porem Herbata	Jajka na miękko Herbata

1) Śniadanie

Kanapki

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

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

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

Owoce

- jabłko -1szt. (200g)
- pomarańcza -1szt. (200g)



3) Obiad

Kluski z indykiem, sosem śmietanowym i porem

- mięso z piersi indyka, pokrojone w kostkę (200g)
- kluski jajeczne lub kopytka (100g) dostępne w Biedronce / Lidlu
- por (50g)
- cebula -1/2szt. (50g)
- czosnek -1/2 ząbka (2g)
- sok z limonki lub cytryny -1łyżeczka (5ml)
- skórka otartej limonki -1/2 łyżeczki
- śmietanka 30% tł. (30g)
- woda (40ml)
- olej rzepakowy -1łyżka (10ml)
- skrobia kukurydziana lub ziemniaczana -1łyżeczka (5g)
- przyprawy: papryka słodka mielona, pieprz cayenne mielonego, sól

Sposób wykonania:

1. Cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek podsmażyć na oleju.
2. Dodać skórkę z limonki, skrobię i olej, smażyć 2 minuty.
3. Dodać wodę, śmietanę, indyka, pokrojony por, sól, sok z limonki, pieprz i paprykę.
4. Kluski przygotować zgodnie z informacją na opakowaniu. Przełożyć do miseczki, dodać indyka z sosem, dokładnie wymieszać.

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Jajka na miękko

- jajka ugotowane na miękko -2szt. (100g)
- masło -2łyżeczki (10g)
- sól, pieprz
- chleb razowy -3 kromki (105g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



Zestaw 7

Śniadanie	Przekąska I	Obiad	Kolacja
<i>Owsianka</i> <i>Herbata</i>	<i>Serek z rzodkiewką</i> <i>Owoc</i> <i>Herbata</i>	<i>Azjatycki makaron z czosnkiem i kielkami</i> <i>Woda mineralna</i>	<i>Kanapka</i> <i>Skyr pitny</i>

1) Śniadanie

Owsianka

- mleko owsiane -1szkl. (250ml)
- płatki owsiane -3łyżki (45g)
- banan -1/2szt. (100g)
- cynamon -dowolna ilość

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)

2) Przekąska I

Serek z rzodkiewką

- serek ziarnisty typu grani -1szt. (200g)
- rzodkiewki -4szt. (60g)
- chleb razowy -1 kromka (35g)

Owoc

- jabłko -1szt. (200g)

Herbata, gorzka -1szkl. (250ml)



3) Obiad

Azjatycki makaron z czosnkiem i kielkami

- makaron chow men (50g)
- kapusta chińska pak-choi (30g)
- olej rzepakowy -3łyżeczki (15ml)
- czosnek -2 ząbki (8g)
- imbir, świeży -1cm
- sezam -1łyżka (10g)
- kielki stir fry (50g)
- sos sriracha -1łyżka (10ml)
- sos sojowy -1łyżka (10ml)
- woda -2łyżki (20ml)
- cukier trzcinowy -1/2 łyżeczki (3g)
- dymka -1/2sztuki (10g)
- pieprz, sól

Sposób wykonania:

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie pak choi zblanszuj i odstaw.
2. W międzyczasie na patelni rozgrzej olej, dodaj pokrojony w plasterki czosnek oraz posiekany imbir i smaż na średnim ogniu przez 1 minutę. Wsyp sezam i smaż kolejne 2 minuty.
3. Dorzuć kielki, wlej sos sriracha, sos sojowy oraz wodę, wsyp cukier i smaż na średnim ogniu co jakiś czas mieszając przez 5 minut.
4. Zieloną cebulkę posiekaj. Wrzuć ją na patelnię i smaż przez 30 sekund. Dodaj makaron i bardzo dokładnie go wymieszaj.
5. Przełóż makaron do miseczek i podawaj z pak choi.

Woda mineralna -1szkl. (250ml)

4) Kolacja

Kanapka

- chleb razowy -2 kromki (70g)
- szynka z indyka -2plastry (30g)
- ogórek kiszony (100g)
- sałata lodowa -dowolna ilość

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

