

# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

429 KCAL

Racuszki owsiane z jabłkami

Sposób przygotowania:

W naczyniu wymieszać jabłko, płatki owsiane, mąkę gryczaną, cynamon oraz ksylitol. Jabłko obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do masy. Całość dokładnie wymieszać. Na patelni rozgrzać niewielką ilość oleju, smażyć placuszki z dwóch stron. Placuszki wyłożyć na talerz i polać jogurtem.

### RACUSZKI OWSIANE Z JABŁKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
jaja kurze całe	59.0	1 sztuka (kl. wagowa L)	82.6
płatki owsiane	20.0	2 łyżka (górskie)	75.2
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	15.0	1 łyżka	50.3
jabłko	180.0	1 średnia sztuka	90.0
cynamon mielony	2.0	0.5 łyżeczki	4.9
ksylitol	5.0	1 łyżeczka	12.0
olej kokosowy	10.0	1 łyżeczka	86.2
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46.0	2 łyżki	27.6
<b>RAZEM</b>	<b>337.0</b>		<b>428.8</b>

## 2 ŚNIADANIE

344 KCAL

Serek z pomidorkami koktajlowymi, oliwkami i ziołami, owoc

Sposób przygotowania:

Do serka dodać pokrojone na połówki pomidorki, pokrojone oliwki, zioła prowansalskie i posiekany szczypiorek. Do serka zjeść chleb chrupki. Zaraz po posiłku zjeść owoc.

### SEREK Z POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI, OLIVKAMI I ZIOŁAMI, OWOC

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
serek twarogowy, ziarnisty, lekki	150.0	1 kubek	121.5
pomidory, cherry	60.0	6 sztuk	13.2
oliwki czarne marynowane, konserwowe	25.0	10 sztuk	38.0
zioła prowansalskie	1.0	0.5 łyżeczki	2.8
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7
chleb chrupki, żytni	21.0	3 kromki	75.6
gruszka	156.0	1 średnia sztuka konferencja	90.5
<b>RAZEM</b>	<b>421.0</b>		<b>344.3</b>

## OBIAD

557 KCAL

Kotleciki z kaszy jaglanej i łososia, surówka z marchewki

Sposób przygotowania:

Przygotować z podwójnej porcji również na dzień następny.

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać, można przelać gorącą wodą. Następnie kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie w proporcji 2:1 (2 porcje wody na 1 porcję kaszy).

Rybę umyć i osuszyć, pokroić drobno razem z suszonymi pomidorami. Na oliwie zeszklić posiekaną cebulkę oraz czosnek. W naczyniu połączyć razem ugotowaną kaszę z łososiem, cebulą, jajkiem, dodać sól, pieprz oraz posiekaną natkę pietruszki. Z powstałej masy uformować kotleciki, piec na patelni grillowej bez tłuszczu lub w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez 20-25 minut.

Podawać z surówką z marchewki.

Cebulę drobno posiekać, marchew zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Marchew połączyć z cebulą, dodać chrzan, śmietankę, szczyptę soli, pieprzu oraz cukru. Całość dokładnie wymieszać.

### KOTLECICKI Z KASZY JAGLANEJ I ŁOSOSIA, SURÓWKA Z MARCHEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	130.0	wg wagi	184.6
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	20.0	2 sztuki	42.6
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9
cebula	35.0	0.25 małej sztuki	11.6
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3
sól himalajska (Sante)	2.0	1 szczypta	0.0
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.5
jaja kurze całe	29.5	0.5 sztuka (kl. wagowa L)	41.3
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6
chrzan tarty, w słoiku	10.0	1 łyżeczka	9.6
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	20.0	2 łyżki	58.2
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5
cukier, biały	1.0	1 szczypta	4.0
<b>RAZEM</b>	<b>400.0</b>		<b>556.9</b>

## KOLACJA

375 KCAL

Salatka brokułowa z fetą i prażonym słonecznikiem

Sposób przygotowania:

Brokuły umyć, pokroić na małe różyczki i ugotować al dente w lekko osolonej wodzie. Gotowe brokuły ułożyć na talerzu, posypać kostkami fety, plasterkami ogórka i pomidorków. Jogurt wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i połączyć z brokułami. Całość posypać uprażonym na suchej patelni słonecznikiem.

### SALATKA BROKUŁOWA Z FETĄ I PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
brokuły	200.0	0.5 sztuki	62.0
ser typu "feta"	80.0	40 kosteczek	172.8
ogórek	55.0	1 połowa krótkiego szklarniowego	7.7
pomidory, cherry	60.0	6 sztuk	13.2
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46.0	2 łyżki	27.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6
słonecznik, nasiona	15.0	3 łyżeczki	87.6
<b>RAZEM</b>	<b>459.0</b>		<b>375.5</b>

# DZIEŃ 5

## ŚNIADANIE

478 KCAL

Marchewkowa jaglanka z ananaseм i kurkumą

Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać. Do kaszy dodać nasiona lnu, startą na dużych oczkach marchewkę kurkumę i całość zalać mlekiem roślinnym. Gotować do miękkości kaszy. Jaglankę wyłożyć na talerz posypać posiekanymi orzechami i dodać pokrojonego w kostkę ananasa.

### MARCHEWKOWA JAGLANKA Z ANANASEM I KURKUMĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
kasza jaglana	54.0	3 łyżki	187.9
len, nasiona	4.0	1 łyżeczka	20.4
marchew	50.0	0.5 średniej sztuki	16.5
napój kokosowy, naturalny	240.0	1 szklanka	48.0
kurkuma mielona	2.0	0.5 łyżeczki	7.1
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8
ananas	70.0	1 plaster	38.5
<b>RAZEM</b>	<b>444.0</b>		<b>478.2</b>

## 2 ŚNIADANIE

403 KCAL

Twarożek ze szczypiorkiem z chlebem chrupkim, zielone smoothie

Sposób przygotowania:

Twarożek zmieszać z jogurtem, solą, pieprzem i posiekanym szczypiorkiem. Pastę zjeść z chlebem chrupkim i pomidorkami. Do posiłku wypić smoothie.

Wodę zmiksować z ananaseм, nasionami lnu i jarmużem (lub szpinakiem lub natką pietruszki).

### TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM Z CHLEBEM CHRUPKIM, ZIELONE SMOOTHIE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
ser twarogowy półtłusty	100.0	0.5 kostki	132.0
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	1 łyżka	13.8
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.5
sól himalajska (Sante)	1.0	1 szczypta	0.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7
chleb chrupki, żytni	28.0	4 kromki	100.8
pomidory, cherry	60.0	6 sztuk	13.2
woda	187.5	0.75 szklanki	0.0
ananas	210.0	3 plastry	115.5
len, nasiona	4.0	1 łyżeczka	20.4
jarmuż	5.0	1 garść	1.8
<b>RAZEM</b>	<b>627.5</b>		<b>402.7</b>

## OBIAD

499 KCAL

Mintaj w sosie porowym, ziemniaki

Sposób przygotowania:

Rybę umyć i osuszyć. Na patelni rozgrzać masło klarowane podsmażyć pora, przyprawić solą i pieprzem, dodać rybę, podlać bulionem lub wodą i dusić do miękkości. Na koniec dodać śmietanę. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

## MINTAJ W SOSIE POROWYM, ZIEMNIAKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
mintaj, świeży	250.0	wg wagi	180.0
masło klarowane	10.0	2 łyżeczki	88.5
por	59.0	1 połowa małej sztuki	17.1
Bulion warzywny	125.0	0.5 szklanki	10.0
śmietana, 18% tłuszczu	25.0	1 łyżka	46.5
sól himalajska (Sante)	1.0	1 szczypta	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5
ziemniaki	200.0	2 średnie sztuki	154.0
<b>RAZEM</b>	<b>671.0</b>		<b>498.6</b>

## KOLACJA

292 KCAL

Krem z cukinii

Sposób przygotowania:

Przygotować bulion warzywny (przepis na początku diety).

W garnku rozgrzać oliwę oraz masło, zeszklić posiekaną cebulkę oraz pokrojony w plastry czosnek. Następnie dodać pokrojoną w kostkę cukinię i chwilę podsmażyć. Całość zalać bulionem, przyprawić solą oraz pieprzem. Zupę zabielić śmietaną. Nalać zupę na talerz i posypać uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

## KREM Z CUKINII - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9
masło ekstra	5.0	1 płaska łyżeczka	37.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0
Bulion warzywny	250.0	1 szklanka	20.0
śmietana, 18% tłuszczu	25.0	1 łyżka	46.5
sól himalajska (Sante)	1.0	1 szczypta	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4
<b>RAZEM</b>	<b>456.0</b>		<b>291.8</b>

# DZIEŃ 9

## ŚNIADANIE

432 KCAL

Pieczywo żytnie z awokado, fetą i warzywami

Sposób przygotowania:

Awokado rozgnieść widelcem z dodatkiem oliwy oraz soku z cytryny. Dodać pokruszoną fetę i razem wymieszać. Pastę nałożyć na pieczywo obłożyć rukolą i plasterkami ogórka.

### PIECZYWO ŻYTNIE Z AWOKADO, FETĄ I WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
chleb żytni, na zakwasie	70.0	2 kromki	158.9
awokado	60.0	0.5 sztuki	101.4
sok ze świeżej cytryny	2.0	1 łyżeczka	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8
ser typu "feta"	42.0	20 kosteczek	90.7
rukola	5.0	1 garść	1.3
ogórek	55.0	1 połowa krótkiego szklarniowego	7.7
<b>RAZEM</b>	<b>242.0</b>		<b>432.2</b>

## 2 ŚNIADANIE

401 KCAL

Tiramisu w słoiczku, owoc

Sposób przygotowania:

Mascarpone zmiksować z jogurtem i ksylitolem. Przygotować mocną kawę. Biskopt zanurzyć w kawie i włożyć na spód małego słoiczka, wyłożyć 1/3 masy i posypać odrobiną kakao. Ponownie nałożyć biskopt, masę, kakao i ostatnią taką samą warstwę. Wstawić do lodówki do schłodzenia na kilka minut. Zaraz po posiłku zjeść owoc.

### TIRAMISU W SŁOICZKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
ser śmietankowo-kremowy, mascarpone	50.0	2 łyżki	197.2
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	75.0	0.5 kubka	55.5
ksylitol	10.0	2 łyżeczki	24.0
biszkopty	12.0	3 sztuki	45.0
kawa espresso, napar bez cukru	50.0	0.5 filiżanki	4.5
kakao 16%, proszek	4.0	1 łyżeczka	18.4
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3
<b>RAZEM</b>	<b>259.0</b>		<b>400.8</b>

**OBIAD****519 KCAL**

Tortilla z grillowanym indykiem i sosem czosnkowym

Sposób przygotowania:

Mięso umyć, osuszyć i pokroić w kostkę, posypać przyprawą gyros. Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć mięso. Tortillę zagrzać na suchej patelni lub w mikrofalce. Na tortilli ułożyć rukolę, kawałki indyka, pomidorki, pokrojonego w plastry ogórka, paski papryki. Całość połączyć keczupem oraz jogurtem wymieszany z odrobiną majonezu, czosnkiem, solą oraz pieprzem. Całość zawinąć.

**TORTILLA Z GRILLOWANYM INDYKIEM I SOSEM CZOSNKOWYM**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
tortilla, pełnoziarnista	70.0	1 sztuka	209.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8
mięso z piersi indyka, bez skóry	100.0	1 porcja	83.0
Przyprawa gyros	2.0	1 łyżeczka	2.3
rukola	5.0	1 garść	1.3
papryka czerwona, słodka	40.0	0.25 średniej sztuki	12.8
pomidory, cherry	40.0	4 sztuki	8.8
ogórki, konserwowe	46.0	2 sztuka mała	11.0
keczup	28.0	1 łyżka	27.7
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	1 łyżka	13.8
majonez	10.0	1 łyżeczka	72.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6
<b>RAZEM</b>	<b>375.0</b>		<b>518.9</b>

**KOLACJA****374 KCAL**

Sałatka z mozzarellą, kukurydzą i sosem miodowo - musztardowym

Sposób przygotowania:

Sałatę pokroić, dodać pokrojone na pół pomidorki, kawałki mozzarelli, odsączoną z zalewy kukurydzę. Oliwki pokroić w plasterki i posypać po sałatce. Oliwę wymieszać z płynnym miodem oraz musztardą i sokiem z cytryny. Gotowym sosem połączyć sałatkę.

**SAŁATKA Z MOZZARELLĄ, KUKURYDZĄ I SOSEM MIODOWO - MUSZTARDOWYM**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]
sałata lodowa	10.0	2 liście	1.4
pomidory, cherry	60.0	6 sztuk	13.2
mozzarella light, Galbani	60.0	0.5 kulka	99.0
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	45.0	3 łyżki	35.5
oliwki czarne marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	19.8
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5
<b>RAZEM</b>	<b>228.0</b>		<b>373.6</b>