

MICHAŁ KOT



DIETA EKSPRESOWA I EKONOMICZNA 3-POSIŁKOWA

wersja jesienno-zimowa



DIETA EKSPRESOWA I EKONOMICZNA 3-POSIŁKOWA

1800kcal

BIAŁKO
~20%

TŁUSZCZE
~40%

WĘGLOWODANY
~40%

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
DZIEŃ 1 PONIEDZIAŁEK	JESIENNA OWSIANKA Z OWOCAMI W CYNAMONIE I TARTĄ CZEKOŁADĄ	SOCZYSTE KOTLECIKI Z INDYKA Z ZIEMNIACZKAMI I SALSA	DELIKATNE PLACUSZKI OWSIANE Z NUTĄ ORZECHÓW I DŻEMU
DZIEŃ 2 WTOREK	DOMOWY OMLETO-WRAP ŚNIADANIOWY	JEDNOGARNKOWA SZYBKA CIECIORKA Z WARZYWAMI I RYŻEM	CIEPŁY TOST Z INDYKIEM Z NUTĄ SYROPU KOLONOWEGO
DZIEŃ 3 ŚRODA	TURBO JESIENNO-ZIMOWY TWAROŻEK	AROMATYCZNA JEDNOGARNKOWA FAJITAS	SZYBKA GRZANKA ZE SMALCZKIEM Z FASOLI I KISZONYM OGÓRKIEM
DZIEŃ 4 CZWARTEK	EKSPRESOWE TOSTY ORZECHOWE Z DODATKAMI	GORĄCE AROMATYCZNE CURRY Z SIEKANYMI NERKOWCAMI	MINI-OMLECICKI SERNIKOWE Z DŻEMEM
DZIEŃ 5 PIĄTEK	JOGURT GRECKI Z CIEPŁĄ DUSZONĄ ŚLIWKĄ W SYROPIE KOLONOWYM I DODATKAMI	KREMOWE RISOTTO Z BROKUŁEM I NUTĄ CYTRYNY	DOMOWY BURGER A'LA CEZAR
DZIEŃ 6 SOBOTA	JAJKA NA PODUSZCE Z PIKANTNYMI, DUSZONYMI WARZYWAMI	MAKARON Z PESTO I ŁOSOSIEM	GRZANKI Z MOZZARELLĄ Z ZIELONYM PESTO I PODKRĘCAJĄCYM
DZIEŃ 7 NIEDZIELA	PUSZYSTY OMLET ORZECHOWO-JABŁKOWY Z ROZMARYNOWYM AKCENTEM	MEKSYKAŃSKI SZYBKI OBIADOWY JEDNOGARNKOWIEC	JESIENNA MISKA POLIFENOLI Z FETĄ
	1811.8 KCAL	B: 95.4G T: 72.0G	W: 184.1G
	1801.3 KCAL	B: 87.6G T: 77.8G	W: 167.8G
	1828.0 KCAL	B: 93.9G T: 79.0G	W: 162.1G
	1815.7 KCAL	B: 80.3G T: 94.3G	W: 166.9G
	1806.3 KCAL	B: 85.9G T: 77.3G	W: 175.6G
	1791.7 KCAL	B: 85.4G T: 90.6G	W: 140.7G
	1814.4 KCAL	B: 81.8G T: 95.5G	W: 141.3G

LISTA ZAKUPÓW

Mięso i wyroby mięsne

Bekon (surowy) 15g 1 x plaster
Filet z piersi kurczaka (bez skóry) 300g
Mięso mielone z indyka 250g
Mięso z piersi indyka (bez skóry) 100g

Nabiał i jaja

Jaja kurze całe 9 x sztuka
Jogurt grecki 280g
Jogurt typu islandzkiego Skyr 290g
Ser twarogowy, półłusty 100g
Ser feta 130g
Ser mozzarella 140g
Ser parmezan 10g
Ser grana padano 40g
Twarożek wiejski 100g

Napoje

Napój migdałowy 100g
Sok cytrynowy 17g

Orzechy i ziarna

Dynia, pestki łuskane 50g
Masło orzechowe 95g
Migdały w płatkach 20g
Orzechy nerkowca (bez soli) 35g
Orzechy włoskie 120g
Sezam, nasiona 10g
Siemię lniane (świeże mielone) 25g

Przyprawy i zioła

Cynamon
Kardamon
Kminek mielony
Kolendra (świeża)
Mięta (świeża)
Natka pietruszki (świeża) 118g
Majeranek (suszony)
Mielona słodka papryka
Oregano (suszone)
Papryka słodka (mielona, wędzona)
Pieprz czarny mielony
Płatki chili
Rozmaryn
Sól biała
Tymianek (suszony)

Inne

Bulion warzywny (domowy) 500g
2 x szklanka
Cukier waniliowy 0.25 x łyżeczka
Czekolada gorzka 20g
Dżem 100% owoców (dowolny, ulubiony) 95g (w przepisach użyto 20g dżemu wiśniowego i 75g jagodowego)
Mleczko kokosowe 100g 5 x łyżka
Musztarda 30g 3 x łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier) 380g
Pasta curry (np. pasta zielone curry Real Thai) 20g
Proszek do pieczenia 1.5g
0.5 x łyżeczka
Syrop klonowy 65g 6.5 x łyżka

LISTA ZAKUPÓW

Owoce i warzywa

Banan 110g 1 x sztuka
Brokuły 250g 0.5 x sztuka
Buraki, gotowane w wodzie 50g
Cebula 300g 3 x sztuka
Cebula czerwona 190g 2 x sztuka
Ciecierzyca (w zalewie) 275g (waga po odsączeniu)
Cukinia 140g
Czosnek 29g 6 x ząbek
Fasola biała (konserwowa) 240g
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) 50g
Gruszka 300g
Imbir 5g 1 x plaster
Jabłko 300g 2 x sztuka
Kukurydza konserwowa 30g 2 x łyżka
Marchew 100g
Ogórek zielony 20g 0.5 x sztuka
Ogórek kwaszony 30g 0.5 x sztuka
Papryka czerwona 370g 2.5-3 x sztuka
Pietruszka, korzeń 40g 0.8 x sztuka
Pomidor 170g około 1.5 x sztuka
Pomidory koktajlowe 100g 5 x sztuka
Rukola 80g 4 x garść
Sałatka rzymńska 50g
Skórka z cytryny (starta) 6g 2 x łyżeczka
Sok z limonki 3g 0.5 x łyżka
Szpinak 50g 2 x garść
Śliwki 240g 3 x garść
Ziemniaki 210g 3 x sztuka

Pieczywo

Bułka pełnoziarnista 80g 1 x sztuka
Chleb pełnoziarnisty (np. żytni) 440g 11 x kromka
Tortilla pełnoziarnista 61g 1 x sztuka

Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży 80g

Tłuszcze

Oliwa z oliwek 203g
Masło klarowane 5g

Zbożowe

Makaron pełnoziarnisty 60g
Mąka owsiana 80g
Mąka ryżowa 40g
Płatki owsiane 50g
Ryż basmati 150g
Ryż do risotto 200g

DZIEŃ 1

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

JESIENNA OWSIANKA Z OWOCAMI W CYNAMONIE I TARTĄ CZEKOLADĄ

OBIAD

SOCZYSTE KOTLECIKI Z INDYKA Z ZIEMNIACZKAMI I SALSA_g

KOLACJA

DELIKATNE PLACUSZKI OWSIANE Z NUTĄ ORZECHÓW I DŽEMU

Jesienna owsianka z owocami w cynamonie i tartą czekoladą

ŚNIADANIE



Jesienna owsianka z owocami w cynamonie i tartą czekoladą

ŚNIADANIE



Składniki

- Płatki owsiane 5 łyżek (50g)
- Śliwki 1 garść (80g)
- Gruszka 1 szt. (130g)
- Cynamon $\frac{1}{2}$ łyżeczki
- Skyr naturalny 1 opakowanie (150g)
- Płatki migdałowe 1 łyżka (10g)
- Siemię Iniane 3 łyżeczki (15g)
- Gorzka czekolada (10g)

602.8 kcal

B: 30.9g T: 19.1g W: 69.5g

Sposób przygotowania

Płatki owsiane ugotuj na wodzie lub napoju roślinnym. Następnie pod koniec gotowania dodaj pokrojone śliwki, gruszkę i cynamon. Podawaj ze skyrkiem, płatkami migdałowymi, świeżo zmielonym siemieniem Inianym i startą gorzką czekoladą. Skyr możesz zmieszać razem z owsianką, śliwką i gruszką, ale możesz też dodać go po prostu na górę.

7 minut

Soczyste kotleciki z indyka z ziemniaczkami i salsa

OBIAD



Soczyste kotleciki z indyka z ziemniaczkami i salsa

OBIAD



Składniki

- Ziemniaki 3 szt. (210g) (można kupić już wcześniej ugotowane)
- Mięso mielone z indyka (150g)
- Skyr naturalny (40g)
- Czosnek granulowany $\frac{1}{2}$ łyżeczki
- Oliwa z oliwek 3 łyżeczki (15g)
- Przyprawy do indyka według uznania (np. sól, pieprz, czosnek granulowany, słodka papryka mielona)

Składniki na salsa

- Pomidor 1 szt. (120g)
- Czerwona cebula $\frac{1}{2}$ szt. (50g)
- Natka pietruszki kilka gałązek
- Przyprawy według uznania (np. kminek mielony, papryka słodka wędzona)
- Oliwa z oliwek 3 łyżeczki (15g)

699.6 kcal

B: 47.9g T:33.3g W:46.6g

Sposób przygotowania

Mięso dopraw i uformuj kotlety. Ziemniaki ugotuj, a w międzyczasie przygotuj salsa z podanych składników: pomidora i cebulę pokrój w drobną kostkę, a natkę posiekaj. Składniki na salsa zmieszaj z $\frac{3}{4}$ łyżeczkami oliwy z oliwek i przyprawami. Gdy ziemniaki będą już prawie gotowe, rozgrzej patelnię z pozostałą oliwą i zacznij obsmażać delikatnie kotlety około 2 minuty z każdej strony. Wyłóż wszystko na talerz. Skyr zmieszaj z $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ łyżeczki czosnku granulowanego i podawaj jako sos czosnkowy do kotletów.

🕒 15-20 minut

Delikatne placuszki owsiane z nutą orzechów i dżemu

KOLACJA



Delikatne placuszki owsiane z nutą orzechów i dżemu

KOLACJA



Składniki

- Banan (mały) 1 szt. (110g)
- Jajko 1 szt. (56g)
- Mąka owsiana (50g)
- Masło klarowane 1 łyżeczka (5g)
- Cynamon 1/2 łyżeczkę
- Kardamon 1/4 łyżeczkę
- Dżem wiśniowy 100% (20g)
- Masło orzechowe (10g)

509.4 kcal

B: 16.6g T: 19.6g W: 68.0g

Sposób przygotowania

Z banana, jajka, mąki owsianej oraz przypraw przygotuj masę na placuszki. Smaż na małym ogniu na maśle klarowanym na rozgrzanej patelni przez około 2 minuty z każdej strony. Podawaj z masłem orzechowym i 100% dżemem wiśniowym.

⌚ 12 minut

DZIEŃ 2

WTOREK

ŚNIADANIE

DOMOWY OMLETO-WRAP ŚNIADANIOWY

OBIAD

JEDNOGARNKOWA SZYBKA CIECIORKA Z WARZYWAMI I RYŻEM

KOLACJA

CIEPŁY TOST Z INDYKIEM Z NUTĄ SYROPU KOLONOWEGO

Domowy omleto-wrap śniadaniowy

ŚNIADANIE



Domowy omleto-wrap śniadaniowy

ŚNIADANIE



Składniki

- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Jajko 2 szt. (112g)
- Tortilla pełnoziarnista 1 szt. (około 60g)
- Feta (50g)
- Rukola garść (20g)
- Pomidor (50g) (lub inne warzywa np. marchewka, pietruszka, użyj tego, co masz na zbyciu)

582.6 kcal

B: 28.1g T:37.9g W:32.7g

Sposób przygotowania

Na rozgrzaną patelnię posmarowaną oliwą wlej rozmieszczone jajka, zamocz w nich tortillę i podsmaż wszystko razem chwilę, aby jajka połączyły się z tortillą. Następnie zawiń całość we wrapa, dodaj rukolę, fetę oraz pomidora (lub inne warzywa) do środka.

🕒 6 minut

Jednogarnkowa szybka cieciorka z warzywami i ryżem

OBIAD



Jednogarnkowa szybka cieciorka

z warzywami i ryżem

OBIAD



Składniki

- Cieciorka z puszki (175g)
- Przyprawy orientalne według uznania (np. płatki chilli, kminek mielony, papryka słodka wędzona)
- Cukinia (40g)
- Pietruszka (40g)
- Czerwona cebula (20g)
- Szpinak 2 garści (50g)
- Passata pomidorowa (100g)
- Oliwa z oliwek 3 łyżeczkki (15g)
- Ryż basmati (suchy) (50g)
- Sos a'la cezar 1 z 2 porcji (przepis poniżej)

Sos a'la cezar

(przepis na 2 porcje – użyj 1 z 2 porcji):

- Skyr naturalny (100g)
- Sok z cytryny kilka kropli
- Czosnek 1 mały ząbek (4g)
- Natka pietruszki kilka gałązek
- Musztarda (francuska, słoneczna - użyj taką jaką dysponujesz) - 1 łyżka (20g)
- Sól, pieprz

706.9 kcal

B: 27.4g T: 21.5g W: 84.9g

Sposób przygotowania

Warzywa pokrój na mniejsze kawałki, a następnie podsmaż razem z odsączoną z zalewy cieciorką na oliwie z oliwek. Podlej passatą pomidorową i dopraw wstępnie wszystko wybranymi przyprawami. W międzyczasie ugotuj ryż. Na koniec dodaj do warzyw ryż, szpinak, gotuj jeszcze chwilę i polej sosem cezar.

Sposób przygotowania sosu

Czosnek przeciśnij przez praskę. Wymieszaj razem z pozostałymi składnikami. Dopraw solą i grubo mielonym czarnym pieprzem oraz sokiem z cytryny. Odstaw na chwilę do przegrzienia się. Polecam przygotować go trochę wcześniej, może postać w lodówce.

🕒 15 minut

Ciepły tost z indykiem z nutą syropu klonowego

KOLACJA



Ciepły tost z indykiem z nutą syropu klonowego

KOLACJA



Składniki

- Pełnoziarniste razowe pieczywo 2 kromki (+/- 80g)
- Pierś z indyka (100g)
- Gruszka 1/3 szt. (40g)
- Syrop klonowy 1 łyżka (10g)
- Feta (30g)
- Pestki dyni 1 łyżka (10g)
- Rukola 1 garść (20g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5g)

511.8 kcal

B: 32.1g T:18.4g W:50.2g

Sposób przygotowania

Pieczywo opiecz na suchej patelni. Indyka podsmaż na patelni posmarowanej oliwą. Gruszkę podduś delikatnie z syropem klonowym. Pierś pokrój w plastry. Fetę rozsmaruj na pieczywie, ułóż na nim rukolę, a następnie pokrojoną pierś. Na góre dodaj gruszkę, posyp pestkami dyni i gotowe.

🕒 8 minut

DZIEŃ 3

ŚRODA

ŚNIADANIE

TURBO JESIENNO-ZIMOWY TWAROŻEK

OBIAD

AROMATYCZNA JEDNOGARNKOWA FAJITAS

KOLACJA

SZYBKA GRZANKA ZE SMALCZKIEM Z FASOLI I KISZONYM OGÓRKIEM

Turbo jesienno-zimowy twardożek

ŚNIADANIE



Turbo jesienno-zimowy twarożek

ŚNIADANIE



Składniki

- Chleb pełnoziarnisty 1 kromka (+/- 40g)
- Masło orzechowe (10g)
- Twarożek (150g)
- Jabłko 1/2 szt. (75g)
- Syrop klonowy 1 łyżka (10g)
- Cynamon 1/2 łyżeczki
- Kardamon 1/4 łyżeczki
- Orzechy włoskie (30g)

577.3 kcal

B: 26.9g T:30.8g W:43.1g

Sposób przygotowania

Pieczywo opiecz na suchej patelni bądź w tosterze. Plasterki jabłka podduś krótko na łyżce syropu klonowego. Posmaruj pieczywo cienko masłem orzechowym, dodaj twarożek, ułóż na toście prażone jabłka, posyp cynamonem, kardamonem i posiekanymi orzechami włoskimi.

⌚ 7 minut

Aromatyczna jednogarnkowa Fajitas

OBIAD



Aromatyczna jednogarnkowa Fajitas

OBIAD



Składniki

- Kurczak filet z piersi (100g)
- Papryka czerwona (100g)
- Czerwona cebula $\frac{1}{2}$ szt. (50g)
- Sok z limonki 1 łyżeczka (3g)
- Sezam 1 łyżka (10g)
- Mozzarella (50g)
- Chleb żytni 2 kromki (+/- 80g)
- Passata pomidorowa (przecier) (150g)
- Natka pietruszki (5g)
- Wędzona słodka papryka 1-2 szczypty
- Oregano $\frac{1}{2}$ łyżeczki
- Sól, pieprz
- Płatki chilli $\frac{1}{2}$ łyżeczki
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)

718.2 kcal

B:47.3g T:29.4g W:57.3g

Sposób przygotowania

Kurczaka pokrój w paski, cebulę w piórka, a paprykę w słupki. Pokrojone mięso natrzyj przyprawami (sól, pieprz, papryka wędzona, oregano). Chleb opiecz na suchej patelni. Na rozgrzaną patelnię wlej 2 łyżeczki oliwy i przesmaż mięso z kurczaka. Usmażone mięso ściągnij z patelni, dolej trochę oliwy, jeśli potrzeba, i na tej samej patelni przesmaż cebulę z papryką. Wrzuć z powrotem mięso na patelnię, wymieszaj ze wszystkim, dodaj passatę pomidorową, skrop sokiem z limonki i dopraw ostatecznie. Na góre ułóż poszarpaną mozzarellę i kromki podpieczonego pieczywa. Całość posyp płatkami chilli i posiekana natką pietruszki.

15 minut

Szybka grzanka ze smalczykiem z fasoli i kiszonym ogórkiem

KOLACJA



Szybka grzanka ze smalczykiem z fasoli i kiszonym ogórkiem

KOLACJA



Składniki

- Żytnie pieczywo 2 kromki (+/- 80g)
- Rukola 1 garść (20g)
- Ogórek kiszony 1 szt. (60g)
- Pestki dyni 2,5 łyżki (25g)
- Świeżo mielony czarny pieprz według uznania
- Pasta z białej fasoli 1 z 3 porcji – około 165 g (przepis poniżej)

Pasta z fasoli

(przepis na 3 porcje – użyj 1 z 3 porcji):

- 1 puszka gotowej fasoli (240g) (waga po odsączaniu)
- 1 średnia cebula (100g)
- 1 średnia gruszka (130g)
- 2 łyżeczki majeranku (8g)
- 1,5 łyżki oliwy z oliwek (15g)
- Pieprz czarny świeżo mielony i sól do smaku

532.5 kcal

B: 19.7g T: 18.8g W: 61.7g

Sposób przygotowania

Fasolę odcedź z zalewy, ale jej nie wylewaj. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Gruszkę nie obieraj, pokrój w kostkę i pozbądź się twardych części. Na oliwie podduś cebulkę, po chwili dodaj gruszkę oraz majeranek i dusz jeszcze kilka minut. Dodaj je do przecedzonej fasoli i rozgnieć za pomocą widelca bądź tłuczka do ziemniaków. W przypadku gdy pasta wychodzi za sucha, możesz dodać trochę zalewy i dokładnie wymieszaj. Na koniec dopraw do smaku. Posmaruj pieczywo pastą z fasoli, dodaj pokrojonego ogórka kiszzonego, rukolę i posyp pestkami dyni oraz świeżo zmielonym pieprzem.

⌚ 10 minut

DZIEŃ 4

CZWARTEK

ŚNIADANIE

EKSPRESOWE TOSTY ORZECHOWE Z DODATKAMI

OBIAD

GORĄCE AROMATYCZNE CURRY Z SIEKANYMI NERKOWCAMI

KOLACJA

MINI-OMLECIKI SERNIKOWE Z DŽEMEM

Ekspresowe tosty orzechowe z dodatkami

ŚNIADANIE



Ekspresowe tosty orzechowe z dodatkami

ŚNIADANIE



Składniki

- Chleb żytni pełnoziarnisty 1 kromka (+/- 40g)
- Masło orzechowe 3 łyżeczki (45g)
- Jogurt grecki 3 łyżki (80g)
- Dżem jagodowy bez cukru 100% (40g)
- Cynamon 1/4 łyżeczki
- Orzech włoski 1 łyżka (15g)

602.6 kcal

B: 18.3g T:38.9g W:49.3g

Sposób przygotowania

Pieczywo opiecz w tosterze lub na suchej patelni. Posmaruj masłem orzechowym, a następnie dodaj jogurt grecki, dżem jagodowy 100%, cynamon i posyp rozdrobnionymi orzechami włoskimi.

⌚ 5 minut

Gorące aromatyczne curry z siekanymi nerkowcami

OBIAD



Gorące aromatyczne curry z siekanymi nerkowcami

OBIAD



Składniki

- Filet z piersi kurczaka (100g)
- Pasta curry (20g)
- Mleczko kokosowe 5 łyżek (100g)
- Ryż basmati 50g (suchy)
- Papryka (50g)
- Marchewka (50g)
- Cebula $\frac{1}{2}$ szt. (50g)
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Imbir 1 plaster (5g)
- Posiekane nerkowce 1 łyżka (15g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Sól, pieprz

685.3 kcal

B: 32.6g T:33.5g W:58.1g

Sposób przygotowania

Ryż ugotuj w oddzielnym rondelku. Kurczaka i warzywa pokrój według uznania. Przesmaż kurczaka na patelni na oliwie z oliwek, następnie dodaj warzywa i pastę curry. Po chwili dodaj mleczko kokosowe, zagotuj i dopraw tak, jak lubisz. Podawaj na ugotowanym ryżu z siekanymi nerkowcami.

15 minut

Mini-omleciki sernikowe z dżemem

KOLACJA



Mini-omleciki sernikowe z dżemem

KOLACJA



Składniki

- Twaróg półtłusty (100g)
- Jajko 1 szt. (56g)
- Proszek do pieczenia 1/2 łyżeczki
- Mąka ryżowa (40g)
- Woda 2 łyżki (20g)
- Cukier waniliowy 1-2 szczypty
- Dżem jagodowy 100% (35g)
- Gorzka czekolada (10g)
- Oliwa z oliwek (8g)

Sposób przygotowania

Twaróg, jajko, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, 2 łyżki wody i mąkę ryżową wymieszaj razem na gładko (lub zblenduj). Smaż placki na patelni na rozgrzanej oliwie przez około 2 minuty z każdej strony. Podawaj z dżemem i posiekana gorzką czekoladą.

527.8 kcal

B: 29.4g T:21.9g W:59.5g

⌚ 10 minut

DZIEŃ 5

PIĄTEK

ŚNIADANIE

JOGURT GRECKI Z CIEPŁĄ DUSZONĄ ŚLIWKĄ W SYROPIE KŁONOWYM
I DODATKAMI

OBIAD

KREMOWE RISOTTO Z BROKUŁEM I NUTĄ CYTRYNY

KOLACJA

DOMOWY BURGER A'LA CEZAR

Jogurt grecki z ciepłą duszoną śliwką w syropie klonowym i dodatkami

ŚNIADANIE



Jogurt grecki z ciepłą duszoną śliwką w syropie klonowym i dodatkami

ŚNIADANIE



Składniki

- Jogurt grecki (200g)
- Śliwki 2 garście (160g)
- Cynamon 1/2 łyżeczki
- Syrop klonowy 2 łyżki (20g)
- Orzech włoski 2 łyżki (30g)
- Świeża mięta kilka listków
- Siemię lniane świeże mielone 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania

Pokrojone na części śliwki delikatnie poddus na patelni z dodatkiem łyżki wody, cynamonem i syropem klonowym. Podawaj śliwki na jogurcie greckim z orzechami włoskimi, miętą i siemieniem lnianym.

597.2 kcal

B: 15.2g T:37.8g W:43.9g

🕒 6 minut

Kremowe risotto z brokułem i nutą cytryny

OBIAD



Kremowe risotto z brokułem i nutą cytryny

OBIAD



Składniki

(przepis na 2 porcje - zjedz 1 z 2 porcji):

- Bulion warzywny 2 szklanki (500g)
- Brokuł $\frac{1}{2}$ szt. (250g)
- Cebula 1 szt. (100g)
- Czosnek 2 żąbki (10g)
- Oliwa z oliwek 2 łyżki (20g)
- Ryż do risotto (200g)
- Skórka z cytryny (starta) 2 łyżeczki (6g)
- Ser grana padano (40g)
- Natka pietruszki 2 łyżeczki (12g)
- Orzechy włoskie 2 łyżki (30g)
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania

W garnku przygotuj bulion warzywny, postaw go na małym ogniu i doprowadź do wrzenia. Umyj i pokrój $\frac{1}{2}$ brokułu, posiekaj cebulę oraz czosnek. Postaw duży garnek na średnim ogniu, wlej do niego oliwę z oliwek, następnie dodaj warzywa i smaż, aż delikatnie zmiękną. Po ok. 10 minutach dodaj ryż przeznaczony do risotto, wymieszaj. Wlewaj do garnka chochłę bulionu, poczekaj, aż płyn całkowicie się wchłonie i wlej następną. Wlewaj bulion po chochelce, cały czas mieszając, aż ryż się ugotuje (jeśli bulionu będzie za mało, możesz dodać wody). Pod koniec dodaj skórkę startą z cytryny oraz starte grana padano, gotuj jeszcze 2-3 minuty do uzyskania kremowej konsystencji. Całość dopraw solą i pieprzem. Przed podaniem risotto posyp natką pietruszki i posiekanymi orzechami włoskimi.

709.1 kcal

B: 23.1g T:27.1g W:88.0g

🕒 15-20 minut

Domowy burger a'la cezar

KOLACJA



Domowy burger a'la cezar

KOLACJA



Składniki

- Bułka razowa/pełnoziarnista 1 szt. (80g)
- Cebula czerwona (20g)
- Boczek 1 plaster (15g)
- Filet z piersi kurczaka (100g)
- Sałatka rzymska, kilka listków
- Ogórek (20g)
- Mozzarella (30g)
- Sos a'la cezar z przepisu na jednogarnkową szybką cieciorkę z warzywami i ryżem

500.0 kcal

B: 47.6g T:12.4g W:43.7g

Sposób przygotowania

Wykorzystaj porcję sosu a'la cezar pozostającą z przepisu na jednogarnkową szybką cieciorkę z warzywami i ryżem. Bułkę przekrój na pół i opiecz na suchej patelni. Boczek przesmaż na tej samej patelni. Pierś z kurczaka również obsmaż na tej patelni na tłuszczu wytopionym z boczku. Pierś możesz potem pokroić w mniejsze kawałki, tak by ładnie zmieściła się do bułki, ale możesz ją również zostawić w całości. Obie części bułki posmaruj sosem cezar, ułóż dodatki wedle uznania lub propozycji podania.

⌚ 10 minut

DZIEŃ 6

SOBOTA

ŚNIADANIE

JAJKA NA PODUSZCE Z PIKANTNYMI, DUSZONYMI WARZYWAMI

OBIAD

MAKARON Z PESTO I ŁOSOSIEM

KOLACJA

GRZANKI Z MOZZARELLĄ Z ZIELONYM PESTO I PODKRĘCAJĄCYM DODATKIEM

Jajka na poduszce z pikantnymi, duszonymi warzywami

ŚNIADANIE



Jajka na poduszce z pikantnymi, duszonymi warzywami

ŚNIADANIE



Składniki

- Chleb pełnoziarnisty 1 kromka (40g)
- Jajka 3 szt.
- Cukinia 1/3 szt. (100g)
- Cebula czerwona 1/2 szt. (50g)
- Natka pietruszki 1 łyżeczka (6g)
- Papryka 1 szt. (140g)
- Płatki chili 1/2 łyżeczki
- Pieprz 1/4 łyżeczki
- Oregano 1/2 łyżeczki
- Passata pomidorowa (70g)
- Oliwa z oliwek 3 łyżeczki (15g)

592.2 kcal

B: 29.3g T:33.4g W:37.0g

Sposób przygotowania

Warzywa pokrój według uznania. Podsmaż je na rozgrzanej oliwie z oliwek, następnie podlej passatą pomidorową, dodaj przyprawy i gotuj chwilę. Dopraw ostatecznie solą i pieprzem, przełóż na talerz. Następnie przygotuj jajka sadzone z lekko miękkim żółtkiem, umieść je na poduszce z warzyw i gotowe. Posyp wierzch siekaną natką pietruszki. Podaj z kromką chleba.

🕒 8 minut

Makaron z pesto i łososiem

OBIAD



Makaron z pesto i łososiem

OBIAD



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty (60g) (suchy)
- Łosoś świeży (80g)
- Siekane migdały (10g)
- Pomidorki koktajlowe 5 szt. (100g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5g)
- Płatki chilli $\frac{1}{2}$ łyżeczki (1,5g)
- Pesto 2 z 4 porcji (przepis poniżej)

Składniki na pesto

(przepis na 4 porcje - użyj 2 z 4 porcji):

- Natka pietruszki lub świeże liście bazylii (75g)
- Pestki dyni 3 łyżeczk (15g)
- Oliwa z oliwek 2 łyżki (20g)
- Parmezan (10g)
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Sok z cytryny 1 łyżka (6g)
- Sól i pieprz do smaku

686.6 kcal

B: 33.0g T:38.4g W:46.1g

Sposób przygotowania

Ugotuj makaron, łosia pokrój w mniejsze kawałki i podsmaż delikatnie na patelni posmarowanej oliwą. W międzyczasie dodaj do niego połówki pomidorków. Połącz wszystko ze sobą i posyp siekanymi migdałami oraz płatkami chilli. Pesto możesz kupić gotowe (wówczas dodaj około 50-60g pesto) lub wykonać je wcześniej z mojego przepisu.

Sposób przygotowania pesto

Do blendera wrzuć starty na tarce parmezan, obrany czosnek, umyte liście pietruszki lub bazylii, pestki dyni, oliwę i sok z cytryny. Miksuje wszystko tak długo, aż otrzymasz gładki sos.

🕒 15 minut

Grzanki z mozzarellą z zielonym pesto i podkręcającym dodatkiem

KOLACJA



Grzanki z mozzarellą z zielonym pesto i podkręcającym dodatkiem

KOLACJA



Składniki

- Chleb razowy/pełnoziarnisty 2 kromki (+/- 80g)
- Mozzarella (60g)
- Jabłko 1/2 szt. (75g)
- Syrop klonowy 3 łyżeczki (15g)
- Pesto – możesz kupić gotowe (wówczas użyj około 25-30g pesto) lub wykorzystać je z przepisu na makaron z pesto i łososiem (użyj 1 z 4 porcji)

Sposób przygotowania

Pieczywo opiecz w tosterze lub na suchej patelni. Pokrojone jabłko poddus delikatnie w syropie klonowym na patelni. Pesto rozprowadź na pieczywie, ułóż na nim kawałki mozzarelli i na wszystko dodaj jabłko. Możesz posypać opcjonalnie płatkami migdałowymi i udekorować świeżą bazylią. Pesto możesz kupić gotowe lub wykonać je wcześniej z mojego przepisu.

512.9 kcal

B: 23.1g T: 18.8g W: 57.6g

8 minut

DZIEŃ 7

NIEDZIELA

ŚNIADANIE

PUSZYSTY OMLET ORZECHOWO-JABŁKOWY Z ROZMARYNOWYM
AKCENTEM

OBIAD

MEKSYKAŃSKI SZYBKI OBIADOWY JEDNOGARNKOWIEC

KOLACJA

JESIENNA MISKA POLIFENOLI Z FETĄ



Puszysty omlet orzechowo-jabłkowy z rozmarynowym akcentem

ŚNIADANIE



Puszysty omlet orzechowo-jabłkowy z rozmarynowym akcentem

ŚNIADANIE



Składniki

- Jajka 2 szt. (112g)
- Mąka owsiana 2 łyżki (30g)
- Masło orzechowe 2 łyżeczki (30g)
- Jabłko 1/2 szt. (75g)
- Rozmaryn 1/2 łyżeczki
- Syrop klonowy 1 łyżka (10g)
- Migdałowy napój roślinny (50g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Szczypta soli

614.3 kcal

B: 25.0g T:39.7g W:38.9g

Sposób przygotowania

Z jajek, mąki, soli i napoju przygotuj ciasto na omlet. Smaż po 1,5 minuty z każdej strony na rozgrzanej oliwie. Pokrojone jabłko poddus w syropie klonowym z posiekany rozmarynem. Omlet posmaruj po całości masłem orzechowym, następnie dodaj duszone jabłko. Udekoruj dodatkowo małą ilością świeżych igiełek rozmarynu.

🕒 8 minut

Meksykański szybki obiadowy jednogarnkowiec

OBIAD



Meksykański szybki obiadowy jednogarkowiec

OBIAD



Składniki

- Papryka (80g)
- Marchewka (50g)
- Fasola czerwona w zalewie (50g)
- Kukurydza konserwowa 2 łyżki (30g)
- Cebula ½ szt. (50g)
- Kolendra świeża kilka gałązek (lub bazylia jeśli wolisz)
- Mięso mielone z indyka (100g)
- Ryż basmati (50g) (suchy)
- Passata pomidorowa (60ml)
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Orzechy nerkowca (20g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Przyprawy (tymianek, nasiona kolendry, wędzona słodka papryka)

666.9 kcal

B: 38.3g T: 22.4g W: 69.9g

Sposób przygotowania

Paprykę pokrój w słupki, marchewkę w plasterki, cebulę w piórka, a czosnek rozgnieć. Na rozgrzanej oliwie z oliwek podsmażmięso mielone. Po chwili do mięsa dorzuć warzywa i smaż jeszcze kilka minut razem. Następnie dodaj passatę pomidorową i wybrane przyprawy. Wsyp ryż i podlej wszystko delikatnie wodą. Gotuj do miękkości ryżu, w razie potrzeby dolewaj po odrobinie wody. Pod koniec gotowania dodaj fasolę i kukurydzę. Podawaj z siekanymi orzechami nerkowca i świeżą kolendrą.

⌚ 15 minut

Jesienna miska polifenoli z fetą

KOLACJA



Jesienna miska polifenoli z fetą

KOLACJA



Składniki

- Cieciorka z puszki (100g)
- Jabłko 1/2 szt. (75g)
- Orzechy włoskie (15g)
- Rukola 1 garść (20g)
- Dressing cytrusowy 1 porcja (przepis poniżej)
- Feta (50g)
- Gotowany burak (50g)

Dressing do sałatki

(przepis na 2 porcje, użyj 1 z 2 porcji):

- Oliwa z oliwek 2 łyżki (20g)
- Sok z cytryny (10g)
- Musztarda (taka, jaką lubisz) 1 łyżeczka (10g)
- Woda (10g)
- Sól i pieprz na smak

533.2 kcal

B: 18.5g T:33.4g W:32.5g

Sposób przygotowania

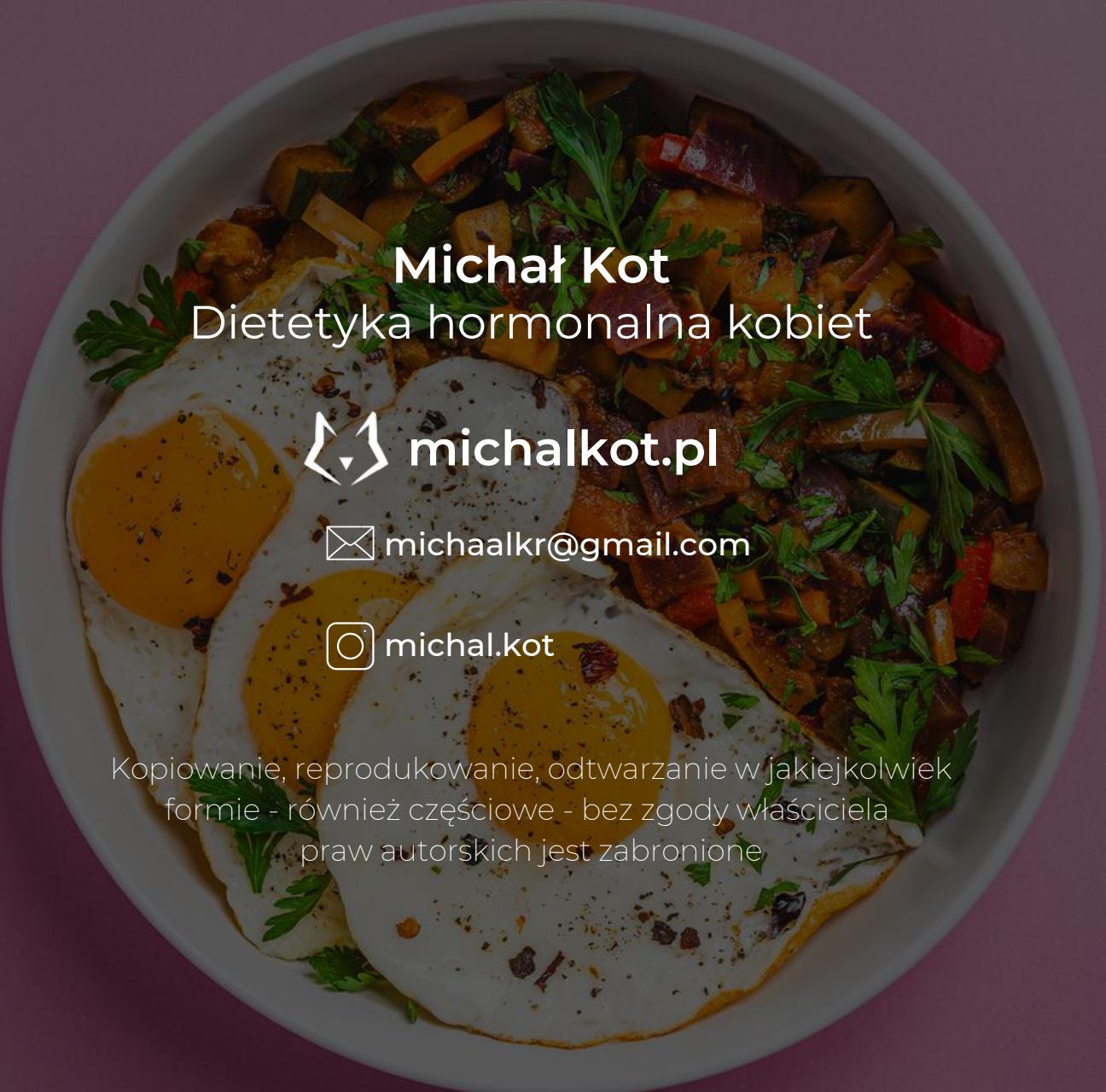
Cieciorkę odcedź z zalewy. Jabłko, fetę i buraka pokrój w kostkę. Dodaj rukolę, następnie wymieszaj wszystko razem z dressingiem i posyp pokruszonym orzechem włoskim.

Sposób przygotowania dressingu

Wymieszaj wszystko energicznie i gotowe. Radzę zrobić większą porcję, ten dressing może czekać na Ciebie w lodówce przez dłuższy czas.

Tip: większe ilości dressingu lepiej mieszać blenderem.

⌚ 7 minut



Michał Kot

Dietetyka hormonalna kobiet



michalkot.pl



michaalkr@gmail.com



[michal.kot](https://www.instagram.com/michal.kot)

Kopiowanie, reprodukowanie, odtwarzanie w jakiejkolwiek
formie - również częściowe - bez zgody właściciela
praw autorskich jest zabronione