

DIETA SPECJALNA

SUPERSMACZNA

3 POSIŁKOWA LOW-CARB



DIETA SPECJALNA

1800 kcal

BIAŁKO
~20%

TŁUSZCZE
~50%

WĘGLOWODANY
~30%

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
DZIEŃ 1 PONIEDZIAŁEK	PUCHATY CYNAMONOWY OMLET Z DUSZONĄ GRUSZKĄ	BUTTER CHICKEN Z BRĄZOWYM RYŻEM I SIEKANYMI NERKOWCAMI	MISKA POLIFENOLI Z GRILLOWANĄ BRZOSKWINIĄ, WŁOSKIM ORZECHEM I NUTKĄ BAZYLI
	1797.4 KCAL	B: 81.0G T: 105.1G	W: 123.3G
DZIEŃ 2 WTOREK	NOCNA OWSIANKA TIRAMISU Z ORZECHAMI	TOFU W POMIDOROWO-KOKOSOWYM SOSIE Z AROMATYCZNYMI DODATKAMI	PLACUSZKI SERNIKOWE Z MALINĄ
	1813.1 KCAL	B: 83.5G T: 111.7G	W: 105.5G
DZIEŃ 3 ŚRODA	SEREK A'LA SZARLOTKA	PIECZONY BAKŁAŻAN W SOSIE POMIDOROWYM Z CIECIERZYCĄ	KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM
	1788.2 KCAL	B: 80.7G T: 113.1G	W: 91.2G
DZIEŃ 4 CZWARTEK	PROTEINOWY ŚNIADANIOWY KOKTAJL ESPRESSO	DOMOWY KURCZAK TERIYAKI	ANTYOKSYDACYJNA MALINOWA MICHA Z CZERWONYMI DODATKAMI
	1807.4 KCAL	B: 81.5G T: 77.3G	W: 175.5G
DZIEŃ 5 PIĄTEK	DOMOWY HUMMUS Z KISZONKAMI	DOMOWY BURGER Z ORIENTALNYM SOSEM	CARPACCIO Z AWOKADO, BURAKA I POMIDORA Z MOZZARELLĄ
	1798.6 KCAL	B: 82.8G T: 103.3G	W: 112.6G
DZIEŃ 6 SOBOTA	KREMOWA JAJECZNICA WE WŁOSKIM STYLU	AZJATYCKI MAKARON Z ŁOSOSIEM	AROMATYCZNE ORANGE TOFU
	1791.0 KCAL	B: 84.2G T: 105.3G	W: 117.8G
DZIEŃ 7 NIEDZIELA	EKSPRESOWY ŚNIADANIOWY BURGER	SOCZYSTE KOTLECIKI Z INDYKA I CUKINII Z DIPEM ZE ŚWIEŻYCH ZIÓŁ	DELIKATNE PLACUSZKI OWSIANE Z NUTĄ ORZECHÓW I DŽEMU
	1825.9 KCAL	B: 88.6G T: 102.4G	W: 132.2G

LISTA ZAKUPÓW

Mięso i wyroby mięsne

Mięso z piersi kurczaka 300g
Mięso z ud kurczaka 150g
Filet z piersi kurczaka 150g
Mięso z piersi indyka 120g

Nabiał i jaja

Jaja kurze całe 672g 12 x sztuka
Jogurt naturalny 420g
Skyr pitny naturalny 330g
Serek wiejski (naturalny) 200g
Ser feta 100g
Ser twarogowy chudy 100g
Ser, mozzarella 85g
Ser, kozi (miękki) 40g
Ser, parmezan 33g
Śmietanka kokosowa Real Thai 30g

Napoje

Kawa, napar bez cukru 275g
Mleko kokosowe REAL THAI 150g
Sok pomarańczowy 100g
Woda 20g

Orzechy i ziarna

Orzechy włoskie 85g
Migdały w płatkach 35g
Sezam, nasiona 35g
Orzechy nerkowca (bez soli) 30g
Orzechy laskowe 25g
Tahini 22g
Kakao 16%, proszek 10g
Masło orzechowe 10g
Nasiona chia 10g

Przyprawy i zioła

Cynamon
Sól
Pieprz
Czarnuszka
Papryka słodka (mielona, wędzona)
Mielona papryka chili
Kardamon
Mielona słodka papryka
Kurkuma
Kmin rzymski (kumin)
Imbir mielony
Kminek mielony
Tandoori masala
Szałwia (świeża)
Mięta (świeża)
Pietruszka, liście
Bazylia (świeża)
Koper ogrodowy (świeży)
Kolendra (świeża)

Inne

Passata pomidorowa (przecier) 550g
Tofu naturalne 270g
Miód pszczeli 72g
Sos sojowy ciemny 50g
Dżem 100% owoców (wiśniowy) 20g
Syrop klonowy 30g
Ksylitol 17g
Ocet jabłkowy 15g
Aromat migdałowy 1g

LISTA ZAKUPÓW

Owoce

Awokado 70g
Banan 230g
Brzoskwinia 85g
Daktyle, suszone 15g
Granat 150g
Gruszka 130g
Jabłko 75g
Jeżyny 30g
Maliny 150g
Skórka z cytryny (starta) 3g
Skórka z grejpfruta (starta) 3g
Skórka z limonki (starta) 3g
Sok z cytryny 19.5g
Sok z grejpfruta 10g
Sok z limonki 12g

Warzywa

Bakłażan 100g
Brokuły 200g
Brzoskwinia 85g
Buraki, gotowane w wodzie 240g
Cebula 150g
Cebula czerwona 75g
Ciecierzyca (ugotowana) 180g
Cukinia 300g
Czosnek 52.5g
Imbir 25g
Marynowane papryczki chili lub jalapeno 22.5g
Mieszanka chińska 150g
Mix sałat 50g
Młode listki buraka 1 x garść
Ogórki, kiszzone 50g
Ogórki, konserwowe 50g
Papryczka ostra (chili) 15g
Papryka czerwona 70g
Papryka kiszona 50g
Papryka zielona 70g
Pomidor 280g
Pomidory koktajlowe 185g
Pomidory z puszki (całe bez skóry) 200g

Por 100g
Rukola 65g
Rzodkiewka 30g
Sałata 10g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) 45g
Szalotka 20g

Pieczywo

Bułka pełnoziarnista 80g
Bułka grahamka 65g
Chleb żytni razowy 30g

Ryby i owoce morza

Krewetki 100g
Łosoś, świeży 100g

Tłuszcze

Oliwa z oliwek 215g
Masło klarowane 57.5g
Olej z nasion wiesiołka 30g
Olej kokosowy (stały) 20g

Zbożowe

Ryż brązowy 150g
Mąka ziemniaczana 42.5g
Mąka owsiana (pełnoziarnista) 50g
Makaron pełnoziarnisty 50g
Płatki owsiane (górskie) 40g
Mąka orkiszowa 20g
Płatki jaglane 20g

DZIEŃ 1

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

PUCHATY CYNAMONOWY OMLET Z DUSZONĄ GRUSZKĄ

OBIAD

BUTTER CHICKEN Z BRĄZOWYM RYŻEM I SIEKANYMI NERKOWCAMI

KOLACJA

MISKA POLIFENOLI Z GRILLOWANĄ BRZOSKWINIĄ, WŁOSKIM ORZECHEM
I NUTKĄ BAZYLI

LISTA SKŁADNIKÓW

Owoce

Brzoskwinia 85g
Gruszka 130g
Jeżyny 30g
Skórka z grejpfruta (starta) 3g
Sok z grejpfruta 10g
Sok z cytryny 3g

Warzywa

Cebula 50g
Rukola 30g
Pomidory koktajlowe 25g
Czosnek 10g
Imbir 10g

Tłuszcze

Masło klarowane 30g
Olej kokosowy 20g
Olej z nasion wiesiołka 10g
Oliwa z oliwek 10g

Mięso i wyroby mięsne

Mięso z piersi kurczaka 300g

Orzechy i ziarna

Orzechy nerkowca (bez soli) 30g
Orzechy włoskie 20g

Nabiał i jaja

Jaja kurze całe 168g 3 x sztuka
Jogurt naturalny 120g
Śmietanka kokosowa Real Thai 30g
Ser, mozzarella 25g

Zbożowe

Ryż brązowy 100g

Przyprawy i zioła

Papryka słodka (mielona, wędzona)
Cynamon
Mielona papryka chili
Bazylia (świeża) 5g
Kolendra (świeża)
Kardamon
Pieprz
Sól

Inne

Passata pomidorowa (przecier) 300g
Miód pszczeli 36g
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek 3g

Puchaty cynamonowy omlet z duszoną gruszką

ŚNIADANIE



Puchaty cynamonowy omlet z duszoną gruszką

ŚNIADANIE



Składniki

- Jaja kurze 3 szt. (168g)
- Gruszka 1 szt. (130g)
- Jogurt naturalny 3 łyżki (60g)
- Miód pszczeli 1 łyżka (24g)
- Olej kokosowy 1 łyżka (20g)
- Woda gazowana 2 łyżki (20g)
- Cynamon $\frac{1}{2}$ łyżeczki (2.5g)
- Sól 1 szczypta

Sposób przygotowania

Obraną i pokrojoną gruszkę duś z łyżką wody na patelni. Gdy będzie miękka, dodaj miód. Jaja dokładnie zmiksuj z cynamonem i 1-2 łyżkami wody gazowanej na gładko, a następnie smaż na oleju kokosowym nierafinowanym pod przykryciem na małym ogniu 2 minuty z każdej strony. Podaj z musem gruszkowym i jogurtem.

607.8 kcal

B: 24.2g T:38.1g W:39.9g

8 minut

Butter chicken z brązowym ryżem i siekanymi nerkowcami

OBIAD



Butter chicken z brązowym ryżem i siekanymi nerkowcami

OBIAD



Składniki

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

Marynata:

- Pierś z kurczaka 300g
- Masło klarowane 1 łyżka 15g
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Świeży imbir 1 plasterk (5g)
- Sok z cytryny 1 łyżeczka (3g)
- Jogurt naturalny 3 łyżki (60g)
- Garam masala, papryka mielona, wędzona, papryka chilli w proszku po 1 łyżeczkę
- Sól, pieprz do smaku

Sos:

- Masło klarowane 1 łyżka (15g)
- Cebula ½ szt. (50g)
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Świeży imbir 1 plasterk (5g)
- Biały pieprz, cynamon, papryka chilli w proszku po ½ łyżeczki
- Sól, pieprz do smaku
- Przecier pomidorowy (passata) 300g
- Śmietanka kokosowa 30g

Dodatkowo:

- Ryż brązowy 100g
- Świeża kolendra kilka listków
- Orzechy nerkowca 2 łyżki (30g)

Dla 1 z 2 porcji:

689.2 kcal

B: 44.6g T:30.1g W:57.0g

Sposób przygotowania

Zacznij od przygotowania kurczaka. Umyj go, pozbaw błonek i pokrój na mniejsze kawałki. Następnie natryj składnikami marynaty i odstaw na ok. 4-8 godzin do lodówki, a najlepiej na całą noc. W następnej kolejności przygotuj sos. Na maśle klarowanym usmaż pokrojone w kawałki: cebulę, imbir i czosnek, do mocnego przyrumienienia. Dodaj biały pieprz, cynamon, chili w proszku, szczyptę soli, smaż jeszcze chwilę, po czym dodaj przecier pomidorowy i gotuj jeszcze około 20 minut (w razie potrzeby dolicz wody). Zmiksuj sos blenderem, dodaj śmietankę kokosową i gotuj jeszcze 3 minuty. Po zamarynowaniu kurczaka osusz kawałki mięsa z nadmiaru marynaty i smaż na mocno rozgrzanej patelni grillowej do lekkiego przypalenia powierzchni, około 1 min z każdej strony, po czym dodaj go do gotującego się sosu, by się dogotował. W tym czasie ugotuj ryż brązowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Posiekaj kolendrę oraz orzechy nerkowca. Wyłóż na talerz ryż, polej go gotowym sosem z kawałkami kurczaka, na wierzch dodaj orzechy oraz świeżą kolendrę.

25 minut

Miska polifenoli z grillowaną brzoskwinią, włoskim orzechem i nutką bazylii

KOLACJA



Miska polifenoli z grillowaną brzoskwinią, włoskim orzechem i nutką bazylii

KOLACJA



Składniki

- Dojrzała brzoskwinia 1 szt. (85g)
- Rukola lub rosółka 30g
- Jeżyny 30g
- Ser mozzarella 25g
- Pomidory koktajlowe 25g
- Orzechy włoskie 20g
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Garść świeżej bazylii

Składniki na dressing

- Miód pszczeli 1 łyżeczka (12g)
- Sok wycisnięty z grejpfruta 1 łyżka (10g)
- Skórka starta z grejpfruta 1 łyżeczka (3g)
- Olej z nasion wiesiołka 1 łyżka (10g)
- Ocet jabłkowy 1 łyżeczka (3g)
- Kardamon, cynamon po szczypcie
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Zacznij od przygotowania dressingu. W tym celu wymieszaj ze sobą wszystkie jego składniki. Najlepiej jest to zrobić w blenderze kielichowym lub po prostu w szczelnie zamkniętym słoiku. Przygotuj patelnię (najlepiej grillową) i rozgrzej na niej łyżkę oliwy. Pokrój brzoskwinię na grubsze paski i grilluj na patelni ok. 3 min do momentu skarmelizowania. Odstaw. Umyj i pokrój pomidorki i jeżyny. Ułóż sałatę na talerzu, dodaj pozostałe składniki, postrzęponą w palcach mozzarellę, całość udekoruj orzechami, posyp świeżą bazylią i skrop dressingiem.

500.4 kcal

B: 12.2g T: 36.9g W: 26.4g

10 minut

DZIEŃ 2

WTOREK

ŚNIADANIE

NOCNA OWSIANKA TIRAMISU Z ORZECHAMI

OBIAD

TOFU W POMIDOROWO-KOKOSOWYM SOSIE Z AROMATYCZNYMI DODATKAMI

KOLACJA

PLACUSZKI SERNIKOWE Z MALINĄ

LISTA SKŁADNIKÓW

Owoce

Maliny 50g

Warzywa

Cukinia 200g

Papryka czerwona 70g

Papryka zielona 70g

Tłuszcze

Oliwa z oliwek 25g

Nabiał i jaja

Jogurt naturalny 210g

Jaja kurze całe 112g 2 x sztuka

Ser twarogowy chudy 100g

Zbożowe

Płatki owsiane (górskie) 40g

Mąka orkiszowa 20g

Orzechy i ziarna

Orzechy włoskie 20g

Migdały w płatkach 20g

Kakao 16%, proszek 5g

Nasiona chia 10g

Napoje

Mleko kokosowe REAL THAI 150g

Kawa, napar bez cukru 125g

Przyprawy i zioła

Kolendra (świeża)

Cynamon

Kurkuma

Imbir mielony

Inne

Tofu naturalne 180g

Passata pomidorowa (przecier) 150g

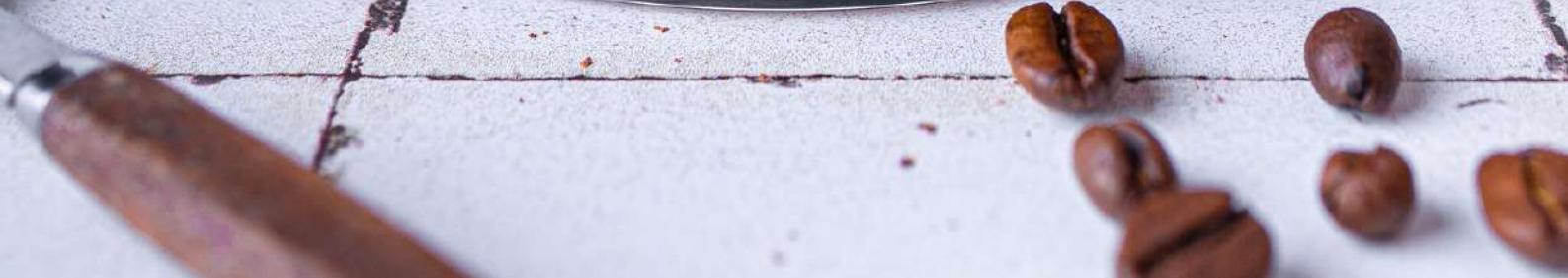
Ksylitol 17g

Syrop klonowy 10g

Aromat migdałowy 1g

Nocna owsianka tiramisu z orzechami

ŚNIADANIE



Nocna owsianka tiramisu z orzechami

ŚNIADANIE



Składniki

- Płatki owsiane (górskie) 4 łyżki (40g)
- Jogurt naturalny (lub Skyr) 1 opakowanie (150g)
- Zaparzona kawa bez cukru około $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ szklanki (125 - 150g)
- Orzechy włoskie 20 g
- Migdały w płatkach (lub posiekane) 20g
- Nasiona chia 1 łyżka (10g)
- Ksylitol 1 łyżeczka (7g)
- Kakao 1 łyżeczka (5g)
- Aromat migdałowy (opcjonalnie) 1 kropla

Sposób przygotowania

Poprzedniego dnia wieczorem zaparz kawę, zalej nią płatki owsiane i nasiona chia, dodaj kakao, ksylitol i kropelkę aromatu migdałowego, a następnie wymieszaj całość dokładnie, zabezpiecz folią spożywczą i umieść na noc w lodówce. Następnego dnia rano przełóż owsiankę do szklanki (jeśli chcesz, możesz ją delikatnie podgrzać w mikrofalówce), dodaj warstwę jogurtu, a wierzch obsyp posiekanymi orzechami i migdałami.

592.0 kcal

B: 20.6g T:34.3g W:44.6g

⌚ 10 minut

Tofu w pomidorowo-kokosowym sosie z aromatycznymi dodatkami

OBIAD



Tofu w pomidorowo-kokosowym sosie z aromatycznymi dodatkami

OBIAD



Składniki

- Papryka czerwona $\frac{1}{2}$ szt. (70g)
- Papryka zielona $\frac{1}{2}$ szt. (70g)
- Tofu twardze naturalne 1 opakowanie (180g)
- Cukinia 200g
- Oliwa z oliwek 3 łyżeczki (15g)
- Mleko kokosowe Real Thai 150g
- Przecier pomidorowy (passata) 150g
- Sól, pieprz, imbir mielony, kurkuma
- Świeża kolendra 5-7 listków

Sposób przygotowania

Paprykę pokrój w paski, a tofu i cukinię w kostkę. Podśmaż na oliwie tofu i warzywa. Dodaj mleko kokosowe, przecier, przyprawy i dus pod przykryciem. Gotowe danie posyp świeżą kolendrą.

696.7 kcal

B: 23.3g T: 53.1g W: 25.7g

⌚ 20 minut

Placuszki sernikowe z maliną

KOLACJA



Placuszki sernikowe z maliną

KOLACJA



Składniki

- Twaróg chudy 100g
- Jajka 2 szt. (112g)
- Ksylitol 10g
- Mąka orkiszowa 20g
- Cynamon $\frac{1}{2}$ łyżeczki (2.5g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Jogurt naturalny 2 łyżki (40g)
do ciasta + 1 łyżka (20g)
do polania placuszków
- Świeże maliny 1 mała garść (50g)
- Syrop klonowy 1 łyżka (10g)

Sposób przygotowania

Zacznij od oddzielenia żółtek od białek i przełóż je do oddzielnych misek. Następnie ubij białka na sztywną pianę. Do żółtek dodaj mąkę orkiszową, 2 łyżki jogurtu, ksylitol, cynamon oraz rozdrobniony twaróg, wymieszaj. Na końcu dodaj ubitą wcześniej pianę z białek i delikatnie połącz całość. Smaż placuszki na małym ogniu na lekko rozgrzanej patelni posmarowanej oliwą, kilka minut z każdej strony. Gdy nabiorą złotego koloru, przełóż je na talerz i podawaj z jogurtem, malinami oraz syropem klonowym.

524.4 kcal

B: 39.6g T:23.7g W:35.2g

12 minut

DZIEŃ 3

ŚRODA

ŚNIADANIE

SEREK A'LA SZARLOTKA

OBIAD

PIECZONY BAKŁAŻAN W SOSIE POMIDOROWYM Z CIECIERZYCA

KOLACJA

KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM

LISTA SKŁADNIKÓW

Owoce

Jabłko 150g
Skórka z cytryny (starta) 3g

Warzywa

Pomidory z puszki 200g
Bakłażan 100g
Ciecierzyca (ugotowana) 100g
Cebula 50g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) 45g
Szalotka 20g
Pietruszka, liście 18g
Czosnek 10g
Papryczka ostra (chili) 10g
Koper ogrodowy 9g

Tłuszcze

Oliwa z oliwek 35g
Masło klarowane 10g

Ryby i owoce morza

Krewetki 100g

Nabiał i jaja

Serek wiejski (naturalny) 200g
Ser feta 100g

Orzechy i ziarna

Orzechy laskowe 25g
Sezam, nasiona 10g
Tahini 10g

Przyprawy i zioła

Kolendra (świeża)
Cynamon
Kardamon
Bazylia (świeża) 5g

Inne

Passata pomidorowa (przecier) 100g
Syrop klonowy 20g

Serek a'la szarlotka

ŚNIADANIE



Serek a'la szarlotka

ŚNIADANIE



Składniki

- Serek wiejski naturalny 1 opakowanie (200g)
- Jabłko 1 szt. (150g)
- Skórka z cytryny (starta) 1 łyżeczka (3g)
- Syrop klonowy (lub miód) 2 łyżki 20g
- Masło klarowane 10g
- Orzechy laskowe 25g
- Cynamon ½ łyżeczki (2-3g)
- Kardamon mielony szczypta

Sposób przygotowania

Zacznij od umycia, obrania ze skórki i pokrojenia w kostkę jabłka. Następnie na patelni rozgrzej masło klarowane i podsmaż owoce z dodatkiem skórki z cytryny, cynamonu i kardamonu do momentu, aż lekko zmiękną. W tym czasie posiekaj orzechy laskowe. Na dnie szklanki umieść serek wiejski, następnie dodaj jeszcze ciepłe jabłka, a wierzch posyp orzechami i polej syropem klonowym lub miodem.

592.9 kcal

B: 26.7g T:35.1g W:35.9g

8 minut

Pieczony bakłażan w sosie pomidorowym z ciecierzycą

OBIAD



Pieczony bakłażan w sosie pomidorowym z ciecierzycą

OBIAD



Składniki

- Bakłażan $\frac{1}{2}$ szt. (100g)
- Ciecierzycy (ugotowana) 5 łyżek (100g)
- Passata pomidorowa (przecier) 100g
- Cebula $\frac{1}{2}$ szt. (50g)
- Ser feta 50g
- Oliwa z oliwek 2 łyżki (20g)
- Natka pietruszki 2 łyżeczki (12g)
- Tahini 10g
- Sezam 1 łyżka (10g)
- Czosnek 1 ząbek 5g
- Koper ogrodowy 1 łyżeczkę (4g)
- Sól, pieprz, papryka wędzona, harrisa (lub papryka ostra), pieprz ziołowy, kumin

Sposób przygotowania

Zacznij od upieczenia bakłażana. Umyj go i ponakluwaj nożem całe warzywo, następnie natrzyj łyżką oliwy z oliwek i owień szczeleńie papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 190°C i piecz ok. 20-30 minut do momentu, aż bakłażan będzie miękki. W tym czasie przygotuj sos. Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę z oliwek, dodaj drobno posiekana cebulę oraz czosnek i podsmażaj chwilę, następnie dorzuć ciecierzycę (jeśli używasz suszonej, ugotuj ją z odpowiednim wyprzedzeniem; jeśli zaś sięegasz po gotową, pamiętaj o odlaniu zalewy i przepłukaniu jej pod bieżącą wodą), przyprawy i smaż całość jeszcze chwilę. Na końcu wlej przecier, przykryj patelnię pokrywką i dusz wszystko na małym ogniu przez kolejne 10 minut, co jakiś czas mieszając. Wróć do upieczonego wcześniej bakłażana. Ostrożnie odwiń go z papieru, tak aby się nie poparzyć, a następnie przekrój wzdłuż i wyjmij łyżką cały miąższ ze środka. Dodaj warzywo do sosu pomidorowego, całość podawaj z pokruszonym serem feta, świeżymi ziołami, sezamem i polej po wierzchu tahini.

696.3 kcal

B:26.0g T:44.9g W:36.8g

⌚ 35-40 minut

Krewetki w sosie pomidorowym

KOLACJA



Krewetki w sosie pomidorowym

KOLACJA



Składniki

- Krewetki (możesz użyć mrożonych) 100g
- Pomidory w puszcze 200g
- Suszone pomidory odsączone z oleju 3 szt. (45g)
- Oliwa z oliwek 3 łyżeczki (15g)
- Cebula szalotka 1 szt. (20g)
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Papryczka chilli $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ szt. (5-10g)
- Ser feta 50g
- Świeże zioła: pietruszka, bazylia, kolendra, koper
- Sól, pieprz, papryka słodka

499.0 kcal

B: 28.0g T:33.1g W:18.5g

Sposób przygotowania

Jeśli używasz mrożonych krewtek, zacznij od przelania ich zimną wodą w durszlaku i pozostaw na kilka minut, aż się rozmróżą. Posiekaj cebulę, czosnek i papryczkę chilli, pokrój suszone pomidory. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dorzuć warzywa i podsmażaj chwilę. Po kilku minutach dodaj krewetki, a następnie wlej pomidory z puszki, dopraw przyprawami, zmniejsz ogień i dusz ok. 5 min pod przykryciem. W tym czasie umyj i posiekaj grubo świeże zioła i pokrusz w dłoniach ser feta. Przełóż gotowe danie do miski, posyp obficie ziołami i serem, dopraw solą i pieprzem do smaku.

⌚ 20 minut

DZIEŃ 4

CZWARTEK

ŚNIADANIE

PROTEINOWY ŚNIADANIOWY KOKTAJL ESPRESSO

OBIAD

DOMOWY KURCZAK TERIYAKI

KOLACJA

ANTYOKSYDACYJNA MALINOWA MICHA Z CERWONYMI DODATKAMI

LISTA SKŁADNIKÓW

Owoce

Banan 120g
Maliny 100g
Granat 50g
Daktyle, suszone 20g
Sok z limonki 3g
Sok z cytryny 6g

Warzywa

Mieszanka chińska 150g
Buraki, gotowane w wodzie 120g
Cebula czerwona 50g
Mix sałat 50g
Rzodkiewka 30g
Garść młodych listków buraka
Czosnek 5g
Imbir 5g

Tłuszcze

Olej z nasion wiesiołka 20g
Oliwa z oliwek 20g

Mięso i wyroby mięsne

Filet z piersi kurczaka 120g

Nabiał i jaja

Skyr pitny naturalny 330g
Ser, kozi (miękkie) 40g

Zbożowe

Ryż brązowy 50g
Mąka ziemniaczana 5g

Napoje

Kawa, napar bez cukru 150g

Orzechy i ziarna

Orzechy włoskie 25g
Kakao 16%, proszek 5g

Przyprawy i zioła

Cynamon
Kardamon
Pieprz
Sól biała

Inne

Miód pszczeli 36g
Sos sojowy ciemny 30g
Ocet jabłkowy 12g

Proteinowy śniadaniowy koktajl

espresso

ŚNIADANIE



Proteinowy śniadaniowy koktajl

espresso ŚNIADANIE



Składniki

- Skyr naturalny pitny 1 opakowanie 330g
- Banan 1 szt. (120g)
- Orzechy włoskie 25g
- Mielony cynamon ½ łyżeczki (2.5g)
- Mielony kardamon ½ łyżeczki (2.5g)
- Espresso lub mała czarna kawa (napar bez cukru) 100-150ml
- Kakao 1 łyżeczka (5g)
- Daktyle suszone 4 szt. (20g)

Sposób przygotowania

W blenderze umieść skyr, banana, orzechy włoskie, mielony cynamon, mielony kardamon, kakao, espresso/małą czarną oraz daktyle. Zblenduj wszystkie składniki na gładki koktajl.

592.1 kcal

B: 32.3g T:22.8g W:60.8g

🕒 4 minuty

Domowy kurczak teriyaki

OBIAD



Domowy kurczak teriyaki

OBIAD



Składniki

- Mieszanka chińska (mrożona) 150g
- Filet z piersi kurczaka 120g
- Ryż brązowy 50g
- Sos sojowy ciemny 3 łyżki (20g)
- Mąka ziemniaczana 5g
- Miód pszczeli 24g
- Oliwa z oliwek 2 łyżki (20g)
- Imbir 1 plaster (5g)
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Sok z limonki 1 łyżeczka (3g)

Sposób przygotowania

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przygotuj sos teriyaki: Imbir zetrzyj na tarce na drobnych oczkach, czosnek przecisińij przez praskę. Mąkę ziemniaczaną rozmieszaj w 50 ml zimnej wody. Wlej mieszankę mąki i wody do małego rondelka, dodaj sos sojowy, miód, sok z limonki lub cytryny, starty imbir, rozdrobniony czosnek. Doprowadź całość do wrzenia i zdejmij z ognia. Kurczaka oczyść i pokrój w kostkę. Prysmaż na złoty kolor ze wszystkich stron na rozgrzanej patelni na łyżce oliwy z oliwek. Przełóż kurczaka na talerz. Na tę samą patelnię wyłóż mieszankę chińską (w razie potrzeby dodaj jeszcze jedną łyżeczkę oliwy z oliwek) i smaż krótko i intensywnie, aż warzywa lekko się zarumienią. Dodaj kurczaka, polej całość sosem teriyaki i wymieszaj. Duś całość jeszcze około 1 minuty. Podawaj z ugotowanym ryżem.

712.8 kcal

B: 35.3g T:24.5g W:79.2g

⌚ 20 minut

Antyoksydacyjna malinowa micha z czerwonymi dodatkami

KOLACJA



Antyoksydacyjna malinowa micha z czerwonymi dodatkami

KOLACJA



Składniki

- Maliny 50g
- Gotowany burak (możesz kupić już gotowe) 1 szt. (120g)
- Ser kozi 40g
- Granat (ziarna) ½ szt. (50g)
- Rzodkiewka 2-3 szt. (około 30g)
- Cebula czerwona ¼ - ½ szt. (25 - 50g)
- Mix sałat 2 garści (50g)
- Garść młodych liści buraka

Składniki na dressing

- Maliny 50g
- Olej z nasion wiesiołka 2 łyżki (20g)
- Miód pszczeli 1 łyżeczka (12g)
- Oczet jabłkowy 2 łyżki (12g)
- Sok z cytryny 1 łyżka (6g)
- Sól, pieprz do smaku

502.5 kcal

B: 13.9g T: 30.0g W: 35.5g

Sposób przygotowania

Zacznij od przygotowania dressingu. W tym celu wymieszaj ze sobą wszystkie jego składniki. Najlepiej jest to zrobić w blenderze kielichowym lub po prostu w szczelnie zamkniętym słoiku. Jeśli przeszkadza Ci obecność pestek z malin, przetrzyj dressing przez sitko. Pokrój buraka na cienkie plasterki, podobnie rzodkiewkę i cebulę. Na talerzu ułóż mix sałat wymieszany z młodymi listkami buraka. Poukładaj przygotowane wcześniej warzywa i owoce, pokrusz w palcach kozi ser, a całość polej dressingiem i ozdób malinami oraz granatem. Jeśli chcesz, możesz dorzucić kilka liści świeżej mięty.

10 minut

DZIEŃ 5

PIĄTEK

ŚNIADANIE

DOMOWY HUMMUS Z KISZONKAMI

OBIAD

DOMOWY BURGER Z ORIENTALNYM SOSEM

KOLACJA

CARPACCIO Z AWOKADO, BURAKA I POMIDORA Z MOZZARELLĄ

LISTA SKŁADNIKÓW

Owoce

Awokado 70g
Granat 50g
Sok z limonki 3g
Sok z cytryny 7.5g

Warzywa

Buraki, gotowane w wodzie 120g
Pomidor 120g
Ciecierzyca (ugotowana) 150g
Cebula 50g
Papryka kiszona 50g
Ogórki, kiszone 50g
Ogórki, konserwowe 50g
Cebula czerwona 25g
Rukola 20g
Czosnek 10g
Sałata 10g

Tłuszcze

Oliwa z oliwek 40g

Mięso i wyroby mięsne

Mięso z ud kurczaka, bez skóry 150g

Orzechy i ziarna

Migdały w płatkach 15g
Orzechy włoskie 10g
Tahini 12g

Pieczywo

Bułka pełnoziarnista 80g

Nabiał i jaja

Ser, mozzarella 60g
Jogurt naturalny 50g

Przyprawy i zioła

Czarnuszka
Kolendra (świeża)
Pieprz
Mielona słodka papryka
Sól
Kmin rzymski (kumin)
Mielona papryka chili
Kminek mielony
Tandoori masala
Szałwia (liście)
Bazylia (świeża) 5g

Domowy hummus z kiszonkami

ŚNIADANIE



Domowy hummus z kiszonkami

ŚNIADANIE



Składniki

- Ciecierzyca (staraj się wybierać tę w słoiku zamiast w puszcze) 150g
- Pasta tahini 1 łyżka (12g)
- Czosnek $\frac{1}{2}$ - 1 ząbek (3-5g)
- Sok z cytryny 1 łyżka (6g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Woda 1 łyżeczkę
- Kiszone ogóрki (możesz użyć innych dostępnych kiszonek) 50g
- Kiszona papryka (możesz użyć innych dostępnych kiszonek) 50g
- Ziarna granatu z $\frac{1}{2}$ szt. (50g)
- Świeża szalwia, kolendra
- Płatki migdałów 3 łyżeczki (15g)
- Czarnuszka 1 łyżka (10g)
- Sól, pieprz, kumin, papryka słodka, papryka ostra

Sposób przygotowania

Ciecierzyce odsącz z zalewy, przelej zimną wodą i umieść w kielichu blendera. Dodaj obrany czosnek, pastę sezamową tahini, sok z cytryny, wodę, oliwę z oliwek oraz przyprawy sól, pieprz i kumin. Zblenduj wszystkie składniki na gładką masę, o jednolitej konsystencji (jeśli pasta będzie za gęsta, dodaj odpowiednią ilość wody). Przełóż hummus do miski, posyp papryką słodką i ostrą, a następnie zajmij się przygotowaniem kolejnych składników. Pokrój ogórki kiszzone, wyjmij ze słoika paprykę. Granat obierz i wydrąż ziarna, umyj świeże zioła. Wszystkie przygotowane dodatki ułoż na środku hummusu, całość skrop oliwą z oliwek, posyp płatkami migdałów oraz czarnuszką.

620.0 kcal

B: 23.5g T:31.8g W:46.1g

12 minut

Domowy burger z orientalnym sosem

OBIAD



Domowy burger z orientalnym sosem

OBIAD



Składniki

- Udka drobiowe bez skóry (kurczak lub indyk) 150g
- Bułka pełnoziarnista 1 szt. (80g)
- Cebula (cukrowa lub żółta) ½ szt. (50g)
- Ogórki, konserwowe lub dowolne pikle/kiszonki 50g
- Cebula czerwona 25g
- Rukola 1 garść (20g)
- Oliwa z oliwek 2 łyżki (20g)
- Sałata masłowa lub inna 2 liście (10g)
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Sól, pieprz do smaku

Uwaga

W szybszej wersji możesz użyć mielonego mięsa drobiowego.

677.4 kcal

B: 38.3g T:34.9g W:47.8g

Składniki na orientalny sos jogurtowy

(przepis na 2 porcje - użyj 1 z 2 porcji)

- Jogurt naturalny 2.5 łyżki (50g)
- Czosnek ½ małego ząbka (2g)
- Kminek mielony ¼ łyżeczki
- Sok cytrynowy ½ łyżeczki (1.5g)
- Tandoori masala ¼ łyżeczki (1.3g)
- Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Przygotuj orientalny sos jogurtowy. Wymieszaj wszystkie składniki sosu razem, odstaw na 5 minut do przegryzienia się. Cebulę cukrową pokrój w kostkę, podduś z czosnkiem na łyżeczce oliwy. Mięso z udka posiekaj, dodaj przesmażona cebulę z czosnkiem i dopraw. Uformuj kotleciki pod rozmiar bułki i usmaż je na pozostałe oliwie. Podpiecz na suchej patelni bułkę. Na spodzie bułki umieść rukolę, następnie dodaj kotlet, sałatę masłową oraz czerwoną cebulę i ogórkę konserwowego pokrojone w plastry. Polej wszystko sosem jogurtowym. Przykryj górną częścią bułki.

🕒 15-20 minut

Carpaccio z awokado, buraka i pomidora z mozzarellą

KOLACJA



Carpaccio z awokado, buraka i pomidora z mozzarellą

KOLACJA



Składniki

- Burak ugotowany w wodzie 1 szt. (120g)
- Pomidor 1 szt. (120g)
- Awokado $\frac{1}{2}$ szt. (70g)
- Ser, mozzarella 60g
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Orzechy włoskie 10g
- Bazylia (świeża) kilka listków
- Sok z limonki 1 łyżeczka (3g)
- Sól, pieprz

501.2 kcal

B:21.0g T:36.6g W:18.7g

Sposób przygotowania

Przed przystąpieniem do działania umyj wszystkie owoce i warzywa. Awokado, buraka, pomidora i mozzarellę pokrój w cienkie plasterki. Bazylię porwij w dłoniach. Orzechy lekko przesiekaj. Rozłóż wszystkie warzywa wraz z serem naprzemiennie wokół talerza, polej oliwą z oliwek, dodaj orzechy oraz bazylię. Całość skrop lekko limonką, dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem.

10 minut

DZIEŃ 6

SOBOTA

ŚNIADANIE

KREMOWA JAJECZNICA WE WŁOSKIM STYLU

OBIAD

AZJATYCKI MAKARON Z ŁOSOSIEM

KOLACJA

AROMATYCZNE ORANGE TOFU

LISTA SKŁADNIKÓW

Owoce

Granat 50g

Warzywa

Pomidory koktajlowe 160g

Brokuły 200g

Pomidor 120g

Marynowane papryczki chili lub jalapeno 15g

Czosnek 10g

Imbir 10g

Papryczka ostra (chili) 5g

Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży 100g

Nabiał i jaja

Jaja kurze całe 168g 3 x sztuka

Ser, parmezan 25g

Orzechy i ziarna

Sezam, nasiona 15g

Pieczywo

Chleb żytni razowy 30g

Tłuszcze

Oliwa z oliwek 50g

Napoje

Sok pomarańczowy 100g

Zbożowe

Makaron pełnoziarnisty (najlepiej azjatycki) 50g

Mąka ziemniaczana 37.5g

Przyprawy i zioła

Sól biała

Pieprz

Bazylia (świeża) 10g

Mięta (świeża) 1g

Inne

Tofu naturalne 90g

Sos sojowy ciemny 20g

Kremowa jajecznica we włoskim stylu

ŚNIADANIE



Kremowa jajecznica we włoskim stylu

ŚNIADANIE



Składniki

- Jaja kurze 3 szt. (168g)
- Pomidor 1 szt. (120g)
- Chleb żytni razowy 1 kromka (30g)
- Ser parmezan 25g
- Oliwa z oliwek 3 łyżeczki (15g)
- Bazylia (świeża) kilka listków do posypania dania
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania

Przygotuj wszystkie składniki. Pomidora umyj i pokrój, parmezan zetrzyj na tarce. Jajka rozbij do miski, dodaj sól pieprz i rozmieszaj. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, zmniejsz gaz i wlej jajka delikatnie mieszając, następnie dodaj pomidory. Gdy jajecznica zacznie się delikatnie ścinać, pod sam koniec dodaj parmezan (zostaw niewielką część do posypania dania). W zależności od tego, jaką konsystencję preferujesz, zdejmij z ognia w odpowiednim momencie. Przełóż jajka na talerz, posyp świeżymi liśćmi bazylii oraz odrobiną parmezanu. Zjedz z kromką chleba.

581.5 kcal

B: 34.8g T: 40.1g W: 18.2g

10 minut

Azjatycki makaron z łososiem

OBIAD



Azjatycki makaron z łososiem

OBIAD



Składniki

- Makaron azjatycki pełnoziarnisty (lub zwykły pełnoziarnisty) 50g
- Filet z łosia 100g
- Brokuł 200g
- Marynowane papryczki chili lub jalapeno 1 łyżka (15g)
- Korzeń imbiru 1 plaster (5g)
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Sezam 3 łyżeczkę (15g)
- Sos sojowy 1 łyżka (10g)
- Oliwa z oliwek 3 łyżeczkę (15g)
- Sól, pieprz

702.0 kcal

B: 37.7g T:39.9g W:41.8g

Sposób przygotowania

Zacznij od ugotowania makaronu zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie w tej samej wodzie ugotuj różyczki brokułu. W tym czasie na patelnię wlej oliwę z oliwek i podsmaż drobno posiekany czosnek oraz starty na tarce imbir. Po chwili dodaj pokrojony w kostkę filet z łosia, całość mieszaj, a pod koniec dolej sos sojowy i dopraw solą oraz pieprzem. Połącz wcześniej ugotowany makaron i brokuła wraz z resztą i przełóż na talerz. Podawaj z sezamem i papryczkami chili.

⌚ 25 minut

Aromatyczne orange tofu

KOLACJA



Aromatyczne orange tofu

KOLACJA



Składniki

- Pomidory koktajlowe 8 szt. (160g)
- Sok pomarańczowy 100g
- Tofu naturalne $\frac{1}{2}$ opakowania (90g)
- Granat $\frac{1}{2}$ szt. (50g)
- Mąka ziemniaczana 3 łyżeczki (37.5g)
- Oliwa z oliwek 2 łyżki (20g)
- Sos sojowy ciemny 1 łyżka (10g)
- Czosnek 1 żąbek (5g)
- Imbir 1 plaster (5g)
- Papryczka ostra (chili) 5g lub mniej, jeśli wolisz mniej ostre dania
- Mięta (świeża) kilka listków

Sposób przygotowania

W misce wymieszaj sos: sok pomarańczowy (najlepiej świeżo wyciśnięty, ale może być również gotowy), przeciśnieży przez praskę czosnek, stary imbir, drobno posiekana papryczka chili i sos sojowy. Tofu pokrój na plastry grubości około 1 cm i obtocz/oprósz w mące ziemniaczanej. Podsmaż na rozgrzanej oliwie, aż będzie chrupiące i złociste. Uważaj, żeby kawałki tofu nie stykały się ze sobą. Przełóż na talerz, a na tę samą patelnię wylej wcześniej przygotowany sos i podgrzewaj go przez 4-5 minut, aby się zredukował. Dodaj tofu do sosu i dusz przez kolejne kilka minut, aż sos nieco zgęstnieje. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół, zmieszaj z pestkami z połówki granatu oraz świeżą miętą. Wyłóż na talerz tofu z sosem oraz surówkę z pomidorków.

507.5 kcal

B: 11.7g T: 25.3g W: 57.8g

10 minut

DZIEŃ 7

NIEDZIELA

ŚNIADANIE

EKSPRESOWY ŚNIADANIOWY BURGER

OBIAD

SOCZYSTE KOTLECIKI Z INDYKA I CUKINII Z DIPEM ZE ŚWIEŻYCH ZIÓŁ

KOLACJA

DELIKATNE PLACUSZKI OWSIANE Z NUTĄ ORZECHÓW I DŽEMU

LISTA SKŁADNIKÓW

Owoce

Banan 110g
Sok z limonki 6g
Sok z cytryny 3g
Skórka z limonki (starta) 3g

Warzywa

Cukinia 100g
Por 100g
Pomidor 40g
Rukola 15g
Czosnek 7.5g
Marynowane papryczki chili lub jalapeno 7.5g

Tłuszcze

Oliwa z oliwek 35g
Masło klarowane 17.5g

Mięso i wyroby mięsne

Mięso z piersi indyka 150g

Nabiał i jaja

Jaja kurze całe 224g 4 x sztuka
Jogurt naturalny 40g
Ser, parmezan 8g

Orzechy i ziarna

Masło orzechowe 10g
Orzechy włoskie 10g
Sezam, nasiona 10g

Pieczywo

Bułka grahamka 65g

Zbożowe

Mąka owsiana (pełnoziarnista) 50g
Płatki jaglane 20g

Przyprawy i zioła

Kolendra (świeża)
Cynamon
Sól
Kardamon
Pieprz
Mięta (świeża)
Pietruszka, liście
Bazylia (świeża)
Koper ogrodowy lub szczypior

Inne

Dżem 100% owoców (wiśniowy) 20g

Ekspresowy śniadaniowy burger

ŚNIADANIE



Ekspresowy śniadaniowy burger

ŚNIADANIE



Składniki

- Bułka pełnoziarnista, grahamka lub orkiszowa (mała) 1 szt. (65g)
- Jajko 2 szt. (112g)
- Rukola mała garść (15g)
- Pomidor 2 plastry (40g)
- Marynowane papryczki chili lub jalapeno 1 łyżeczka (7.5g)
- Masło klarowane 1 łyżeczka (7.5g)
- Sól, pieprz

Składniki na pesto

- Świeża natka pietruszki, mięta, bazylia, kolendra łącznie 30-40g
- Orzechy włoskie 10g
- Parmezan 1 łyżka (8g)
- Sok z cytryny 1 łyżeczką (3g)
- Czosnek ½ ząbka (2.5g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Sól, pieprz

Uwaga. W wersji na szybko użyj gotowe pesto.

613.4 kcal

B: 26.7g T:38.3g W:37.5g

Sposób przygotowania

Zacznij od przygotowania pesto ziołowego. Możesz je zrobić z wyprzedzeniem, przechowywać szczerelnie zamknięte w lodówce i wykorzystać do innych potraw. Do blendera wrzuć starty na tarce parmezan, obrany czosnek, umyte i osuszone świeże zioła, orzechy włoskie, sok z cytryny oraz oliwę. Miksuje tak długo, aż otrzymasz gładki sos. W razie potrzeby dodaj więcej soku z cytryny lub oliwy z oliwek, dopraw solą i pieprzem. Odstaw do lodówki dla lepszego przegryzienia się smaków. Następnie przygotuj resztę składników do burgera. Umyj i pokrój pomidora. Przygotuj papryczki jalapeno i rukolę. Bułkę przekrój na pół i podgrzej na patelni z dodatkiem kilku kropli oliwy z oliwek. W tym czasie przejdź do zrobienia omletu. Do miseczki wbij jajka, a następnie roztrzep je dodając sól i pieprz. Na patelni rozgrzej masło klarowane, następnie wlej jajka i automatycznie zmniejsz gaz, całość zamieszaj, poczekaj do momentu, aż jajka zaczyną się lekko ścinać i przejdź do składania omletu. Każdy z boków zawiń do środka patelni, tak aby utworzył się kwadrat, następnie przezeń go na drugą stronę. Smaż krótko do momentu, aż wierzch się zetnie, a środek będzie wciąż lekko płynny. Zdejmij z patelni. Na obu połówkach bułki rozsmaruj warstwę pesto, następnie dodaj rukolę, pomidora, omlet oraz papryczki jalapeno.

15 minut

Soczyste kotleciki z indyka i cukinii z dipem ze świeżych zioł

OBIAD



Soczyste kotleciki z indyka i cukinii z dipem ze świeżych ziół

OBIAD



Składniki

- Mięso mielone z indyka 150g
- Cukinia 100g
- Czosnek 1 ząbek (5g)
- Świeża mięta, kolendra łącznie 1 garść
- Jajko 1 szt. (56g)
- Płatki jaglane 2 łyżki (20g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Masło klarowane 10g
- Por 100g
- Sezam 10g
- Sól, pieprz

Składniki na sos

- Świeża mięta, kolendra, koperek lub szczypior łącznie 1-2 garści
- Sok z limonki 1 łyżka (6g)
- Skórka z limonki (starta) 1 łyżeczka (3g)
- Jogurt naturalny 2 łyżki (40g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania

Zacznij od przygotowania kotletów. Z podanej proporcji wyjdzie Ci ok. 3-4 sztuk. Przełóż do miskimięso mielone, dodaj przecisnięty przez praskę czosnek, drobno posiekana miętę i kolendrę, startą na tarce (na grubych oczkach) cukinię, jajko, płatki jaglane oraz przyprawy. Wyrabiaj masę za pomocą dloni, do momentu uzyskania jednolitej, napowietrzonej konsystencji. Następnie uformuj okrągłe kotlety i smaż na oliwie z oliwek ok. 6-8 min z każdej strony. Gotowe kotlety powinny mieć chrupiącą skórkę, ale pozostać soczyste w środku. Odsącz z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym. Przejdz do przyrządzania sosu. Umyj i posiekaj świeże zioła - miętę, szczypior, koper i kolendrę, wyciśnij sok z limonki, dodatkowo możesz zetrzeć skórkę, dodaj odrobinę oliwy z oliwek, dopraw solą, świeżo zmieszany pieprzem i wymieszaj całości w misce, odstaw do lodówki na kilka minut. W tym czasie na maśle klarowanym usmaż pora, przetnij go wzdłuż lub podziel na mniejsze kawałki według uznania i smaż na małym ogniu ok. 10-15 min z obu stron do momentu, aż będzie miękki, dopraw solą i pieprzem, na koniec dodaj sezam. Ułóż na talerzu gotowe kotlety, obok dodaj smażone pory oraz schłodzony dip. Całość możesz jeszcze posypać dodatkowo sezamem i świeżymi ziołami.

703.1 kcal

B: 45.3g T:44.5g W:26.7g

⌚ 30 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 łyżeczki
- Kardamon 1/4 łyżeczki
- Dżem wiśniowy lub porzeczkowy 100% 20g
- Masło orzechowe 10g

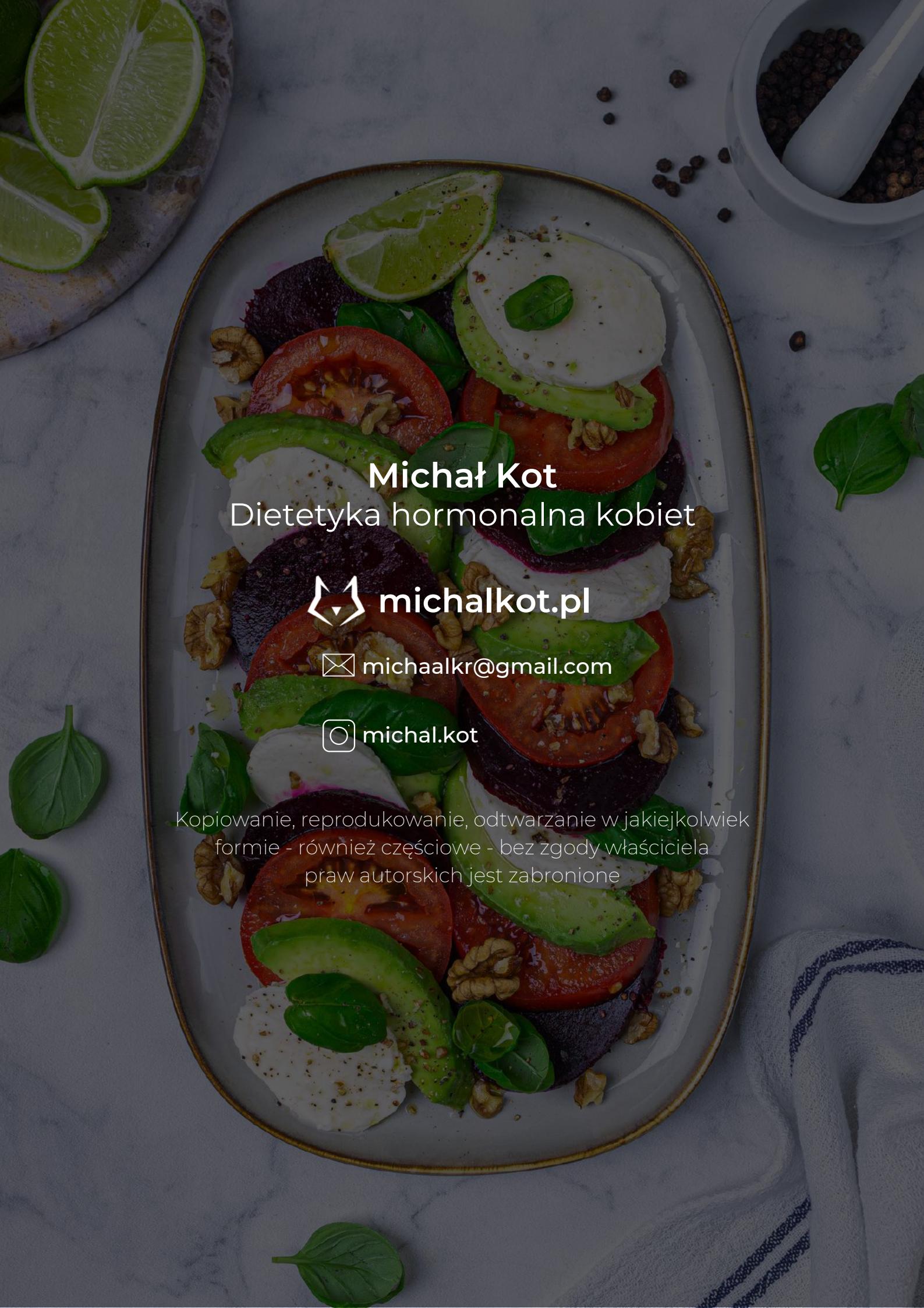
509.4 kcal

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

Sposób przygotowania

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

15 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