

# WYZWANIE ZMIANANA100

## 15 POSIŁKÓW

Pamiętaj, że możesz zawsze zamieniać konkretne produkty na inne.

Możesz też zmieniać porcję dostosowując ją do swojego celu.

### ŚNIADANIA

OMLET Z JABŁKIEM		KALORIE: 572 / BIAŁKO: 30 / TŁUSZCZE: 28 / WĘGLOWODANY: 65
<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 jajka</li><li>- 10g masła orzechowego</li><li>- Jeden budyń waniliowy</li><li>- 20g mąki pełnoziarnistej</li><li>- Szczypta soli</li><li>- 1 duże jabłko</li><li>- Cynamon</li><li>- Proszek do pieczenia</li><li>- 50g Dżem 100%</li><li>- 10g oliwy z oliwek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Oddziel żółtka od białka. Do białek dodaj szczyptę soli, ubij na puszystą pianę. Jabłko zetrzeć na grubych oczkach tarki, dodać resztę składników, na samym końcu dodać ubite białko. Delikatnie mieszać. Na patelni dodajemy odrobinę oliwy z oliwek, całość wylewamy i smażymy omlet z dwóch stron na małej mocy, aby omlet ładnie się zarumieniał. Można jeść na ciepło jak i na zimno.</li></ul>	
Nocna owsianka czekoladowa z malinami:		KALORIE: 396 / BIAŁKO: 21 / TŁUSZCZE: 15 / WĘGLOWODANY: 50
<ul style="list-style-type: none"><li>- 40g płatków owsianych</li><li>- 10-15g słodzika np. erytrytolu</li><li>- 60g jogurtu naturalnego skyr</li><li>- 70ml mleka</li><li>- 10g masła orzechowego</li><li>- 5g kakao</li><li>- 10g orzechów nerkowca</li><li>- maliny mrożone lub świeże</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Na dno słoiczka wsyp maliny. Do miski dodaj płatki owsiane, słodzika, skyr, mleko, masło orzechowe, kakao i całość dokładnie wymieszaj. Gotową masę przelej do słoiczka, zakręć i włóż do lodówki na całą noc. Rano dodaj owoce i posyp posiekanymi orzechami.</li></ul>	
Omlet z warzywami		KALORIE: 497 / BIAŁKO: 25 / TŁUSZCZE: 22 / WĘGLOWODANY: 49
<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 jajka</li><li>- 1/2 papryki</li><li>- 1/2 cukini</li><li>- 3g oleju</li><li>- 1 dowolna bułka</li><li>- 20g serka śmietankowego</li><li>- garść rukoli</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cukinię i paprykę pokrój w mniejszą kostkę i podsmaż na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju. Dopraw solą i pieprzem. Bułkę przekrój na pół i podsmaż na drugiej, suchej patelni. Do miski wbij 2 jajka, dodaj szczyptę soli i dokładnie wymieszaj. Masę jajeczną wbij na podsmażone warzywa – patelnię przykryj pokrywką i smaż ok. 3-4 minuty. Bułkę posmaruj serkiem, gotowy omlet przełóż na talerz i posyp świeżą rukolą.</li></ul>	

<b>Wrap z omletem i awokado</b> <b>KALORIE: 476 / BIAŁKO: 20 / TŁUSZCZE: 27 / WĘGLOWODANY: 37</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tortilla pełnoziarnista lub pszenna</li> <li>- 2 jajka</li> <li>- 3g oleju rzepakowego</li> <li>- sól, pieprz</li> <li>- 1/2 awokado</li> <li>- 1/2 pomidora</li> <li>- garść roszponki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na patelni rozgrzej olej (patelnia musi być większa i nieprzywierająca). Jajka rozbij do miski, dodaj sól, pieprz i dokładnie je wymieszaj. Masę jajeczną przelej na patelnię i przykryj ją plackiem tortilli. Smaż na mniejszym ogniu, aż omlet na dole się zetnie a następnie obróć placek z omletem na drugą stronę. Na środek nałóż garść roszponki, pokrojone w paski awokado i plastry pomidora. Złóż tortillę z dwóch stron i zapiekaj jeszcze ok. minutę. Przełóż na talerz i ewentualnie przekrój na pół.</li> </ul>
<b>Szakszuka</b> <b>KALORIE: 460 / BIAŁKO: 34 / TŁUSZCZE: 26 / WĘGLOWODANY: 21</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 jajka</li> <li>- Puszka pomidorów krojonych</li> <li>- Cebula</li> <li>- Ząbek czosnku</li> <li>- Świeża bazylia/szczypiorek</li> <li>- 5g oleju</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na patelni rozgrzewamy olej. Dodajemy posiekaną drobno cebulkę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Gdy lekko się podsmaża dodajemy puszkę pomidorów i czekamy, aż odparuje z nich woda. Przyprawiamy do smaku: u mnie jest to sól, pieprz i ostra papryka. Robimy w pomidorach cztery wgłębienia i wbijamy w nie jajka. Czekamy do momentu, aż białka się zetną a żółtka pozostaną półpłynne (lub ścięte, jeśli tak wolisz). Posypujemy świeżą bazylią lub szczypiorkiem i podajemy ze świeżym pieczywem.</li> </ul>

## OBIADY

<b>Gnocchi z kurczakiem i warzywami</b>		<b>KALORIE: 489 / BIAŁKO: 30 / TŁUSZCZE: 12 / WĘGLOWODANY: 65</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200g mięso z piersi kurczaka</li> <li>- 300g gnocchi</li> <li>- 1 cebula</li> <li>- 1 papryka czerwona</li> <li>- 1 cukinia</li> <li>- 20g oliwy z oliwek</li> <li>- sól, pieprz, czosnek, chili, słodka papryka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na patelni rozgrzej 10g oliwy i podsmaż posiekaną w kostkę cebulę. W garnku zagotuj wodę i ugotuj gnocchi zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelnię dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię, całość podsmaż do miękkości. Mięso z piersi kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą, pieprzem i słodką papryką a następnie dodaj na patelnię. Smaż kilka minut. Dodaj ugotowane gnocchi, pozostałą oliwę, dopraw całość do smaku solą, pieprzem, chili i czosnkiem.</li> </ul>	
<b>Roladki ze szpinakiem i fetą</b>		<b>KALORIE: 448 / BIAŁKO: 32 / TŁUSZCZE: 15 / WĘGLOWODANY: 48</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200g mięsa z piersi kurczaka</li> <li>- 100g fety półtłustej</li> <li>- 200g szpinaku + ząbek czosnku</li> <li>- 5g oleju rzepakowego</li> <li>- 400g ziemniaków</li> <li>- 10g oliwy z oliwek</li> <li>- pomidory koktajlowe</li> <li>- sól, pieprz, czosnek granulowany, papryka słodka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pierś z kurczaka przekrój na dwie części i rozbij delikatnie. Dopraw ją solą, pieprzem i papryką słodką, a następnie natrzyj delikatnie oliwą. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż świeży szpinak, do momentu, aż zwiędnie. Dodaj do niego przeciśnięty ząbek czosnku, fetę a następnie wymieszaj i dopraw do smaku. Nadzienie nałóż cienko na całą pierś z kurczaka, następnie ją zwiń i przełóż na blachę z papierem do pieczenia. Ziemniaki umyj, pokrój w ćwiartki. Wymieszaj z oliwą i przyprawami, dodaj na blachę. Piecz całość ok.30 minut w 200 stopniach góra dół. Pomidory koktajlowe dodaj do dania.</li> </ul>	

Makaron ze szpinakiem i pieczarkami w sosie śmietanowo-serowym		KALORIE: 489 / BIAŁKO: 20 / TŁUSZCZE: 18 / WĘGLOWODANY: 54
<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 ząbek czosnku</li><li>- 5g oliwy</li><li>- 100g pieczarek</li><li>- 50g szpinaku</li><li>- 40ml śmietany 18%</li><li>- 1 kostka rosołowa 70g makaronu świderki lub penne</li><li>- 10ml wody</li><li>- 15g tarty parmezan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Na patelni rozgrzewamy oliwę i podsmażamy posiekaną cebulę i czosnek. Pieczarki kroimy w cienkie plastry i dodajemy na patelnię. Gdy pieczarki się podsmażają dodajemy wodę, śmietankę, kostkę rosołową, sól, makaron i mieszamy. Całość przykrywamy i gotujemy ok 10-15 minut. W międzyczasie kroimy szpinak i ścieramy ser parmezan. Gdy makaron będzie miękki dodajemy szpinak i ser, mieszamy i doprawiamy do smaku solą, pieprzem i czosnkiem.</li></ul>	
Pieczony dorsz z ziemniakami i surówką z kapusty kiszzonej		KALORIE: 434 / BIAŁKO: 23 / TŁUSZCZE: 16 / WĘGLOWODANY: 54
<ul style="list-style-type: none"><li>- 100g filet z dorsza</li><li>- 200g ziemniaki</li><li>- 10g oliwa z oliwek</li><li>- sól, pieprz, sok z cytryny, przyprawa do ziemniaków</li></ul> Surówka: <ul style="list-style-type: none"><li>- 150g kapusta kiszona</li><li>- 1 marchew</li><li>- 1/2 cebula</li><li>- 5g oliwa z oliwek</li><li>- sól, pieprz, cukier</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ziemniaki myjemy, kroimy na ćwiartki, mieszamy z oliwą i przyprawą do ziemniaków. Wykładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i pieczmy ok 30-40 minut w 220 stopniach. 10 minut przed końcem pieczenia dodajemy rybę (wcześniej doprawioną solą, pieprzem i sokiem z cytryny). W międzyczasie przygotowujemy surówkę: kapustę kiszoną kroimy, cebulkę i marchewkę ścieramy na tarce – całość łączymy, dodajemy oliwę, sól, pieprz i cukier do smaku. Podajemy pieczone ziemniaczki z rybą i surówką.</li></ul>	
Sałatka a'la cezar z kurczakiem		KALORIE: 424 / BIAŁKO: 36 / TŁUSZCZE: 13 / WĘGLOWODANY: 39
<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 mała sałata rzymska</li><li>- 100g mięsa z piersi z kurczaka</li><li>- 60g bagietka</li><li>- 15g tarty parmezan</li></ul> Sos: <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 łyżeczka jogurtu naturalnego</li><li>- 1 łyżeczka musztardy</li><li>- 1 łyżeczka majonezu light</li><li>- sok z cytryny</li><li>- sól</li><li>- pieprz</li><li>- czosnek granulowany</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kurczaka kroimy w kostkę, doprawiamy przyprawą do kurczaka lub papryką słodką i podsmażamy na patelni. Gotowe mięso przekładamy na talerz a na tej samej patelni podsmażamy pokrojoną w kostkę bagietkę. Kroimy sałatę rzymską, na to nakładamy kurczaka i grzanki. Przygotowujemy sos z podanych składników i polewamy nim sałatkę. Całość posypujemy tartym parmezanem.</li></ul>	

# KOLACJE

<b>Wrap z chrupiącym kurczakiem</b>		<b>KALORIE: 594 / BIAŁKO: 34 / TŁUSZCZE: 28 / WĘGLOWODANY: 3</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Tortilla pełnoziarnista</li><li>- Garść sałaty lodowej i rukoli</li><li>- Pomidor pokrojony w paski</li><li>- Plaster sera gouda light</li><li>- Łyżka pikantnego ketchupu i majonezu light</li><li>- 80g piersi z kurczaka pociętej na paski</li><li>- 5g oliwy wymieszanej z solą, pieprzem, papryką słodką i chili</li><li>- Panierka: 10g płatków kukurydzianych, 5g mąki kukurydzianej, sól, , chili (całość blendujemy)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mięso mieszamy z oliwą, a następnie obtaczamy w panierce i pieczemy ok. 20 minut w 220 st (góra-dół). Wrapa smarujemy ketchupem i jogurtem/majonezem, nakładamy sałatę, plastry pomidora, upieczone stripsy i pokrojony w paski ser cheddar. Zawijamy podpiekamy 2 min w piekarniku i gotowe.</li></ul>	
<b>Sałatka z boczkiem i żurawiną</b>		<b>KALORIE: 489 / BIAŁKO: 20 / TŁUSZCZE: 30 / WĘGLOWODANY: 36</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- 60g mix-u sałat</li><li>- 50g Boczku surowego wędzonego</li><li>- 100g zielonego ogórka</li><li>- 100g czerwonej papryki</li><li>- 1 pomidor</li><li>- 60g sera feta</li><li>- 20g suszonej żurawiny</li><li>- 10g oliwy z oliwek</li><li>- Sol i pieprz dla smaku</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Boczek kroimy w kostkę i podsmażamy na suchej patelni, po zarumienieniu się boczku, osączamy go z tłuszczu i przesypujemy do miski. Dodajemy mix sałat. Warzywa kroimy wedle uznania i dodajemy do pozostałych składników. Żurawinę zalewamy gorącą wodą, czekamy 5 min, osączamy z wody i również dodajemy do sałatki. Fetę kroimy w kostkę i wrzucamy do reszty składników. Całość doprawiamy solą i pieprzem, polewamy oliwą z oliwek.</li></ul>	
<b>Szaszłyki z piekarnika</b>		<b>KALORIE: 650 / BIAŁKO: 78 / TŁUSZCZE: 20 / WĘGLOWODANY: 46</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- 250g pierś z kurczaka</li><li>- 200g cukinia</li><li>- 150g cebula</li><li>- 200g papryka czerwona</li><li>- 150g pieczarki</li><li>- 2 ząbki czosnku</li><li>- Jogurt naturalny</li><li>- 10g oliwa z oliwek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Boczek kroimy w kos Mięso pokrój na nieduże kawałki podobnej wielkości, przypraw je tak jak lubisz. Warzywa pokrój w grubszą kostkę i dodaj do kurczaka. Polej oliwa z oliwek, dodaj sól, pieprz, oregano, wszystko wymieszaj. Odstaw na 0,5h, w tym czasie wykonaj sos do szaszłyków. Przez praskę wyciśnij czosnek, dodaj sól, pieprz i jogurt naturalny. Gdy mięso i warzywa są już gotowe nabijaj na przemian na patyki do szaszłyków. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni i piecz od 15-20 min. Gotowe szaszłyki jedz z sosem czosnkowym.</li></ul>	

Jajecznicza inaczej		KALORIE: 472 / BIAŁKO: 39 / TŁUSZCZE: 30 / WĘGLOWODANY: 13
<ul style="list-style-type: none"><li>- 3 duże jajka</li><li>- 25g kiełbasa z piersi kurczaka</li><li>- 50g papryka czerwona</li><li>- 30g cebula</li><li>- Pomidor</li><li>- 60g mozzarella light</li><li>- 5g oliwa z oliwek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kiełbasę pokrój w drobną kostkę i podsmaż na oliwie. Pomidora, paprykę, cebulę pokrój w większą kostkę i dodaj do kiełbasy, smaż ok 3 min. Jajka roztrzep, posól i popierz wedle uznania i dodaj do reszty składników. Delikatnie mieszając dodaj mozzarellę i mieszaj dalej aż jajecznicza uzyska ulubioną konsystencję. Jajecznicę podawaj z ulubionym pieczywem.</li></ul>	
Puszysty omlet na słońce		KALORIE: 531 / BIAŁKO: 48 / TŁUSZCZE: 28 / WĘGLOWODANY: 24
<ul style="list-style-type: none"><li>- 3 duże jajka</li><li>- 4 szt pieczarek</li><li>- 50g cebula</li><li>- 3 plastry szynki z piersi kurczaka</li><li>- 60g mozzarella light</li><li>- 20g mleko 2%</li><li>- 20g mąka pełnoziarnista</li><li>- 5g oliwa z oliwek</li><li>- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia</li><li>- Szczypta soli i cukru</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Białka ubić na sztywną pianę. Żółtka wymieszać z mąką i mlekiem, dodać proszek do pieczenia. Przyprawić szczyptą soli i cukru. Ser, szynkę, pieczarki, cebulę kroimy drobno i dodajemy do reszty składników. Następnie łączymy masę z pianą i dokładnie wymieszamy. Smażyć na rozgrzanej oliwie na małym ogniu, przez dłuższą chwilę z obydwu stron.</li></ul>	