

Wakacje
w rytmie fit



DIETA
2500 kcal

BOŚ
FUNDACJA

PRELUDIUM

Uwielbiam jedzenie! Wiem, że to może dziwnie brzmieć w ustach dietetyka, ale taka jest prawda. Słowo dieta nie kojarzy mi się z wyrzeczeniami, ale przeciwnie, ze smacznymi, zbilansowanymi i sycącymi posiłkami. Z naszą pomocą Wy również przestaniecie utożsamiać dietę z liściem sałaty i ciągłym burczeniem w brzuchu. Życie jest zbyt krótkie, aby odmawiać sobie przyjemności z jedzenia!

Przepisy, które dla Was przygotowałam, nie są czasochłonne. Przygotowanie ich zajmie Wam maksymalnie pół godziny. Wszystkie posiłki są smaczne, wystarczająco obfite, a przy tym niskokaloryczne. Mogą stanowić prawdziwą ozdobę stołu, a jednocześnie zawierają pełny zestaw składników odżywczych, mineralnych oraz witamin.

Poniżej przygotowałam kilka zasad, których musimy się trzymać:



Jedz, żeby zeszczupleć. Unikanie jedzenia podczas odchudzania to prosta droga nie do zgrabnej sylwetki i dobrego samopoczucia, ale do niedożywienia i chorób cywilizacyjnych. Nasz organizm potrzebuje stałego dowozu energii – inaczej przełączy się na „tryb awaryjny” i z czasem coraz trudniej będzie nam schudnąć. Gdybyśmy przez całą dobę spali lub odpoczywali, nasz organizm i tak musi otrzymać pewną ilość kalorii, aby podtrzymać podstawowe funkcje życiowe. Tę minimalną ilość energii potrzebną do przeżycia nazywamy podstawową przemianą materii (PPM). Niewielu z nas ma jednak to szczęście, żeby przez cały dzień odpoczywać – każda dodatkowa czynność wymaga dodatkowej porcji energii. Nasze całodzienne zapotrzebowanie kaloryczne określane jest jako CPM – całkowita przemiana materii. Każdy narząd ludzkiego ciała potrzebuje pewnej dawki pokarmu, która pozwoli mu funkcjonować. Tym najważniejszym narządem, któremu absolutnie nie może zabraknąć pożywienia jest oczywiście mózg. Gdy więc zastosujemy na sobie „dietę cud”, czyli rozpoczniemy drastyczne odchudzanie, mózg zacznie szukać

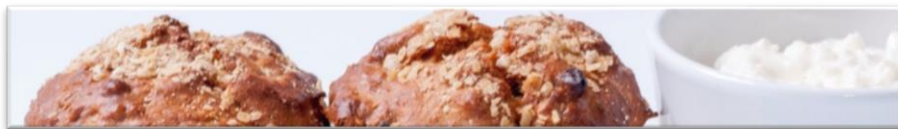
źródeł pokarmu u innych narządów, doprowadzając do ich powolnej destrukcji. W pierwszej kolejności zużyje skromne zapasy glikogenu z wątroby, a następnie z mięśni – doprowadzając do spadku masy mięśniowej. Ciało stanie się niedożywione i mniej jędrne. A chyba nie o to chodzi nam w odchudzaniu?

Ustaw budzik co trzy godziny. Tradycyjny podział posiłków na śniadanie, obiad i kolację to za mało. Organizm przeciętnej kobiety jest w stanie przyswoić z jednego posiłku ok. 400 kcal, a organizm mężczyzny ok. 600 kcal. Jedząc trzy razy dziennie panie dostarczą sobie 1200 kcal, a panowie 1800 kcal. To poniżej podstawowej przemiany materii, czyli ilości energii potrzebnej do przeżycia! Co więc zrobić? Wyjście z tej sytuacji jest proste – jeśli nie jesteśmy w stanie przyswoić więcej podczas jednego posiłku, należy po prostu jeść częściej! Optymalne rozwiązanie to pięć posiłków dziennie. Najlepiej jeść co trzy godziny – właśnie tyle wynosi cykl trawienny proponowanych przez nas potraw. Śniadanie zjadamy w ciągu 45 minut od przebudzenia się. Jeśli zatem wstajemy o 7 rano, to najlepszymi godzinami posiłków będą 7.30, 10.30, 13.30, 16.30 i 19.30. W sytuacjach awaryjnych odstęp między posiłkami może się wydłużyć, ale ważne, żeby nie przekraczał 4 godzin. Opuszczanie posiłków albo zbyt duże odstępy czasu pomiędzy nimi (5-8 godzin) sprawiają, że organizm potrafi zwolnić tempo metabolizmu nawet na 2-3 dni!



Zadbaj o proporcje. Racjonalna dieta musi zawierać trzy główne rodzaje składników odżywczych: białko, tłuszcze i węglowodany, a ponadto cały zestaw witamin i składników mineralnych. Na ich bazie ma być zbudowany każdy posiłek – nie wolno nam stosować diet rozdzielnych, np. opartych na samym białku. Do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzebne są wszystkie elementy. Białko buduje i regeneruje mięśnie, tłuszcze odżywiają serce i wspomagają wchłanianie witamin, a także – podobnie jak węglowodany – dają nam energię. Witaminy i składniki mineralne wpływają pozytywnie na wiele funkcji organizmu, m.in. stan włosów, skóry i kości, a także na wzrok i inne procesy fizjologiczne. Wymienione składniki powinny być spożywane w odpowiednich proporcjach – dobrze

zbilansowana dieta jest jak puzzle, które musimy precyzyjnie poskładać z wielu elementów, aby osiągnąć efekt!



Węglowodany: 50-70% dziennej racji energii. To najłatwiej dostępne i najmniej kosztowne źródło energii dla naszego organizmu. Dzielimy je na proste i złożone. Dla zdrowia i sylwetki cenniejsze są te drugie. Zanim zostaną wchłonięte, muszą być rozłożone przez enzymy trawienne, dlatego dostarczają nam energii na dłuższy czas. Błędem jest eliminacja węglowodanów z diety w obawie przed przytyciem. To one dają nam siłę do życia i pracy. A jedząc je w rozsądnych ilościach – na pewno nie przyberzemy na wadze.

Węglowodany złożone, w tym błonnik pokarmowy znajdziemy w warzywach i w zbożach: kaszach, płatkach, chlebie, makaronie z nieocyszczonej mąki. Postawmy na kasze: gryczaną, jaglaną, jęczmienną czy pęczak. To wspaniałe, zdrowe, rozgrzewające i bogate w mikroelementy produkty. Kaszę od czasu do czasu można zastąpić ryżem lub makaronem z nieocyszczonej mąki albo ziemniakami. Unikajmy natomiast wypieków (a także makaronów) z białej mąki – to one w dużym stopniu odpowiadają za nadwagę!

Węglowodany proste znajdziemy w słodyczach, alkoholu, sokach i owocach. Od razu zaznaczę, że jeśli chcemy zachować zdrowie swoje i swojej rodziny, powinniśmy całkowicie zrezygnować ze słodyczy. Są niezdrowe i zgubne dla naszej sylwetki. Ponadto nie dostarczają żadnych składników odżywczych. Soki i owoce są zdrowe, ale z nimi też trzeba uważać. W przypadku soków zawsze czytamy etykiety i upewnijmy się, że w sklepie sięgamy po niesłodzony 100-procentowy ekstrakt. Trzeba jednak pamiętać, że soki są bardzo kaloryczne – nie zastępujemy nimi wody! Jeśli chodzi o owoce, polecam sięgać po te świeże i sezonowe. Jesienią jabłka, gruszki czy śliwki, latem truskawki, morele, jagody. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest sięgać po owoce rano, jako dodatek do płatków owsianych czy twarożku.



Białko: 15-25% dziennej racji energii. To budulec organizmu. Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu hormonalnego, enzymów, kości, skóry, zębów i włosów. Z drugiej jednak strony, jedzone w nadmiarze zakwasza organizm, dlatego warto przestrzegać pewnych ograniczeń. Ważny jest także rodzaj białka. Polecam zdecydowanie białko pełnowartościowe, czyli takie, które zawiera komplet aminokwasów potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Takie białko znajdziemy w produktach pochodzenia zwierzęcego: mięsie, rybach, jajach, serach i mleku. Trzeba jedynie pamiętać, że oprócz białka, zawierają też tłuszcz, dlatego starajmy się wybierać np. chude mięsa czy nabiał.

Tłuszcze: 15-25% dziennej racji energii. Obalmy pewien mit. Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wykluczając go z diety narażamy się na poważne konsekwencje. Oczywiście zdecydowanie należy wyeliminować tłuste potrawy, takie jak tłuste mięso, wędliny czy sery, unikać smażenia na tłuszczu czy dodawania nadmiernej ilości majonezu do sałatek. Najważniejsze tłuszcze to kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, które wpływają ochronnie na serce i układ nerwowy. Należą one do grupy niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), które muszą wejść w skład codziennej diety. Znajdziemy je w rybach, olejach, oliwie, pestkach dyni i słonecznika, nasionach i orzechach. Należy pamiętać, że niektóre witaminy (A, D, E, K) rozpuszczają się w tłuszczach i mogą zostać przyswojone tylko w ich towarzystwie.



Pamiętaj o wodzie. Regularnie spożywane zbilansowane posiłki nie wystarczą, by zachować zdrowie i szczupłą sylwetkę. Ludzkie ciało w ok. 60% składa się z wody, więc nic dziwnego, że ma ona tak duże znaczenie dla funkcjonowania organizmu. Odpowiada za zdrowie

komórek, pomaga utrzymać prawidłowe pH organizmu, bierze udział w oddychaniu, reakcjach biochemicznych i procesach trawienia oraz usuwa produkty przemiany materii. Aby nie dopuścić do sytuacji odwodnienia naszego organizmu powinniśmy popijać wodę regularnie, w małych ilościach. Dziennie powinno to być minimum 30-60 ml na kilogram masy ciała. Wybór wody jest już kwestią otwartą. Najbardziej korzystna dla zdrowia jest niegazowana woda mineralna.



Maszeruj po zdrowie. Ludzki organizm został zaprogramowany na ruch. Fizyczna bezczynność sprawia, że jesteśmy bardziej podatni na nadciśnienie tętnicze, nowotwory czy cukrzycę typu 2. Dlatego regularny trening jest nam niezbędny nie tylko dla zachowania szczupłej sylwetki, ale przede wszystkim dla zdrowia! Najlepszym rodzajem ruchu jest trening cardio, wykonywany przynajmniej co drugi dzień przez godzinę. Szczególnie polecam szybki marsz lub niezbyt intensywny bieg. Uzupełnieniem treningu cardio powinny być ćwiczenia siłowe, wykonywane 2-3 razy w tygodniu, np. na siłowni. Ten rodzaj ruchu wzmacnia mięśnie i modeluje sylwetkę. Proporcje ciała poprawiają się, a skóra staje się bardziej napięta. Warto też rozważyć inne dyscypliny i rodzaje treningu. Pływanie, aqua aerobik i joga znakomicie odciążają kręgosłup i mają działanie rehabilitacyjne. Wszystkie rodzaje treningu pomogą w utrzymaniu szczupłej sylwetki i dodatkowo zredukują poziom stresu!

Ale wróćmy do naszej diety! Przyszedł już czas, żeby zakasać rękawy, wyjąć deskę do krojenia, uruchomić piekarnik, naszykować garnki! Niczego się nie bójcie! Mam nadzieję, że zasmakujecie w naszych przepisach równie mocno jak my. Oprócz nowych smaków i zapachów motywacją będzie zdrowie całej rodziny! Zapraszam do kuchni!

dr n. med. Anna Lewitt

dr n. med. Anna Lewitt – dietetyk, założycielka [Centrum Medycznego Treningu Osobistego i Dietetyki – EGO](#). Twórczyni autorskiego programu „Skuteczne Odchudzanie”.

JAK KORZYSTAĆ Z DIETY?

Dla jednej osoby wystarczy przygotować jedną porcję każdego posiłku.

Dietę przygotowała dr n. med. Anna Lewitt na podstawie książki własnego autorstwa pt.: „Dieta Garstkowa”, [Wydawnictwo Rodzinne](#).

W opracowaniu wykorzystano zdjęcia z książki „Dieta Garstkowa”, [Wydawnictwo Rodzinne](#).

1 DZIEŃ

Energia	2510 kcal
Błonnik pokarmowy	43,4 g

Śniadanie	Zapiekanka owsiana z jabłkiem podawana z koktajlem bananowym
II śniadanie	Sałatka z kurczakiem i warzywami
Obiad	Kluski leniwe z koperkiem
Podwieczorek	Pizza dietetyczna
Kolacja	Łosoś w marynacie pomarańczowej



I ŚNIADANIE: ZAPIEKANKA OWSIANA Z JABŁKIEM PODAWANA Z KOKTAJLEM BANANOWYM

Energia	563 kcal
Błonnik pokarmowy	7,7 g

Składniki na 2 porcje:

- 10 łyżek (100 g) płatków górskich owsianych
- 2 łyżeczki (5 g) miodu
- ¼ łyżeczki (1 g) proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki (2 g) cynamonu
- 2 jaja (120 g)
- 4 łyżki (40 g) mleka
- 1 jabłko (180 g)
- 2 banany (240 g)
- ½ dużego opakowania (200 ml) jogurtu naturalnego
- 2 plastry (60 g) chudego sera twarogowego

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalej 4 łyżkami wrzącej wody i pozostaw do napęcznienia i ostygnięcia. W jednej misce wymieszaj już ostudzone płatki, miód, proszek do pieczenia, 1 jajko oraz 3 ubite białka. W drugiej misce mleko wymieszaj ze startym jabłkiem, a następnie powoli wlej do miski z suchymi składnikami. Dokładnie połącz wszystkie składniki. Masę przełóż do naczynia żaroodpornego lub silikonowej formy. Na wierzchu ułóż pokrojone w plasterki banany i każdy z nich lekko skrop mlekiem. Piecz przez 20 minut w 190°C. Pozostałą część banana oraz jogurt naturalny i twaróg zmiksuj na gładko. Koktajl przelej do szklanki, wierzch posyp cynamonem. Wstaw do lodówki. Zapiękanke podawaj z bananowym koktajlem.



II ŚNIADANIE: SAŁATKA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

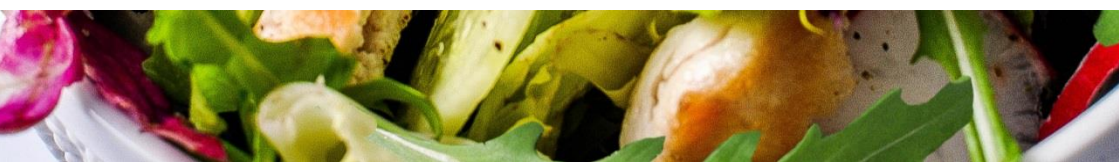
Energia	526 kcal
Błonnik pokarmowy	12,8 g

Składniki na 1 porcję:

- 1 mała porcja piersi z kurczaka (90 g)
- sól i pieprz
- 1 ząbek (5 g) czosnku
- 15 listków (75 g) sałaty
- ¼ ogórka (45 g)
- 4 rzodkiewki (60 g)
- ½ dymki (10 g)
- ½ łyżki (3 g) soku z cytryny
- 3 łyżeczki (15 g) oliwy z oliwek
- 3 łyżeczki (18 g) natki pietruszki
- 3 kromki (105 g) pieczywa razowego

Sposób przygotowania:

Mięso umyj, osusz. Następnie natrzyj solą, pieprzem i drobno pokrojonym czosnkiem. Przyprawione mięso pozostaw w lodówce na około godzinę. Następnie pokrój je w kostkę i usmaż na patelni posmarowanej odrobiną oliwy. Duś pod przykryciem około 10 minut. Odstaw do ostygnięcia. Warzywa umyj i osusz. Liście sałaty porwij, ogórka (bez obierania) i rzodkiewki pokrój w plastry, a dymkę grubo posiekaj. W salaterce połącz wszystkie warzywa z kurczakiem i polej sosem z soku z cytryny i oliwy. Przypraw solą i pieprzem, delikatnie wymieszaj i posyp posiekaną natką. Podawaj z 2 kromkami pieczywa razowego.



OBIAD: KLUSKI LENIWE Z KOPERKIEM

Energia	489 kcal
Błonnik pokarmowy	7,2 g

Składniki na 3 porcje:

Kluski:

- 9 plastrów (270 g) sera twarogowego półtłustego
- 5 łyżek (75 g) mąki pszennej
- 5 łyżek (75 g) mąki razowej
- 3 jaja (180 g)
- ½ pęczku koperku (25 g)
- sól, pieprz

Sos:

- 1 ½ garści (120 g) bobu
- 1 duża marchew (100 g)
- ¼ cukinii (150 g)
- ½ cebuli (50 g)
- 3 łyżki (30 g) oliwy z oliwek
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ser zmiel na maszynce i wymieszaj z mąkami, jajkami, posiekanym koperkiem oraz solą i pieprzem. Zagnieć ciasto i wyłóż na stolnicę posypaną mąką. Uformuj wałek o średnicy 2 cm, a następnie pokrój w formę kluseczek. Warzywa umyj i osusz. Bób wyłuskaj z łupin, marchewkę i cukinię pokrój w kostkę, a cebulę posiekaj. Na rozgrzanej patelni skropionej oliwą i odrobiną wody podsmaż cebulę, następnie dodaj resztę jarzyn. Oprósz solą i pieprzem, podlej niewielką ilością wody i duś przez 10-15 minut. Kluski ugotuj w osolonym wrzątku. Polej sosem i natychmiast podawaj.



PODWIECZOREK: PIZZA DIETETYCZNA

Energia	391 kcal
Błonnik pokarmowy	8,8 g

Składniki na 6 porcji:

Ciasto:

- 1 szklanka (130 g) mąki pszennej tortowej
- 1 szklanka (130 g) mąki żytniej pełnoziarnistej
- 3 łyżki otrębów (pszennych owsianych, orkiszowych)
- 4 łyżki (40 g) siemienia lnianego
- szczypta soli
- ⅓ pacuszki drożdży (30 g)
- 1 szklanka (250 g) ciepłej wody
- 3 łyżki (30 g) oliwy

Sos:

- 2 uduszone pomidory (340 g)

- 1 łyżka (5 g) ziół: bazylia, oregano, majeranek
- sól i pieprz
- 1 ząbek (5 g) czosnku

Dodatki:

- 1 pieczona pierś z kurczaka (250 g)
- 2 pomidory (340 g)
- 10 pieczarek (200 g)
- 6 łyżek (120 g) ciecior ki konserwowej
- 1 cebula (100 g)
- 1 ½ kulki (188 g) sera mozzarella light

Sposób przygotowania:

Mięso przygotuj tak jak w przepisie „Sałatka z kurczakiem i warzywami”. Mąki, otręby, siemię, szczyptę soli dokładnie wymieszaj. Drożdże rozpuść w ciepłej wodzie i dodaj do suchych składników, zagnieć ciasto. Pod koniec dodaj oliwę. Wygniataj do jednolitej konsystencji i odstaw do wyrośnięcia na 20 minut. Do duszonych pomidorów dodaj zioła i przyprawy oraz drobno posiekany czosnek, całość dokładnie wymieszaj. Ciasto rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmaruj przygotowanym sosem, ułóż pozostałe składniki: kurczaka, pomidory i pieczarki pokrojone w plastry, cieciorę, cebulę pokrojoną w piórka. Piecz w 180°C przez 30 minut. Pizzę posyp startą mozzarellą i zapiekaj do rozpuszczenia się sera.



KOLACJA: ŁOSOŚ W MARYNACIE POMARAŃCZOWEJ

Energia	541 kcal
Błonnik pokarmowy	6,9 g

Składniki na 2 porcje:

- 2 małe dzwonka z łososia (160 g)
- ½ cebuli (50 g)
- ⅓ szklanki (80 g) soku pomarańczowego
- 2 łyżki (40 g) miodu
- 1 łyżeczka (5 g) tartego imbiru
- sól, pieprz
- 1 limonka (100 g)
- listki melisy do dekoracji
- 10 łyżek (100 g) kaszy gryczanej
- ¼ główki (100 g) sałaty lodowej
- ½ pomidora (85 g)
- ⅓ ogórka (60 g)
- 2 rzodkiewki (30 g)
- 1 garść (35 g) kiełków słonecznika
- 2 łyżki (20 g) oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Łososia umyj i osusz ręcznikiem papierowym. Cebulę umyj, obierz i posiekaj w drobną kostkę. Sok pomarańczowy wymieszaj z miodem, dodaj posiekaną cebulę i imbir. Do powstałej marynaty włóż dzwonka z łososia i pozostaw na około 2 godziny (staraj się kilka razy odwrócić je na drugą stronę). Po wyjęciu z marynaty dokładnie odsącz rybę i posyp z obydwu stron solą i pieprzem. Tak przygotowanego łososia zawieź w folię aluminiową i piecz w piekarniku przez około 20 minut. Po upieczeniu na każdym dzwonku ułóż plastry limonki i udekoruj listkami melisy. Warzywa umyj i osusz. Sałatę porwij, pomidora pokrój w kostkę, ogórka i rzodkiewki w cząstki, a cebulę w piórka. Wszystkie warzywa wymieszaj z kiełkami słonecznika i skrop je łyżeczką oliwy. Surówkę dopraw do smaku. Podawaj z kaszą gryczaną i surówką z sałaty lodowej.



2 DZIEŃ

Energia	2508 kcal
Błonnik pokarmowy	56,0 g

Śniadanie	Pasta jajeczna z warzywami
II śniadanie	Jabłka faszerowane białym serem z migdałami
Obiad	Bitki cielęce ze śliwkami
Podwieczorek	Kotlety z ciecierzycy
Kolacja	Dorsz w sosie musztardowym



I ŚNIADANIE: PASTA JAJECZNA Z WARZYWAMI

Energia	551 kcal
Błonnik pokarmowy	14,3 g

Składniki na 2 porcje:

- 6 jajek (360 g)
- 10 rzodkiewek (150 g)
- 1 ogórek świeży (180 g)
- ½ papryki czerwonej (230 g)
- ½ papryki żółtej (60 g)
- 3 łyżki (15 g) posiekanego szczypiorku
- sól, pieprz
- 4 łyżki (40 g) jogurtu naturalnego
- 6 kromek (210 g) pieczywa pełnoziarnistego

Sposób przygotowania:

Jajka ugotuj na twardo, ostudź, obierz ze skorupki i drobno posiekaj. Warzywa umyj i osusz. Rzodkiewki i obranego ogórka pokrój w drobną kostkę. Paprykę pozbaw gniazd nasiennych i również pokrój w drobną kostkę, a szczypiorek drobno posiekaj. Pokrojone warzywa dodaj do jajek i delikatnie wymieszaj, dopraw do smaku solą i pieprzem. Następnie dodaj jogurt i dokładnie wymieszaj. Podawaj z pieczywem.



II ŚNIADANIE: JABŁKA FASZEROWANE BIAŁYM SEREM Z MIGDAŁAMI

Energia	473 kcal
Błonnik pokarmowy	11,4 g

Składniki na 2 porcje:

- 2 duże jabłka (600 g)
- 1 łyżka (10 g) cukru
- 6 plastrów (180 g) chudego sera twarogowego
- 3 łyżki (18 g) otrębów owsianych
- 2 łyżki (40 g) rozdrobnionych migdałów
- sól, pieprz biały
- cynamon
- 3 łyżeczki (30 g) miodu

Sposób przygotowania:

Jabłka wydrąż od strony ogonka, tak aby usunąć całe gniazda nasienne. W powstałe otwory wsyp odrobinę cukru. Jabłka zapiekaj przez około 10 minut w temperaturze 180°C. Ser utrzyj z otrębami, rozdrobnionymi migdałami, solą i pieprzem. Z powstałej masy serowo-migdałowej uformuj 2 kulki. Każdą kulkę włóż w wydrążone jabłko. Wierzch posyp cynamonem i polej odrobiną miodu.



OBIAD: BITKI CIELĘCE ZE ŚLIWKAMI

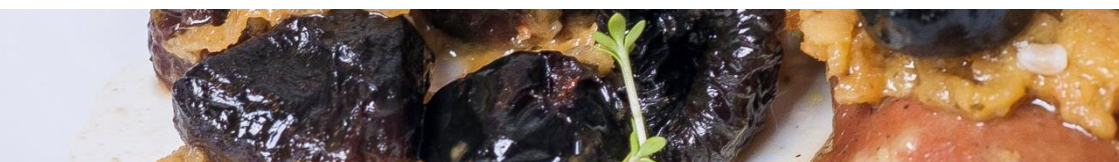
Energia	521 kcal
Błonnik pokarmowy	5,7 g

Składniki na 2 porcje:

- 20 śliwek węgierek (260 g)
- 2 duże porcje (250 g) cielęciny na bitki
- sól i pieprz
- 1 szklanka (250 ml) bulionu warzywnego
- 2 łyżeczki (12 g) startego korzenia imbiru
- 2 łyżki (20 g) jogurtu naturalnego
- 4 łyżeczki (24 g) natki pietruszki
- 10 łyżek (100 g) kaszy gryczanej
- 3 łyżki (30 g) oleju lnianego

Sposób przygotowania:

Śliwki umyj, osusz i wydryluj. Mięso umyj, osusz i lekko rozbij, posyp solą i pieprzem – usmaż je bez tłuszczu z obu stron na złoty kolor. Usmażone bitki przełóż do garnka, zalej bulionem, dodaj starty imbir i śliwki – całość duś około 15 minut na małym ogniu pod przykryciem. Tuż przed podaniem dodaj do powstałego sosu jogurt. Posyp posiekaną natką. Podawaj z kaszą gryczaną polaną odrobiną oleju.



PODWIECZOREK: KOTLETY Z CIECIERZYCY

Energia	487 kcal
Błonnik pokarmowy	16,9 g

Składniki na 3 porcje:

- 1 ½ szklanki (200 g) ciecierzycy
- 1 cebula (100 g)
- 2 ząbki (10 g) czosnku
- 1 papryczka chili (20 g)
- 2 jaja (120 g)
- 2 białka jaja (70 g)
- 1 szklanka (35 g) otrąb owsianych
- 1 łyżeczka curry (3 g)
- sól, pieprz, kurkuma
- 3 duże marchwie (300 g)
- 1 por (50 g)
- 3 łyżki (30 g) oleju lnianego

Sposób przygotowania:

Ciecierzycę zalej wrzątkiem i pozostaw do ostygnięcia, odlej wodę. Nasiona ugotuj w nowej wodzie (około 25-30 minut). Ewentualnie użyj ciecierzycy konserwowej. Ciecierzycę zmiksuj. Cebulę posiekaj w kostkę i podduś w niewielkiej ilości wody. Czosnek obierz i drobno posiekaj z niewielką ilością soli, następnie wymieszaj z podduszoną cebulą i dodaj do ciecierzycy. Papryczkę chili umyj, pozbaw ziarenek i drobno posiekaj, dodaj do masy. Wbij jaja i wsyp tyle otrąb, aby dało się formować kotlety. Przypraw do smaku curry, solą, pieprzem i kurkumą. Dokładnie wymieszaj. Formuj kotlety i układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Kotlety piecz w 180°C przez około 25-30 minut. Warzywa umyj i osusz. Marchew obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, dodaj do niej drobno posiekanego pora, dopraw do smaku, polej olejem i dokładnie wymieszaj. Kotlety podawaj z surówką z marchwi i pora.



KOLACJA: DORSZ W SOSIE MUSZTARDOWYM

Energia	476 kcal
Błonnik pokarmowy	7,7 g

Składniki na 4 porcje:

- 12 ziemniaków (1020 g)
- 1 ½ pora (75 g)
- 5 łyżek (50 g) oleju
- sól, pieprz
- 4 duże filety (560 g) z dorsza
- 2 łyżki (12 g) soku z cytryny
- ½ pęczka koperku (25 g)
- 1 ½ szklanki (375 g) bulionu warzywnego
- 4 łyżki (80 g) musztardy
- 1 seler naciowy (400 g)
- 1 marchew (150 g)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyj i osusz. Ziemniaki ugotuj w mundurkach, następnie obierz je i pokrój w plastry. Pora pokrój w krążki. Ziemniaki i pora wyłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia posmarowanym olejem, następnie przypraw solą i pieprzem i zapiekaj około 10 minut. Filety umyj, osusz i podziel na porcje. Skrop sokiem z cytryny, oprósź solą i pieprzem. Każdy kawałek zawiń w folię aluminiową i zapiecz przez około 25 minut. Koperek drobno posiekaj. Bulion doprowadź do wrzenia, dodaj musztardę, połowę koperku, wymieszaj. Sos gotuj na wolnym ogniu przez 5-10 minut. Zapieczone ryby wyjmij z folii i ułóż je w naczyniu żaroodpornym na upieczonych ziemniakach i porach, zalej je powstałym sosem i zapiekaj przez około 15 minut w piekarniku. Łodyżki selera pokrój w małe kawałki, marchew obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach, dopraw do smaku, skrop pozostałym olejem i dokładnie wymieszaj. Po wyłożeniu na talerze posyp pozostałym koperkiem. Podawaj z surówką z selera.



3 DZIEŃ

Energia	2505 kcal
Błonnik pokarmowy	36,2 g

Śniadanie	Salatka śniadaniowa
II śniadanie	Mus brzoskwiński z kaszą manną
Obiad	Filety z kurczaka w marynacie jogurtowej z curry
Podwieczorek	Kotleciki marchewkowo-ryżowe
Kolacja	Placuszki rybne z fasolką szparagową



I ŚNIADANIE: SAŁATKA ŚNIADANIOWA

Energia	494 kcal
Błonnik pokarmowy	6,7 g

Składniki na 1 porcję:

- 1 duży pomidor (170 g)
- 1 ząbek (5 g) czosnku
- sól, pieprz
- kilka gałązek tymianku
- 10 listków sałaty (50 g)
- 3 plastry (90 g) sera twarogowego chudego
- 1 łyżka (10 g) oliwy z oliwek lub oleju z pestek dyni
- 1 łyżka (6 g) octu winnego
- 1 ½ łyżeczka (15 g) miodu
- 6 czarnych oliwek (18 g)
- 6 zielonych oliwek (18 g)
- 5 łyżek (50 g) kaszy gryczanej

Sposób przygotowania:

Warzywa i zioła umyj i osusz. Pomidora pokrój w ósemki, czosnek drobno posiekaj z niewielką ilością soli, a liście sałaty porwij na mniejsze kawałki i przełóż do miski. Twaróg pokrój w dużą kostkę. Oliwę lub olej z pestek dyni wymieszaj z octem, miodem, czosnkiem i listkami tymianku, dopraw do smaku solą i pieprzem. Sosem polej sałatę i delikatnie wymieszaj, dodaj pokrojone na połówki oliwki, pomidory i ser. Ponownie delikatnie wymieszaj. Podawaj z kaszą gryczaną.



II ŚNIADANIE: MUS BRZOSKWINIOWY Z KASZĄ MANNA

Energia	546 kcal
Błonnik pokarmowy	7,0 g

Składniki na 2 porcje:

- 3 dojrzałe brzoskwinie (255 g)
- 3 łyżeczki (9 g) soku z cytryny
- 1 ½ łyżeczki (15 g) miodu
- 3 łyżki (45 g) orzechów laskowych
- 1 szklanka (250 g) mleka
- szczypta soli
- odrobina miąższu z laski wanilii
- 4 łyżki (48 g) kaszy manny
- 2 żółtka (40 g)
- 1 łyżka (10 g) cukru brzożowego
- 4 białka jaja (140 g)
- 3 garście (210 g) truskawek

Sposób przygotowania:

W garnku zagotuj wodę. Brzoskwinie umyj, natnij na krzyż i wrzuć do garnka z gotującą się wodą. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut. Następnie wyjmij owoce, obierz i wydrąż pestki. Miąższ z brzoskwini przełóż do miski i dodaj sok z cytryny oraz miód. Całość zmiksuj na gładkie puree. Orzechy laskowe posiekaj drobno i przełóż do miseczki. Mleko wlej do garnka, dodaj szczyptę soli i odrobinę miąższu z laski i doprowadź do wrzenia. Na gotujące się mleko wsyp kaszę manną – cały czas mieszając gotuj do momentu zgęstnienia (około 15 minut). Zdejmij z ognia. Żółtka utrzyj z cukrem brzożowym, a białka ubij na sztywną pianę. Żółtka wlej powoli, ciągle mieszając, do kaszy. Doprowadź do wrzenia i zdejmij z ognia. Następnie dodawaj powoli łyżką pianę z białek i intensywnie mieszaj. Kaszę zdejmij z ognia. Podawaj posypaną orzechami z musem brzoskwiniowym i truskawkami.



OBIAD: FILETY Z KURCZAKA W MARYNACIE JOGURTOWEJ Z CURRY

Energia	520 kcal
Błonnik pokarmowy	3,5 g

Składniki na 2 porcje:

- 1 podwójny duży filet z kurczaka (250 g)
 - 10 łyżek (100 g) kaszy pęczak
 - 2 porcje (200 g) ogórka zielonego
 - 2 łyżeczki (6 g) curry
 - 1/3 szklanki (165 g) jogurtu naturalnego
 - szczypta pieprzu Cayenne
 - szczypta pieprzu cytrynowego
 - sól
 - 2 łyżki (20 g) oleju lub oliwy z oliwek
- Marynata:*
- 2 ząbki (10 g) czosnku
 - 3 cm świeżego imbiru (10 g)

Sposób przygotowania:

Mięso umyj, osusz, a następnie pokrój w długie paseczki lub większą kostkę. Czosnek obierz i drobno posiekaj z niewielką ilością soli. Imbir obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach i dodaj do czosnku. Do jogurtu dodaj curry, pieprz oraz szczyptę soli. Jogurt dokładnie wymieszaj z imbirem i czosnkiem. Kawałki kurczaka obtocz w jogurtowej marynacie i odstaw na 2-3 godziny do lodówki. Po upływie tego czasu przełóż go wraz z całą marynatą jogurtową do żaroodpornego naczynia, lekko skrop olejem lub oliwą i piecz w piekarniku do uzyskania złotego koloru. Ogórki umyj, obierz i pokrój w plastry. Przypraw solą i pieprzem, a następnie wymieszaj z jogurtem. Podawaj z pęczakiem i ogórkami.



PODWIECZOREK: KOTLECICKI MARCHEWKOWO-RYŻOWE

Energia	432 kcal
---------	----------

Błonnik pokarmowy	10,3 g
-------------------	--------

Składniki na 2 porcje:

- 120 g brązowego ryżu
- 2 średnie marchewki (160 g)
- 1 cebula (100 g)
- 1 garść (24 g) posiekanej natki pietruszki
- 2 jajka (120 g)
- 4 białka jaja (140 g)
- sól, pieprz do smaku
- 2 porcje (400 g) gotowanego szpinaku
- 2 płaskie łyżeczki (10 g) masła

Sposób przygotowania:

Ryż ugotuj. Warzywa obierz, umyj i osusz. Marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokrój w kostkę i podduś w niewielkiej ilości wody. Do cebuli dodaj marchewkę i całość duś jeszcze przez 10 minut, po czym dodaj ugotowany ryż i przypraw do smaku. Odstaw do ostygnięcia, wbij jajo i dokładnie wymieszaj. Masę formuj na kotleciki i układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Kotleciki piecz w 180°C przez około 15–20 minut. Podawaj z gotowanym szpinakiem z dodatkiem masła.



KOLACJA: PLACUSZKI RYBNE Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Energia	513 kcal
---------	----------

Błonnik pokarmowy	8,7 g
-------------------	-------

Składniki na 3 porcje:

- 3 garście (270 g) fasolki szparagowej
- 3 duże porcje (300 g) filetów rybnych (z dorsza, miruny, itp.)
- 1 łyżeczka (4 g) suszonej trawy cytrynowej
- 1 łyżka (6 g) soku z limonki
- 2 ząbki (10 g) czosnku
- sól
- 2 łyżki (10 g) posiekanej świeżej kolendry
- 3 jajka (180 g)
- 1 żółta papryka (120 g)
- 3 łyżki (21 g) otrąb owsianych
- 15 łyżek (150 g) ryżu
- 3 łyżki (30 g) oleju lnianego
- 20 pomidorków koktajlowych (400 g)
- 3 garście (60 g) rukoli

Sposób przygotowania:

Fasolkę szparagową pozbaw szypulek i obgotuj, aby zmiękła, gdy ostygnie pokrój ją w drobne kawałeczki. Filety rybne – pokrój w kostkę, a następnie zmiksuj wraz z trawą cytrynową, sokiem z limonki, czosnkiem posiekanym z odrobiną soli, kolendrą, jajkiem, papryką pokrojoną w kostkę i otrębami owsianymi. Masę przelóż do miski i wymieszaj z fasolką szparagową. Formuj placuszki i smaż je bez tłuszczu na rumiano. Placuszki podawaj z ryżem polanym łyżeczką oleju lnianego, na rukoli z pomidorkami koktajlowymi.



4 DZIEŃ

Energia	2509 kcal
Błonnik pokarmowy	48 g

Śniadanie	Bułeczki razowe z piersią z kurczaka
II śniadanie	Sałatka z surowym kalafiem
Obiad	Cielęcina pieczona w warzywach i mleku
Podwieczorek	Placuszki z daktylami
Kolacja	Pulpeciki rybne w sosie pomidorowym



I ŚNIADANIE: BUŁECZKI RAZOWE Z PIERSIĄ Z KURCZAKA

Energia	445 kcal
Błonnik pokarmowy	5,2 g

Składniki na 6 porcji:

- 8 jaj (480 g)
- pojedynczy filet z piersi z kurczaka (150 g)
- 1 ½ dymka ze szczypiorkiem (30 g)
- 1 ½ szklanki (195 g) mąki pszennej
- 1 ½ szklanki (180 g) mąki razowej
- 9 łyżek (90 g) płatków owsianych
- ½ szklanki (40 g) otrąb owsianych
- 1 łyżeczka (4 g) proszku do pieczenia
- 1 szklanka (250 g) wody
- sól, słodka papryka do smaku
- 18 liści (90 g) sałaty

Sposób przygotowania:

3 jaja ugotuj na twardo, obierz i pokrój w plastry. Filet umyj, osusz i ugotuj na parze, gdy ostygnie pokrój go w drobną kostkę. Dymkę ze szczypiorkiem umyj, osusz i drobno posiekaj. Połącz obie mąki, płatki, otręby i proszek do pieczenia. Z pozostałych jaj żółtka oddziel od białek. Białka ubij na sztywną pianę. Żółtka roztrzep dodając szklankę wody, następnie dodaj mąki z otrębami i proszkiem oraz sól i słodką paprykę – dokładnie zmiksuj. Pianę z białek dodaj do ciasta razem z posiekaną dymką i pokrojonym mięsem, po czym delikatnie wymieszaj. Wlej ciasto do foremek na muffiny i piecz w 180°C przez około 40 minut. Bułeczki podawaj z listkami sałaty i pokrojonymi w plastry jajkami.



II ŚNIADANIE: SAŁATKA Z SUROWYM KALAFIOREM

Energia	523 kcal
Błonnik pokarmowy	18,6 g

Składniki na 2 porcje:

- ½ dużego kalafiora (300 g)
- 2 pomidory (340 g)
- 4 jaja (240 g)
- ¾ słoiczka (128 g) groszku konserwowego
- 1 ząbek (5 g) czosnku
- sól, pieprz do smaku
- 6 łyżek (60 g) jogurtu naturalnego
- 1 pęczek kopru (50 g)
- 6 kromek (210 g) pieczywa pełnoziarnistego

Sposób przygotowania:

Warzywa umyj i osusz. Kalafiora podziel na małe różyczki. Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój na ósemki. Jaja ugotuj, obierz i pokrój w grubą kostkę. Groszek odcedź, opłucz i dodaj do warzyw. Przygotuj sos – wymieszaj drobno posiekany czosnek z solą, dodaj pieprz, jogurt i posiekany koper, dokładnie wymieszaj. Warzywa polej sosem. Sałatkę podawaj z kromką pełnoziarnistego pieczywa.



OBIAD: CIEŁĘCINA PIECZONA W WARZYWACH I MLEKU

Energia	504 kcal
Błonnik pokarmowy	9,5 g

Składniki na 4 porcje:

Cielęcina:

- 1 cebula czerwona (100 g)
- 1 marchew (80 g)
- ½ selera korzeniowego (120 g)
- ½ szklanki (125 ml) bulionu warzywnego
- 480 g cielęciny
- pieprz, sól, papryka słodka

- 2 szklanki (500 g) mleka
- 20 łyżek (200 g) kaszy gryczanej

Surówka:

- 2 duże (400 g) marchwie
- 3 łyżki (30 g) ziaren słonecznika
- 3 łyżki (30 g) oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Warzywa obierz, umyj i osusz. Cebulę pokrój w piórka, a marchew i selera w kostkę. W rondlu rozgrzej bulion, dodaj warzywa i duś je około 15 minut. Mięso umyj, osusz, pokrój w plastry, przypraw i obmaż na patelni posmarowanej olejem. Podsmażoną cielęcinę przełóż do żaroodpornego naczynia, dodaj jarzyny i zalej mlekiem. Piecz około 90 minut, co jakiś czas przewracając mięso. Marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Dodaj ziarna słonecznika, polej oliwą z oliwek, przypraw do smaku i dokładnie wymieszaj. Podawaj z kaszą gryczaną i surówką z marchewki.



PODWIECZOREK: PLACUSZKI Z DAKTYLAMAMI

Energia	376 kcal
Błonnik pokarmowy	5,2 g

Składniki na 2 porcje:

- 10 łyżek (100 g) płatków owsianych
- 2 jaja (120 g)
- ½ szklanki (125 g) jogurtu naturalnego
- 8 sztuk (40 g) suszonych daktyli

Sposób przygotowania:

Płatki zalej wrzącą wodą i pozostaw do nasiąknięcia. Do płatków dodaj jogurt i jajka, dokładnie wymieszaj. Na końcu dodaj pokrojone daktyle. Wymieszaj. Placki nakładaj łyżką na patelnię i smaż bez tłuszczu na rumiany kolor z obu stron.



KOLACJA: PULPECIKI RYBNE W SOSIE POMIDOROWYM

Energia	661 kcal
Błonnik pokarmowy	9,5 g

Składniki na 2 porcje:

- 240 g ryb (filety bez skóry, ryby morskie np. dorsz, dorada, morszczuk)
- sok z 1 cytryny (30 g)
- cały por – część biała (50 g)
- 3 łyżki (30 g) płatków owsianych
- 3 łyżki (12 g) otrąb np. pszennych
- 3 jaja (180 g)
- 3 łyżki (18 g) posiekanej natki pietruszki lub koperku
- sól, szczypta pieprzu
- 1 szklanka (150 g) warzyw mieszanych - włoszczyzny świeżej lub mieszanki warzywnej ciętej w paski
- 1 pomidor (170 g) duszony (lub łyżka przecieru pomidorowego)
- 1 ½ szklanki (100 g) makaronu razowego (pełnoziarnistego)
- 200 g warzyw (brokuły, kalafior)
- 3 łyżki (30 g) oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Rybę umyj, osusz i skrop sokiem z cytryny, a następnie obłóż plastrami pora. Odstaw do lodówki na około 30 minut (nawet do kilku godzin). Wyjmij filety i zmiel je. Dodaj płatki, otręby, jajo, natkę oraz sól i szczyptę pieprzu. Wymieszaj wszystko. Jeśli ciasto będzie za rzadkie, dosyp otrąb. Z masy uformuj małe kuleczki-pulpeciki. W międzyczasie warzywa umyj, oczyść i opłucz. Następnie wsyp je do 1 ½ szklanki wrzącej osolonej wody. Gotuj pod przykryciem przez około 15 minut. Do gotującego wywaru włóż uformowane pulpeciki. Duś pod przykryciem na małym ogniu przez około 10-15 minut. Gdy pulpeciki wyłyną, wyjmij je delikatnie z rondla. Do wywaru, w którym dusiły się pulpeciki dołóż przecier pomidorowy, przypraw solą. Ugotuj makaron al dente. Brokuły i kalafiora wrzuć na lekko posoloną wrzącą wodę i gotuj do miękkości. Pulpeciki podawaj z brokułami i kalafiorem oraz makaronem polanym sosem pomidorowym. Całość skrop oliwą i posyp natką.



5 DZIEŃ

Energia	2523 kcal
Błonnik pokarmowy	38,4 g

Śniadanie	Jajka sadzone w pomidorach z piekarnika
II śniadanie	Naleśniki z pieczonymi jabłkami
Obiad	Duszony udziec z indyka
Podwieczorek	Tarta ze śliwkami
Kolacja	Szaszłyki rybne



I ŚNIADANIE: JAJKA SADZONE W POMIDORACH Z PIEKARNIKA

Energia	486 kcal
Błonnik pokarmowy	12,6 g

Składniki na 1 porcję:

- 2 średniej wielkości pomidory (300 g)
- sól, pieprz do smaku
- 2 jaja (120 g)
- 2 plastry (30 g) sera mozzarella light
- 2 łyżki (10 g) posiekanej dymki
- 3 kromki (105 g) pieczywa pełnoziarnistego

Sposób przygotowania:

Pomidory umyj, osusz, a następnie odetnij wierzchnią część i łyżeczką wybierz miąższ. Wnętrze pomidora posól i popieprz. Tak przygotowane pomidory ustaw w naczyniu żaroodpornym lub zawiń w folię aluminiową. Do każdego wbij jajko. Staraj się zrobić to tak, aby żółtko się nie rozlało. Po wierzchu oprósz solą i pieprzem i przykryj plastrem mozzarelli. Pomidory zapiekaj w nagrzanym do 200°C piekarniku przez około 15 minut, tak aby jajka się ścięły, a ser rozpuścił. Upieczone pomidory posyp posiekaną drobno dymką. Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym.



II ŚNIADANIE: NALEŚNIKI Z PIECZONYMI JABŁKAMI

Energia	488 kcal
Błonnik pokarmowy	8,9 g

Składniki na 1 porcję:

- 1 duże jabłko (250 g)
- 4 łyżki (44 g) mąki z pełnego przemiału
- 1 jajko (60 g)
- woda
- szczypta soli
- 3 plastry (90 g) chudego sera twarogowego
- 4 łyżki (40 g) jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

Jabłko umyj i pokrój w cienkie plastry, wrzucić na rozgrzaną patelnię i podduś przez około 5 minut w niewielkiej ilości wody. Twaróg i jogurt naturalny wymieszaj dokładnie, możesz ewentualnie posypać cynamonem. Mąkę, jajo, wodę i szczyptę soli połącz i dokładnie zmiksuj. Użyj tyle wody, aby ciasto miało konsystencję lejącej się śmietany. Tak przygotowane ciasto wylej na rozgrzaną teflonową patelnię posmarowaną olejem. Naleśniki smaż z obu stron aż do zarumienienia. Usmażone naleśniki serwij z duszonymi jabłkami i przygotowanym twarożkiem.



OBIAD: DUSZONY UDZIEC Z INDYKA

Energia	514 kcal
Błonnik pokarmowy	8,5 g

Składniki na 1 porcję:

- 5 łyżek ryżu jaśminowego (50 g przed ugotowaniem)

Indyk duszony z papryką:

- 120 g udźca z indyka bez kości
- 1 szklanka (240 g) bulionu drobiowego
- pieprz, sól, rozmaryn, papryka słodka
- odrobina chili i tymianku
- 2 łyżki (10 g) drobno posiekanego pora
- ¼ papryki czerwonej (55 g)
- 1 duszony pomidor (170 g) z pieprzem i szczyptą soli (lub

łyżeczka koncentratu pomidorowego)

Surówka z białej kapusty:

- 80 g drobno poszatkowanej białej kapusty
- ½ jabłka (90 g)
- ½ małej marchwi (30 g)
- 1 łyżeczka (4 g) posiekanego koperku
- sól, pieprz do smaku
- 2 łyżki (20 g) jogurtu naturalnego
- 1 łyżka (10 g) oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Mięso umyj, osusz, pokrój w plastry i obsmaż na patelni grillowej z obu stron. Następnie zalej bulionem, dodaj przyprawy i duś na wolnym ogniu pod przykryciem przez 40 minut. Warzywa umyj i osusz. Pora pokrój w półksiężycy. Z papryki usuń gniazda nasienne i pokrój ją w słupki. Rozdrobnione warzywa i pomidora dodaj do mięsa i duś jeszcze przez około 20-30 minut, aż mięso będzie miękkie. Kapustę drobno poszatkuj, dodaj starte jabłko i marchew oraz posiekany koperek. Przypraw do smaku i wymieszaj z jogurtem. Indyka podawaj z surówką i ugotowanym ryżem.



PODWIECZOREK: TARTA ZE ŚLIWKAMI

Energia	485 kcal
---------	----------

Błonnik pokarmowy	3,5 g
-------------------	-------

Składniki na 8 porcji:

Tarta:

- 12 łyżek (120 g) płatków owsianych
- 6 łyżek (60 g) mąki pszennej
- 2 łyżki (22 g) mąki orkiszowej
- 3 łyżki (30 g) cukru brązowego
- ⅓ kostki (80 g) zimnego masła
- 1 kostka (200 g) sera twarogowego chudego
- 3 jaja (180 g)
- 1 białko jaja (35 g)
- 450 g śliwek węgierek
- 1 łyżeczka drobno startej skórki cytryny
- ½ łyżeczki (2 g) cynamonu
- 2 łyżki (30 g) mąki ziemniaczanej
- 3 garstki (90 g) orzechów włoskich

Twarożek:

- 3 plastry (90 g) sera twarogowego chudego
- 4 łyżki (40 g) jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalej wrzątkiem i odstaw. Mąkę pszenną i orkiszową przesiej, dodaj cukier i zimne masło, następnie posiekaj nożem na małe kawałeczki. Dodaj twaróg i płatki owsiane, ponownie posiekaj wszystkie składniki. Dodaj jaja i zagnieć ciasto, zawiń w folię i włóż do lodówki na godzinę. Ciasto cienko rozwałkuj podsypując mąką – powinno być większe od formy. Ciasto włóż do formy, wylep nim dno oraz boki do wysokości 3-4 cm. Spód ponakłuwaj widelcem i odstaw do schłodzenia. Śliwki umyj, usuń pestki i pokrój na połówki lub ćwiartki. Wymieszaj ze skórką z cytryny, cynamonem i mąką ziemniaczaną tak, żeby śliwki obtoczyć w mące. Na spód ciasta wysyp połowę pokruszonych orzechów, następnie utóź śliwki skórką do dołu, przy brzegu układaj skórką do boków formy. Śliwki posyp resztą pokruszonych orzechów. Piecz przez 30 minut w 200°C, w połowie posyp cukrem pudrem. Przygotuj twarożek mieszając twaróg z jogurtem naturalnym. Podawaj z twarożkiem.



KOLACJA: SZASZŁYKI RYBNE

Energia	550 kcal
Błonnik pokarmowy	4,9 g

Składniki na 2 porcje:

- 1 szklanka (250 g) jogurtu naturalnego
- 2 łyżki (16 g) kopru
- sól, pieprz, świeży tymianek
- 1 ząbek (5 g) czosnku, posiekany i rozgnieciony
- 1 filet z białej ryby świeżej (120 g)
- 1 małe dzwonko z łososia (80 g)
- 2 małe ziemniaki (120 g) pokrojony w plastry
- $\frac{3}{4}$ papryki czerwonej (115 g)
- 1 średnia marchew (70 g) pokrojona w plastry
- 10 łyżek (100 g) ryżu
- 2 łyżki (20 g) oliwy z oliwek
- 2 liście (80 g) sałaty lodowej

Sposób przygotowania:

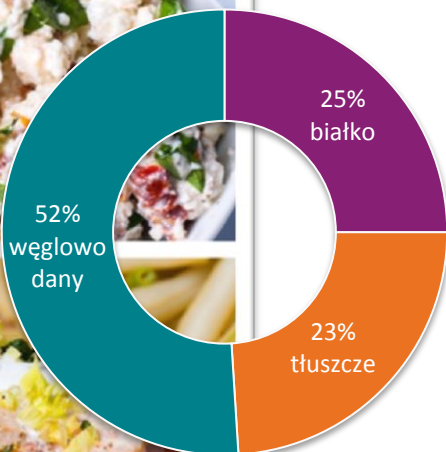
Jogurt wymieszaj z posiekanym koprem, tymiankiem, szczyptą soli i pieprzu oraz czosnkiem. Sos odstaw na kwadrans. Ryby natrzyj solą i pieprzem, zalej przygotowanym sosem, pozostaw w lodówce na kilka godzin. Po wyjęciu ryb z sosu pokrój je na plastry. Weź długie wykałaczki i nadziewaj na przemian rybę białą, plaster ziemniaka, paprykę, marchew i łososia. Szaszłyki piecz w folii aluminiowej w 180°C przez 25-30 minut. Podawaj je z ugotowanym ryżem polanym oliwą z oliwek na liściu sałaty lodowej.



6 DZIEŃ

Energia	2505 kcal
Błonnik pokarmowy	37,8 g

Śniadanie	Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią
II śniadanie	Racuszki maślankowe
Obiad	Gołąbki w liściach młodej kapusty z kurczakiem i komosą ryżową
Podwieczorek	Owsiane muffinki z rodzynkami
Kolacja	Ryba w mlecznej potrawce



I ŚNIADANIE: TWAROŻEK Z SUSZONYMI POMIDORAMI I BAZYLIĄ

Energia	505 kcal
Błonnik pokarmowy	9,0 g

Składniki na 2 porcje:

- 6 pomidorów suszonych (osączone z oliwy) (42 g)
- 6 plastrów (180 g) chudego sera twarogowego
- 3 łyżki (30 g) oliwy z oliwek
- 2 łyżki (20 g) jogurtu naturalnego
- świeżo mielony zielony pieprz
- sól morską
- 6 kromek (210 g) pieczywa pełnoziarnistego
- 6 liści (30 g) sałaty

Sposób przygotowania:

Pomidory pokrój w kostkę. Liście bazylii umyj, osusz i pokrój w paski. Ser wymieszaj z oliwą, jogurtem. Następnie dodaj pokrojone pomidory i bazylię, przypraw do smaku i dokładnie wymieszaj. Podawaj z razowym pieczywem na liściach sałaty.



II ŚNIADANIE: RACUSZKI MAŚLANKOWE

Energia	540 kcal
Błonnik pokarmowy	5,2 g

Składnik na 2 porcje:

Racuszki:

- 4 łyżki (40 g) mąki pszennej
- 6 łyżek (72 g) mąki orkiszowej
- ½ łyżeczki (2 g) proszku do pieczenia
- 1 łyżka (10 g) cukru trzcinowego
- szczypta soli
- 3 jajka (180 g)
- ½ szklanki (120 g) maślanki naturalnej
- 1 białko jaja (35 g)
- 1 duży banan (180 g)
- 1 łyżka (10 g) oleju rzepakowego

Twarożek:

- 2 łyżki (20 g) jogurtu naturalnego
- 1 plaster (30 g) sera twarogowego chudego
- odrobina cynamonu

Sposób przygotowania:

Wsyp obie mąki, proszek do pieczenia, cukier i sól do miski i dokładnie wymieszaj. Żółtka utrzyj z maślanką i łyżką zimnej wody. Ciągłe ucierając dodawaj do żółtek stopniowo wymieszane suche składniki. Wyrób gęste ciasto. Białka jaja ubij na sztywną pianę i delikatnie mieszając połącz je z ciastem. Banana obierz ze skórki i pokrój na plasterki, następnie dodaj do przygotowanego ciasta i delikatnie wymieszaj. Patelnie rozgrzej i posmaruj odrobiną oleju (np. za pomocą pędzelka). Nakładaj na patelnię po łyżce ciasta. Placki smaż z obu stron, aż będą rumiane. Jogurt wymieszaj z serem i cynamonem. Racuszki podawaj na gorąco z twarożkiem.



OBIAD: GOŁĄBKI W LIŚCIACH MŁODEJ KAPUSTY Z KURCZAKIEM I KOMOSĄ RYŻOWĄ

Energia	575 kcal
Błonnik pokarmowy	11,5 g

Składniki na 3 porcje:

- 1 filet (200 g) z piersi kurczaka
- 8 łyżek (112 g) komosy ryżowej (lub 120 g ryżu)
- 1 dymka ze szczypiorkiem (20 g)
- 2 czubate łyżeczki (20 g) pesto
- sól, pieprz
- 6 dużych liści kapusty (300 g)
- 12 ugotowanych ziemniaków w mundurkach (780 g)
- 3 porcje (300 g) gotowanej marchewki
- 2 łyżki (20 g) oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Mięso umyj, osusz i pokrój w drobną kostkę. Komosę ryżową ugotuj i odcedź. Szczypior drobno posiekaj. Pokrojone w kostkę mięso, ugotowaną komosę i szczypior połącz razem w misce, dodaj pesto i dopraw do smaku. Liście kapusty zanurz na chwilę we wrzątku, po czym delikatnie wyciągnij i osusz. Na każdym liściu ułóż łyżkę farszu, uformuj wałeczek i zawiń jak gołąbka. Gołąbki piecz w 180°C przez około 25–30 minut. Podawaj je z ziemniakami w mundurkach i gotowaną marchewką polaną odrobiną oliwy z oliwek.



PODWIECZOREK: OWSIANE MUFFINKI Z RODZYNKAMI

Energia	406 kcal
---------	----------

Błonnik pokarmowy	3,9 g
-------------------	-------

Składniki na 8 porcji:

- 10 łyżek (100 g) płatków owsianych
- $\frac{3}{4}$ szklanki (105 g) rodzynek
- 1 szklanka (250 g) mleka
- 1 szklanka (130 g) mąki pszennej
- $\frac{1}{2}$ szklanki (40 g) otrębów owsianych
- 1 łyżeczka (5 g) stewii
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki (2 g) sody
- szczypta soli
- 1 łyżeczka (4 g) proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka (4 g) cynamonu
- 3 jaja (180 g)
- $\frac{1}{2}$ szklanki (80 g) oleju rzepakowego
- $\frac{3}{4}$ szklanki (180 g) jogurtu naturalnego
- 1 duże jabłko (300 g)
- 2 opakowania (480 g) chudego sera twarogowego
- $\frac{3}{4}$ dużego opakowania (240 g) jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

Płatki z rodzynekami zalej ciepłym mlekiem, odstaw na 30 minut. W osobnej misce zmieszaj mąkę, otręby, stewię, sodę, sól, proszek i cynamon. Oddzielnie połącz żółtka z olejem i jogurtem naturalnym (odłóż 2 łyżki na twarożek). Z białek upij pianę. Do suchych składników dodaj mokre, następnie płatki i rodzynek namoczonych w mleku, a także obrane i pokrojone w kostkę jabłko. Całość dobrze wymieszaj. Na koniec dodaj pianę ubitą z białek i delikatnie wymieszaj. Ciasto nałóż na wysokość $\frac{2}{3}$ wysokości foremek. Muffiny piecz w 200°C przez 20-30 minut. Twaróg wymieszaj z 2 łyżkami jogurtu naturalnego. Muffiny podawaj z twarożkiem.



KOLACJA: RYBA W MLECZNEJ POTRAWCE

Energia	479 kcal
Błonnik pokarmowy	8,2 g

Składniki na 2 porcje:

- 300 g ryb morskich (bez skóry, np. dorsz, dorada, morszczuk)
- sól, pieprz do smaku
- 2 ząbki czosnku (10 g)
- świeże, posiekane liście selera i lubczyku (6 g)
- 1 ½ szklanka (150 g) włoszczyzny świeżej lub mieszanki warzywnej ciętej w paski
- 1 liść laurowy
- 200 g fasoli szparagowej
- 2 płaskie łyżki (24 g) mąki z pełnego przemiału (typ 2000)
- 1 szklanka mleka (250 g)
- 4 łyżki (60 g) jogurtu greckiego light
- sok z jednej cytryny (30 g)
- 3 łyżki (18 g) posiekanej natki pietruszki
- 8 kromek (80 g) pieczywa chrupkiego

Sposób przygotowania:

Rybę umyj, osusz, posyp solą i pieprzem, a następnie natrzyj zmiądzonym czosnkiem i posiekanymi liśćmi lubczyku i selera. Filety odstaw do lodówki na 30 minut. Warzywa umyj i oczyść. Wsyp warzywa do szklanki wrzącej osolonej wody. Gotuj pod przykryciem przez 15 minut. Do wywaru włóż filety i liść laurowy. Duś pod przykryciem przez 15-20 min. Fasolkę ugotuj w lekko osolonej wodzie. Mąkę rozmieszaj w kilku łyżkach mleka. Pozostałe mleko zagotuj. Do wrzącego mleka wlej mąkę, szybko mieszając, aby nie powstały grudki. Doprowadź sos do wrzenia. Odstaw na 5 min, dodaj jogurt grecki. Przypraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Wymieszaj z pietruszką. Filety wyjmij z wywaru. Rybę podawaj polaną sosem z uduszonymi warzywami, fasolką szparagową i chrupkim pieczywem.



I ŚNIADANIE: OMLET OWSIANY Z TWAROŻKIEM A'LA TZATZYKI

Energia	517 kcal
Błonnik pokarmowy	7,2 g

Składniki na 2 porcje:

- 12 łyżek (120 g) płatków owsianych
- 1 łyżka (10 g) nasion słonecznika
- 1 łyżka (10 g) siemienia lnianego
- 1 łyżka (10 g) płatków migdałowych
- 2 jaja (120 g)
- odrobina sezamu do posypania
- 4 plastry sera twarogowego chudego (120 g)
- 8 łyżek (80 g) jogurtu naturalnego
- 2 sztuki (200 g) ogórka zielonego
- 1 ząbek (5 g) czosnku
- 2 łyżeczki (8 g) kopru

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane, nasiona słonecznika, siemię lniane i płatki migdałowe zalej wrzątkiem, do wysokości składników. Zostaw na noc. Następnego dnia ubij pianę z 2 białek i wszystko delikatnie wymieszaj. Masę wlej na patelnię i smaż na wolnym ogniu pod przykryciem, od czasu do czasu podważając łopatką. Twaróg wymieszaj z jogurtem, startym ogórkiem, posiekanym czosnkiem i koperkiem. Omlet pokrój jak pizzę i posyp sezamem. Podawaj z twarożkiem a'la tzatzyki.



II ŚNIADANIE: KANAPKI Z PIECZONĄ PIERSIĄ Z KURCZAKA I WARZYWAMI

Energia	572 kcal
Błonnik pokarmowy	14,9 g

Składniki na 1 porcję:

- filet (100 g) z piersi kurczaka
- zioła, przyprawy (sól, pieprz, papryka czerwona, majeranek, zioła prowansalskie, bazylia, oregano, czosnek)
- 1 łyżeczka musztardy (10 g)
- 1 marchew (50 g)
- 1 por (12 g)
- 1 ogórek kiszony (60 g)
- 3 łyżeczki (15 g) oliwy z oliwek
- 3 kromki (105 g) pieczywa razowego
- 4 liście (20 g) sałaty
- 3 rzodkiewki (45 g)
- ½ papryki czerwonej (115 g)

Sposób przygotowania:

Mięso umyj, delikatnie rozbij przy użyciu młotka, a następnie przypraw ulubionymi przyprawami. Następnie wstaw do lodówki na przynajmniej godzinę. Mięso posmaruj z jednej strony musztardą, ułóż pokrojone w długie słupki warzywa (marchew, por, ogórek kiszony) i zwiń ściśle w roladkę i posmaruj oliwą z oliwek. Gotową roladkę zawiń w folię aluminiową i piecz w 175°C przez 30–40 minut. Gotową wędlinę podawaj pokrojoną w plastry w formie kanapek z sałatą, rzodkiewką i papryką.



OBIAD: BAKŁAŻAN FASZEROWANY WOŁOWINĄ

Energia	489 kcal
Błonnik pokarmowy	7,7 g

Składniki na 3 porcje:

- 1 cebula (100 g)
- 3 ząbki (15 g) czosnku
- sól, pieprz
- 3 porcje (300 g) mielonej wołowiny (lub udźca z indyka)
- ¼ cukinii (150 g)
- 1 garść (20 g) listków świeżej bazylii
- 2 pomidory (340 g)
- oregano
- 1 kubek (300 ml) bulionu warzywnego
- ½ bakłażana (120 g)
- 2 łyżki (50 g) koncentratu pomidorowego
- ½ kulki (62 g) sera typu mozzarella light
- 15 łyżek (150 g) kaszy jaglanej
- ¾ główki (300 g) sałaty lodowej
- 9 pomidorków koktajlowych (180 g)
- 3 łyżki (30 g) oleju lnianego

Sposób przygotowania:

Warzywa umyj i osusz. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Czosnek drobno posiekaj z niewielką ilością soli. Cebulę podduś w niewielkiej ilości wody, pod koniec duszenia dodaj czosnek. Dodaj mięso i smaż ciągle mieszając. Cukinię obierz i pokrój w kostkę, listki bazylii drobno posiekaj. Pomidory sparz i obierz ze skóry, następnie pokrój w kawałki i dodaj do rondla razem z pokrojoną cukinią, listkami bazylii i innymi przyprawami. Zalej bulionem i duś na małym ogniu pod przykryciem przez 30 minut. Bakłażany przekrój wzdłuż na pół i wydrąż miąższ. Zostaw skórkę grubości 5 mm. Miąższ (bez pestek) pokrój w kostkę i dodaj do mięsa. Gdy mięso będzie miękkie odparuj nadmiar płynu, dodaj koncentrat i dokładnie wymieszaj. Bakłażany napełnij farszem, wierzch każdego posyp odrobiną startego sera. Piecz w 180°C przez 20-30 minut. Sałatę porwij, pomidorki koktajlowe pokrój na połówki. Warzywa wymieszaj z przyprawami i olejem lnianym. Bakłażany podawaj z ugotowaną kaszą jaglaną i surówką.



PODWIECZOREK: BUDYŃ SEROWY

Energia	535 kcal
---------	----------

Błonnik pokarmowy	3,0 g
-------------------	-------

Składniki na 6 porcji:

- 3 ugotowane ziemniaki (225 g)
- 3 łyżki (54 g) skórki pomarańczowej
- 5 żółtek (100 g)
- $\frac{3}{4}$ szklanki (150 g) cukru trzcinowego/brzozowego
- 1 duże opakowanie (450 g) chudego sera twarogowego
- 9 łyżek (90 g) oliwy z oliwek
- 1 laski wanilii
- 3 białka (105 g) (do ubicia piany)
- 18 kromek (180 g) chrupkiego pieczywa

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotuj w mundurkach, następnie obierz i rozgnieć. Skórkę pomarańczy zetrzyj na tarce. Żółtka utrzyj z cukrem i połącz je z ziemniakami, skórką pomarańczową, serem, oliwą i wanilią. Białka ubij na pianę i dodaj do masy serowo-ziemniaczanej. Masę przelej do garnka i szczelnie przykryj. Umieść garnek z masą w drugim większym garnku z wodą. Gotuj na średnim ogniu przez około 45 minut. Budyń podawaj na gorąco lub zimno z kromką chrupkiego pieczywa.



KOLACJA: PIEROGI DROŻDZOWE Z TUŃCZYKIEM

Energia	423 kcal
Błonnik pokarmowy	5,3 g

Składniki na 6 porcji:

Ciasto drożdżowe:

- 2 ½ szklanki (325 g) mąki pszennej
- ½ szklanki (35 g) otrąb owsianych
- sól do smaku
- ¾ opakowania (75 g) drożdży
- 1 szklanka ciepłej wody
- 3 łyżki (30 g) oliwy z oliwek

Farsz:

- 2 cebule (200 g)

- 3 łyżki (30 g) oliwy z oliwek
- 1 czerwona papryka (230 g)
- 1 żółta papryka (120 g)
- sól, pieprz do smaku
- 1 łyżeczka (3 g) suszonej bazylii
- 1 łyżeczka (4 g) curry
- 9 łyżek (270 g) tuńczyka w sosie własnym
- 1 pęczek (50 g) natki pietruszki
- 3 jaja (180 g)

Sposób przygotowania:

Do miski wsep mąkę, otręby i szczyptę soli. Drożdże rozpuść w szklance ciepłej wody i wlej do miski. Zagnieć ciasto, wyrabiaj je, a pod koniec wygniatania dodaj oliwę i wyrabiaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Wyrobite ciasto odstaw na około 20 – 30 minut do wyrośnięcia. Warzywa umyj i osusz. Jajka ugotuj, obierz ze skorupki i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę, zeszklij na niewielkiej ilości oliwy. Paprykę pozbaw gniazd nasiennych i pokrój w kostkę, dodaj do zeszkłonej cebuli, dopraw solą, pieprzem, bazylią i curry. Tak przygotowany farsz odstaw do wystygnięcia, a następnie dodaj do niego tuńczyka (odsączonego z zalewy), starte jajka i posiekaną natkę pietruszki. Kiedy ciasto wyrośnie, podziel je na porcje i rozwałkuj. Pokrój ciasto w kwadraty i na każdy nakładaj porcję farszu, po czym dokładnie sklejać. Pierogi układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 180°C przez około 20 minut.

