

## DIETA STANDARDOWA 2500 KCAL

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Musli z patelni z jogurtem i gruszką	Kanapki z guacamole	Owsianka z jabłkiem, morelami i cynamonem	Gryczanka z masłem orzechowym i owocami	Kanapki z czerwoną pastą i awokado	Szakszuka z pieczywem	Placuszki marchewkowe z jogurtem, orzechami i owocami
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Prosta sałatka z cieciorką	Koktajl malinowy	Orzechowe kulki	Warzywny bowl z ryżem	Koktajl zielony	Fit "snickers"	Kakaowy budyń jaglany
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Stir fry z kurczakiem	Gulasz z soczewicy	Szaszłyki z kurczaka z kaszą	Makaron z "pesto" z rukoli	Wege leczo z cieciorką	Dorsz z ziemniakami, surówka z kapusty	Cukiniowe kotleciki z indyka z ryżem i brokułami
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Kanapki z czerwoną pastą	Pieczone frytki z warzyw z sosem czosnkowym	Zielony koktajl imbirowy z bananem	Pieczone jabłko z jogurtem	Jogurt z mandarynkami i orzechami	Kokosowy pudding chia z malinami	Brzoskwiniowo-owsiany koktajl
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Zupa krem z białych warzyw	Tortilla z łososiem i warzywami	Kanapki z czerwoną pastą	Serek wiejski z pieczywem	Sałatka brokułowa z łososiem i makaronem	A'la tabbouleh z tofu	Grzanki z mozzarellą i pomidorem

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE

### Musli z patelni z jogurtem i gruszką



Gruszka - 1 sztuka (120 g)  
 Jogurt naturalny 1,5% tł. - 7 łyżek (175 g)  
 Miód pszczeleli - 1 łyżka (25 g)  
 Płatki jęczmienne - 4 łyżki (40 g)  
 Płatki owsiane - 1/3 szklanki (40 g)  
 Słonecznik łuskany - 1 i 1/2 łyżki (15 g)

Płatki podpraż 2-3 minuty na suchej patelni na średnim ogniu. Następnie zmniejsz ogień, dodaj słonecznik. Po kolejnych 2-3 minutach dodaj miód (syrop klonowy /syrop z daktyli), wymieszaj dokładnie i praż jeszcze przez około 2 minuty.

Gruszkę pokrój w kostkę. Ostudzone musli dodaj do jogurtu naturalnego, dorzuć pokrojoną gruszkę.

## II ŚNIADANIE

### Prosta sałatka z cieciorą



Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
 Awokado - 1/2 sztuki (70 g)  
 Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120 g)  
 Bazylia - 1 szczypta (1 g)  
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
 Rukola - 2 garście (40 g)  
 Cieciora konserwowa - 4 łyżki (80 g)

Paprykę i awokado pokrój w grubą kostkę. Połącz z rukolą oraz odsączoną z zalewy cieciorą. Przypraw pieprzem oraz bazylią. Polej olejem.

## OBIAD

### Stir fry z kurczakiem



Mięso z piersi kurczaka - 3/4 sztuki (150 g)  
 Sezam, nasiona - 1 łyżka (10 g)  
 Szcypiorek - 1/4 sztuki (5 g)  
 Czosnek - 1 sztuka (5 g)  
 Imbir, korzeń - 1/8 sztuki (2 g)  
 Makaron ryżowy - 2 i 3/4 garści (110g)  
 Marchew - 1 sztuka (50 g)  
 Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
 Papryka chili - 1/8 sztuki (2 g)  
 Papryka żółta - 1/3 sztuki (70 g)  
 Sos sojowy - 1 i 1/2 łyżeczki (7 g)

Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W patelni lub woku rozgrzewamy olej. Dodajemy posiekany imbir, chili i czosnek. Następnie dodajemy oczyszczonego i pokrojonego w kostkę kurczaka. Po jego podsmażeniu dodajemy paprykę i marchewkę pokrojoną w słupki. Po kilku minutach doprawiamy sosem sojowym. Dodajemy szczypiorek. Całość mieszamy z makaronem. Na koniec posypujemy sezamem.

# Poniedziałek

## PODWIECZOREK

### Kanapki z czerwoną pastą



Chleb żytni pełnoziarnisty - 1 kromka (40 g)  
Ogórek kiszony - 1 sztuka (60 g)  
Pasta z suszonymi pomidorami - 0,5 porcji

#### Pasta z suszonymi pomidorami - PRZEPIS NA 1 PORCJĘ

Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
Dyń, pestki - 2/3 garści (10 g)  
Pomidory suszone - 4 i 1/4 plastra (30 g)  
Kmin rzymski - 1 szczypta (1 g)  
Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
Soczewica czerwona - 1/8 szklanki (20 g)

Suszone pomidory namocz w wodzie. Soczewicę wrzuć do gotującej się i osolonej wody na około 5 minut. Przelej zimną wodą. Pestki dyni zblenduj na proszek. Dodaj suszone pomidory, soczewicę, olej i przyprawy. Zmiksuj na gładką pastę.

## KOLACJA

### Zupa krem z białych warzyw



Dyń, pestki - 1/3 garści (5 g)  
Cebula - 1/5 sztuki (20 g)  
Czosnek - 1 sztuka (5 g)  
Gałka muskatołowa - 1 szczypta (1 g)  
Kalafior, mrożony - 1/5 sztuki (100 g)  
Mleko 1,5% tłuszczu - 1/3 szklanki (100 ml)  
Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120 g)  
Por - 1 sztuka (140 g)  
Pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1 g)  
Sól biała - 1 szczypta (1 g)  
Woda - 1 szklanka (240 ml)  
Ziemniaki - 3 sztuki (270 g)  
Sok z cytryny - 1 łyżka (5 ml)

W garnku rozgrzej olej i podsmaż posiekaną cebulę oraz pora pokrojonego w talarki. Po upływie dziesięciu minut dodaj pokrojony czosnek. Mieszaj w międzyczasie. Następnie dodaj warzywa pokrojone w kostkę: ziemniaka oraz pietruszkę. Dolej wodę i doprowadź do wrzenia. Następnie dorzuć różyczki kalafiora oraz przyprawy: pieprz i gałkę muskatołową. Po około 10-15 minutach, gdy kalafior zmięknie, dopraw solą, dodaj sok z cytryny oraz mleko. Jeśli chcesz zwiększyć energetyczność posiłku, możesz mleko zamienić na śmietanę. Zblenduj całość na gładki krem. Podawaj z pestkami dyni.

# Wtorek

## ŚNIADANIE

### Kanapki z guacamole



Chleb żytni pełnoziarnisty - 4 kromki (160 g)  
 Awokado - 1 sztuka (140 g)  
 Czosnek - 1 sztuka (5 g)  
 Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80 g)  
 Sól biała - 1 szczypta (1 g)  
 Sok z cytryny - 2 łyżki (10 ml)

Awokado umyj, przekrój na pół, usuń pestkę, wydrąż miąższ. Rozgnieć je widelcem na pastę, dodaj sok z cytryny, sól i przeciśnięty przez praskę czosnek. Wymieszaj. Pastę wyłóż na pieczywo. Na wierzchu dodaj pokrojone pomidorki koktajlowe (można je również wcześniej wmieszać w masę).

## II ŚNIADANIE

### Koktajl malinowy



Len, nasiona - 1 łyżka (10 g)  
 Banan - 1 sztuka (120 g)  
 Kefir 2% tłuszczu - 1 i 1/4 szklanki (300 ml)  
 Maliny, mrożone - 2 i 1/4 garści (200 g)

Zmiksuj wszystkie składniki. W razie potrzeby dodaj wodę.

## OBIAD

### Gulasz z soczewicy



Cebula - 1/5 sztuki (20 g)  
 Czosnek - 1 sztuka (5 g)  
 Marchew - 1 sztuka (40 g)  
 Mleczko kokosowe - 12 łyżek (120 ml)  
 Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
 Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150 g)  
 Pomidory puszka - 3/4 szklanki (200 g)  
 Curry - 2/3 łyżeczki (2 g)  
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
 Soczewica czerwona - 1/2 szklanki (90 g)  
 Sól biała - 1 szczypta (1 g)  
 Woda - 1/3 szklanki (100 ml)  
 Ziemniaki - 2 sztuki (180 g)

Soczewicę przepłucz kilkakrotnie wodą. W garnku rozgrzej łyżkę oleju. Posiekaną cebulę oraz czosnek przeciśnięty przez praskę delikatnie podsmaż. Dodaj obrane ziemniaki pokrojone w kostkę, marchewkę pokrojoną w talarki i paprykę pokrojoną w kostkę. W razie potrzeby podlej lekko wodą. Dodaj soczewicę i zalej wodą. Gotuj około 10-15 minut. Następnie dodaj pomidory z puszki oraz mleczko kokosowe. Dopraw pieprzem, solą i curry. Gotuj jeszcze 5-10 minut.

# Wtorek

## PODWIECZOREK

### Pieczone frytki z sosem



Buraki - 1 sztuka (100 g)  
 Czosnek - 1 sztuka (5 g)  
 Jogurt naturalny 1,5% tł. - 2 łyżki (50 g)  
 Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)  
 Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120 g)  
 Papryka słodka - 1/3 łyżeczki (1 g)  
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
 Sól biała - 1 szczypta (1 g)  
 Ziemniaki - 1 sztuka (100 g)

Ziemniaka, buraka oraz pietruszkę obierz i pokrój w słupki. Olej rzepakowy, pieprz, sól oraz oregano wymieszaj w misce. Warzywa wyłóż na blaszce zabezpieczonej papierem. Za pomocą pędzelka posmaruj je olejem wraz z przyprawami. Możesz również dodatkowo je nimi posypać na wierzchu. Piecz około 20-25 minut w temperaturze 190 stopni. W połowie pieczenia przemieszaj warzywa.

W międzyczasie przygotuj sos czosnkowy. Jogurt grecki połącz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą oraz pieprzem i słodką papryką. Wymieszaj dokładnie.

## KOLACJA

### Tortilla z łososiem i warzywami



Łosoś wędzony - 1/3 sztuki (80 g)  
 Jogurt naturalny 1,5% tł. - 1 łyżka (25 g)  
 Miód pszczeni - 1 łyżka (25 g)  
 Musztarda - 3 łyżeczki (30 g)  
 Ogórek - 1/6 sztuki (30 g)  
 Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60 g)  
 Szpinak, świeży - 1 garść (25 g)  
 Tortilla pszenna - 1 sztuka (62 g)

Półowę placka posmaruj musztardą (jedną łyżeczką, omijaj brzegi), dodaj liście szpinaku, łososa, drobno pokrojonego ogórka oraz pomidora i wszystko równomiernie rozłóż.

Jogurt naturalny, resztę musztardy i miód połączyć na sos. Tortillę należy starannie zawinąć i tak przygotowanego wrapa możesz podpiec na suchej patelni na małym ogniu, aby się zarumienił i skleił brzegi.

Sos można dodać do środka przed podpiekaniem lub podawać z nim gotową tortillę.

**Jeśli wiesz, że nie wykorzystasz pozostałych placków, możesz zrobić podplomyki - bardzo dobrze sprawdzą się jako zamiennik.**

# Środa

## ŚNIADANIE

### Owsianka z jabłkiem, morelami i cynamonem



Cynamon - 1/4 łyżeczki (1 g)  
 Jabłko - 1 i 1/2 sztuki (270 g)  
 Migdały - 1 łyżka (15 g)  
 Mleko 1,5% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300 ml)  
 Morele, suszone - 1/6 garści (15 g)  
 Płatki owsiane - 2/3 szklanki (70 g)

Jabłko i morele pokrój w kostkę. Przełóż do garnka, podlej wodą i duś jabłko przez około 5 minut, aż zmięknie. Następnie wlej mleko, dodaj płatki i cynamon. Gotuj na małym ogniu aż do zmięknienia płatków. Posiekaj migdały. Owsiankę przelej do miseczki i posyp migdałami.

## II ŚNIADANIE

### Orzechowe kulki



Daktyle, suszone - 1 garść (40 g)  
 Kakao ciemne - 1/8 łyżki (1 g)  
 Masło orzechowe - 1 i 1/3 łyżki łyżka (20 g)  
 Popping z amarantusa - 8 i 1/3 łyżki (25 g)

Daktyle zalej gorącą wodą i odstaw do napęcznienia. Następnie zblenduj je na gęstą masę razem z masłem orzechowym. Wymieszaj popping z amarantusa (bardzo dobrze sprawdzają się także jagły ekspandowane) z całą masą. Formuj kulki, dodatkowo obtocz w kakao. Z masy można też przygotować batony - wówczas należy ją wylać do formy i wstawić na kilka godzin do lodówki, a następnie pokroić na prostokąty.

## OBIAD

### Szaszłyki z kurczaka z kaszą



Mięso z piersi kurczaka - 3/4 sztuki (150 g)  
 Kasza jęczmienna perłowa - 2/3 szklanki (100 g)  
 Cukinia - 1/2 sztuki (125 g)  
 Jogurt naturalny 1,5% tł. - 3 łyżki (75 g)  
 Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
 Papryka żółta - 1/2 sztuki (70 g)  
 Pieczarka uprawna - 6 sztuk (120 g)  
 Curry, proszek - 1 łyżeczka (3 g)  
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Kurczaka pokrój w grubą kostkę/grube paski, przełóż do miski, dodaj jogurt, olej oraz sól i pieprz i przyprawę curry. Paprykę pokrój w kostkę, pieczarki na połówki lub ćwiartki. Kawałki kurczaka oraz warzywa nadziewaj na drewniane szpikulce i piecz w piekarniku w 200 st. C. przez 20 min. Szaszłyki podawaj z kaszą perłową.

# Środa

## PODWIECZOREK

### Zielony koktajl imbirowy z bananem



Len, nasiona - 1 łyżka (10 g)  
Banan - 1 sztuka (120 g)  
Imbir, korzeń - 1/8 sztuki (10 g)  
Jogurt grecki - 2 i 1/2 łyżki (50 g)  
Szpinak, świeży - 3 garście (75 g)  
Woda - 2/3 szklanki (200 ml)  
Sok z cytryny - 2 łyżki (10 ml)

Wszystkie składniki zblenduj ze sobą.  
Dodaj więcej wody jeżeli koktajl jest zbyt gęsty.

## KOLACJA

### Kanapki z czerwoną pastą



Bułka grahamka - 1 sztuka  
Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)  
Pasta z suszonymi pomidorami - 1 porcja

#### Pasta z suszonymi pomidorami - PRZEPIS NA 1 PORCJĘ

Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
Dyń, pestki - 2/3 garści (10 g)  
Pomidory suszone - 4 i 1/4 plastra (30 g)  
Kmin rzymski - 1 szczypta (1 g)  
Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
Soczewica czerwona - 1/8 szklanki (20 g)

Suszone pomidory namocz w wodzie. Soczewicę wrzuć do gotującej się i osolonej wody na około 5 minut. Przelej zimną wodą. Pestki dyni zblenduj na proszek. Dodaj suszone pomidory, soczewicę, olej i przyprawy. Zmiksuj na gładką pastę.

# Czwartek

## ŚNIADANIE

### Gryczanka z masłem orzechowym i owocami



Daktyle, suszone - 1 garść (40 g)  
 Masło orzechowe - 1 i 1/3 łyżki (20 g)  
 Płatki gryczane - 8 łyżek (80 g)  
 Śliwka - 2 sztuki (110 g)  
 Woda - 1 szklanka (240 ml)

Płatki wrzucić do garnka, zalej wodą, dodaj szczyptę soli i gotuj do czasu, aż płatki wchłoną całą wodę. Dodaj masło orzechowe oraz pokrojone drobno suszone daktyle. Po wyłożeniu do miseczki dodaj pokrojone śliwki. Śliwki można również wcześniej lekko poddusić z wodą.

## II ŚNIADANIE

### Warzywny bowl z ryżem



Dynia, pestki - 1/3 garści (5 g)  
 Tofu naturalne - 4 i 1/2 łyżki (90 g)  
 Ogórek - 2/3 sztuki (100 g)  
 Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)  
 Papryka chili, suszona - 1 szczypta (1 g)  
 Natka pietruszki - 1 łyżka (5 g)  
 Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120 g)  
 Kmin rzymski - 1 szczypta (1 g)  
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
 Ryż basmati - 3 i 1/3 łyżki (50 g)  
 Sól biała - 1 szczypta (1 g)  
 Sok z cytryny - 1 łyżka (5 ml)

Ryż ugotuj do miękkości. Tofu pokrój w kostkę i zamarynuj w oleju z dodatkiem soku z cytryny, pieprzu, soli, kminu oraz papryki chilli. Podsmaż na suchej patelni (można też pominąć ten krok i wykorzystać wówczas olej tłoczony na zimno). Posiekaj natkę, pomidory pokrój na ćwiartki. Oba składniki wymieszaj z ogórkiem. W misce lub lunchboxie ułóż ryż, obok tofu oraz sałatkę z ogórka, natki i pomidorów. Posyp słonecznikiem.

## OBIAD

### Makaron z "pesto" z rukoli



Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25 ml)  
 Czosnek - 1 sztuka (5 g)  
 Makaron pełnoziarnisty - 1 i 3/4 szklanki (130g)  
 Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80 g)  
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
 Rukola - 2 garście (40 g)  
 Słonecznik łuskany - 4 łyżki (40 g)  
 Sól biała - 1 szczypta (1 g)  
 Sok z cytryny - 2 łyżki (10 ml)

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Upraż ziarna słonecznika na patelni (pilnuj, by się nie spaliły, bo będą gorzkie). Wrzucić wszystko do blendera i rozdrobnić do momentu uzyskania zielonej pasty - najlepiej w trybie pulsacyjnym. Zbyt długie blendowanie spowoduje, że pesto będzie gorzkie. Połącz z makaronem. Dodaj pokrojone pomidorki koktajlowe (można pominąć).



# Czwartek

## PODWIECZOREK

### Pieczone jabłko z jogurtem



Cynamon - 1/2 łyżeczki (2 g)  
Jabłko - 1 i 1/2 sztuki (270 g)  
Miód pszczeni - 1/4 łyżki (6 g)  
Żurawina suszona - 3/4 łyżki (10 g)  
Skyr naturalny - 1 opakowanie (150 g)

Jabłka pokrój na pół i wydrąż. Posyp cynamonem. Zapiekać w temperaturze 200 stopni C przez ok. 20 min. Do jogurtu dodaj miód i żurawinę. Zapieczone jabłka podawaj z tak stworzonym serkiem.

**WERSJA EKSPRESOWA - zamiast zapiekać jabłka, podgotuj je w garnku z cynamonem podlewając wodą.**

---

## KOLACJA

### Serek wiejski z pieczywem



Chleb żytni pełnoziarnisty - 3 kromki (120 g)  
Szcypiorek - 1/2 sztuki (10 g)  
Ogórek - 2/3 sztuki (120 g)  
Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
Rzodkiewka - 4 sztuki (60 g)  
Serek wiejski lekki - 10 łyżek (200 g)  
Słonecznik łuskany - 1/2 łyżki (5 g)

Rzodkiewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Szcypiorek posiekaj. Dodaj razem z rzodkiewką i słonecznikiem do serka. Spożywaj z pieczywem.

# Piątek

## ŚNIADANIE

### Kanapki z czerwoną pastą i awokado



Chleb żytni pełnoziarnisty - 3 kromki (120g)  
 Awokado - 1/2 sztuki (70 g)  
 Rzodkiewka - 4 sztuki (60 g)  
 Pasta z suszonymi pomidorami - 1 porcja

#### Pasta z suszonymi pomidorami - PRZEPIS NA 1 PORCJĘ

Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
 Dynia, pestki - 2/3 garści (10 g)  
 Pomidory suszone - 4 i 1/4 plastra (30 g)  
 Kmin rzymski - 1 szczypta (1 g)  
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
 Soczewica czerwona - 1/8 szklanki (20 g)

Suszone pomidory namocz w wodzie. Soczewicę wrzuć do gotującej się i osolonej wody na około 5 minut. Przelej zimną wodą. Pestki dyni zblenduj na proszek. Dodaj suszone pomidory, soczewicę, olej i przyprawy. Zmiksuj na gładką pastę.

## II ŚNIADANIE

### Koktajl zielony



Len, nasiona - 1 łyżka (10 g)  
 Banan - 1 sztuka (120 g)  
 Jabłko - 1 sztuka (180 g)  
 Jogurt grecki - 7 i 1/2 łyżki (150 g)  
 Szpinak, świeży - 3 garście (75 g)  
 Woda - 3/4 szklanki (200 ml)

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl. W razie potrzeby dodaj więcej wody.

## OBIAD

### Wege leczo z cieciorą 1 porcja



Cebula - 1/3 sztuki (40 g)  
 Cieciora konserwowa - 7 łyżek (140 g)  
 Cukinia - 1/2 sztuki (120 g)  
 Kasza gryczana - 2/3 szklanki (100 g)  
 Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)  
 Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150 g)  
 Pomidory puszka - 3/4 szklanki (200 g)  
 Papryka chilli - 1/3 łyżeczki (1 g)  
 Papryka słodka - 1/3 łyżeczki (1 g)  
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
 Sól biała - 1 szczypta (1 g)  
 Szpinak, świeży - 1 garść (25 g)  
 Tofu naturalne - 3 i 1/2 łyżki (70 g)

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. Paprykę pokrój na duże, kwadratowe kawałki, cebulę posiekaj w grubą kostkę, puszkę ciecierzycy odsącz z zalewy. Na dnie szerokiego garnka z grubym dnem rozgrzej kilka łyżek oleju, dodaj cebulę z fasolą i smaż przez 2-3 minuty. Następnie dodaj wszystkie przyprawy, smaż kolejną minutę i dodaj paprykę. W razie potrzeby podlej trochę wodą. Dodaj pomidory. Duś na dużym ogniu bez przykrycia przez 5- 10 minut. Na koniec dodaj szpinak w liściach, dopraw solą oraz pieprzem.

# Piątek

## PODWIECZOREK

### Jogurt z mandarynkami i orzechami



Orzechy włoskie - 1/3 garści (10 g)  
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 8 łyżek (200 g)  
Mandarynki - 3 sztuki (195 g)

Obierz mandarynki, można je pokroić na drobniejsze części. Orzechy posiekaj. Wymieszaj wszystkie składniki z jogurtem.

## KOLACJA

### Sałatka brokułowa z łososiem i makaronem



Łosoś wędzony - 1/6 sztuki (40 g)  
Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
Brokuły - 1/3 sztuki (200 g)  
Makaron pełnoziarnisty - 1 i 1/4 szklanki (90 g)  
Miód pszczeleli - 1 łyżka (25 g)  
Musztarda - 1 i 1/2 łyżeczki (15 g)  
Pomidor - 1 sztuka (170 g)  
Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
Sól biała - 1 szczypta (1 g)  
Sok z cytryny - 1 łyżka (5 ml)

Makaron ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu, a brokuły w wodzie z solą przez około 5 min (lub na parze). Zostaw do wystygnięcia. W międzyczasie przygotowujemy sos: mieszamy: olej rzepakowy, musztardę, miód oraz sok z cytryny oraz sól i pieprz. Do głębokiej miski wrzucić porzdzielane na małe kwiaty brokuły, pomidora pokrojonego w ósemki, makaron oraz podzielonego na kawałki łososia. Polej sosem.

# Sobota

## ŚNIADANIE

### Szakszuka z pieczywem



Jaja kurze całe - 3 sztuki (150 g)  
 Chleb żytni pełnoziarnisty - 3 kromki (120 g)  
 Cebula - 1/3 sztuki (40 g)  
 Czosnek - 1 sztuka (5 g)  
 Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)  
 Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150 g)  
 Natka pietruszki - 1 łyżka (5 g)  
 Pomidory puszka - 1 i 1/2 szklanki (400 g)  
 Kmin rzymski - 1 szczypta (1 g)  
 Papryka słodka - 1/3 łyżeczki (1 g)  
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
 Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Czosnek przeciśnij przez praskę, cebulę posiekaj. Podsmaż na oleju rzepakowym. Dodaj paprykę pokrojoną w kostkę i podduś (w razie potrzeby podlej wodą). Następnie dodaj pomidory z puszki. Gdy kostka nieco zmięknie i zacznie się rozpadać, przypraw solą, pieprzem, kminem oraz papryką słodką. Zrób wgłębienia w masie pomidorowej i wbij jajka. Po ścięciu jajek posyp natką pietruszki. Spożywaj z pieczywem (można je przyrządzić w formie grzanki).

## II ŚNIADANIE

### Fit "snickers"



Orzechy arachidowe - 1/6 garści (5 g)  
 Daktyle, suszone - 1/3 garści (20 g)  
 Kasza jaglana - 1/5 szklanki (40 g)  
 Masło orzechowe - 1 łyżka (15 g)  
 Mleko 1,5% tłuszczu - 1/3 szklanki (100 ml)

Daktyle zalej wrzątkiem (taką ilością, która pozwoli je przykryć) i zostaw na około 15-30 minut. Kaszę jaglaną ugotuj na wodzie, posiekaj orzechy. Daktyle zblenduj razem z masłem orzechowym na gładką masę. Kaszę zmiksuj z dodatkiem mleka. W szklance wyłóż naprzemiennie warstwę kaszy i daktyli. Na wierzchu posyp orzechami.

## OBIAD

### Dorsz z ziemniakami i surówką z kapusty



Dorsz świeży - 1 i 1/4 sztuki (120 g)  
 Cytryna - 1/3 sztuki (30 g)  
 Natka pietruszki - 1/3 łyżki (2 g)  
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)  
 Sól biała - 1 szczypta (1 g)  
 Ziemniaki późne - 5 sztuki (450g)

Opłucz i osusz dorsza, posyp solą, pieprzem i natką pietruszki. Wyłóż rybę na blaszce i obłóż cytryną. Piecz w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez około 25 min (rybę można również przygotować na parze). Ziemniaki ugotuj do miękkości. Podawaj razem z surówką

## Sobota

### OBIAD

#### Surówka z kapusty, marchewki i jabłka



Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15 ml)  
 Jabłko - 1 sztuka (180 g)  
 Kapusta kiszona - 2/3 szklanki (75 g)  
 Marchew - 1 sztuka (45 g)

Kapustę kiszoną drobno pokrój. Jabłko i marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodaj oliwę i dokładnie wymieszaj surówkę.

### PODWIECZOREK

#### Kokosowy pudding chia z malinami



Wiórki kokosowe - 1/2 łyżki (3 g)  
 Maliny, mrożone - 1 garść (125 g)  
 Miód pszczeleli - 1 łyżka (25 g)  
 Mleko 1,5% tłuszczu - 1/3 szklanki (100 ml)  
 Chia nasiona - 20 g

Nasiona chia wymieszaj z mlekiem i wlej np. do słoika oraz zakręć. Odstaw do lodówki na 15 minut. Następnie dokładnie przemieszaj i dodaj wiórki kokosowe. Masę przelej do szklanki/pucharku i odstaw do lodówki na minimum 2-3 h. Rozmroź maliny. Zblenduj je na sos razem z miodem. Wyłóż na wierzch masy z chia.

### KOLACJA

#### A'la tabbouleh z tofu



Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
 Tofu naturalne - 2 łyżki (40 g)  
 Cebula - 1/5 sztuki (20 g)  
 Kasza kuskus - 1/2 szklanki (80 g)  
 Mięta pieprzowa, świeża - 4 łyżeczki (20 g)  
 Ogórek - 2/3 sztuki (120 g)  
 Natka pietruszki - 4 łyżki (20 g)  
 Pieprz czarny- 1 szczypta (1 g)  
 Sól biała - 1 szczypta (1 g)  
 Sok z cytryny - 2 łyżki (10 ml)

Posiekaj pietruszkę, miętę, cebulę i pokrój ogórka w drobną kostkę. Kuskus przygotowany według przepisu na opakowaniu wsyp do salaterki i dodaj pozostałe składniki, wymieszaj. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Pokrusz na wierzchu kawałek tofu.

# Niedziela

## ŚNIADANIE

### Placuszki marchewkowe z jogurtem, orzechami i owocami



Jaja kurze całe - 1 sztuka (50 g)  
 Orzechy włoskie - 1/2 garści (15 g)  
 Jabłko - 1 sztuka (180 g)  
 Marchew - 1 sztuka (40 g)  
 Mąka pszenna pełnoziarnista - 3 łyżki (45 g)  
 Nektarynka - 2 sztuki (180 g)  
 Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
 Sól biała - 1 szczypta (1 g)  
 Skyr naturalny - 1/3 opakowania (50 g)

Marchew i jabłko zetrzyj na małych oczkach tarki. Delikatnie odsącz z soku. Do marchwi dodaj mąkę, sól i żółtko. Wymieszaj. Białko ubij na sztywno i wymieszaj z masą marchewkową. Dodaj olej i wymieszaj. Smaż placuszki na suchej patelni. Podawaj z jogurtem typu skyr, nektarynką i posiekanymi orzechami.

## II ŚNIADANIE

### Kakaowy budyń jaglany



Wiórki kokosowe - 1/3 łyżki (2 g)  
 Banan - 1 sztuka (120 g)  
 Kakao ciemne - 1/5 łyżki (2 g)  
 Kasza jaglana - 1/3 szklanki (60 g)  
 Mleko 1,5% tłuszczu - 2/3 szklanki (150 ml)

Kaszę jaglaną opłucz, zalej wodą i gotuj na minimalnym ogniu pod przykryciem około 15 minut, aby wchłonęła płyn. Ugotowaną kaszę przełóż do pojemnika blendera, dodaj obranego banana, mleko oraz kakao. Całość zmiksuj na gładki budyń. Posyp na wierzchu wiórkami kokosowymi.

## OBIAD

### Cukiniowe kotleciki z piersi indyka z ryżem i brokułami



Sezam, nasiona - 1 łyżka (10 g)  
 Brokuły - 1/3 sztuki (200 g)  
 Cebula - 1/4 sztuki (40 g)  
 Cukinia - 1/3 sztuki (100 g)  
 Czosnek - 1/3 sztuki (2 g)  
 Indyk, pierś bez skóry - 1 sztuka (100 g)  
 Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15 ml)  
 Natka pietruszki - 1/3 łyżki (2 g)  
 Kmin rzymski - 1 szczypta (1 g)  
 Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1 g)  
 Oregano - 1/3 łyżeczki (1 g)  
 Ryż basmati - 6 i 2/3 łyżki (100 g)

Pierś z indyka zmiel w maszynce lub rozdrobnij. Rozgrzej olej na patelni, dodaj pokrojoną w kostkę cebulę. Dorzuć przeciśnięty przez praskę czosnek, kmin rzymski, suszone oregano. Następnie dodaj cukinię startą na tarce o dużych oczkach (odciśnij nadmiar wody). Smaż ok. 3 minut. Po ostudzeniu masy z patelni dodaj ją do mięsa, dopraw natką pietruszki oraz solą i pieprzem. Wymieszaj, a następnie uformuj płaskie kotleciki. Usmaż na suchej patelni z obu stron (lub upiecz).

Brokuły podziel na małe różyczki, ugotuj w wodzie lub na parze al dente. Posyp na talerzu sezamem. Do gotowania ryżu dodaj szczyptę kurkumy. Podawaj z kotlecikami.

# Niedziela

## PODWIECZOREK

### Brzoskwiowo-owsiany koktajl



Brzoskwinia - 3 sztuki (245 g)  
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 3 łyżki (75 g)  
Płatki owsiane - 1/6 szklanki (20 g)  
Woda - 3/4 szklanki (200 ml)

Brzoskwinie dokładnie umyć i pokroić w kostkę wraz ze skórką. Wszystkie składniki wrzucić do miski blendera. Zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji.

---

## KOLACJA

### Grzanki z mozzarellą i pomidorem



Chleb żytni pełnoziarnisty - 3 kromki (120 g)  
Czosnek - 1 sztuka (5 g)  
Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)  
Pomidor - 1 sztuka (170 g)  
Bazylija - 1 szczypta (1 g)  
Ser mozzarella - 1/4 sztuki (60 g)

Czosnek przeciśnij przez praskę. Zmieszaj z olejem oraz suszoną bazylią. Posmaruj pieczywo. Ułóż na nie plastry mozzarelli, a na nią plastry pomidora. Wstaw do rozgrzanego piekarnika (160 stopni) na 5-6 min.