

DIETA WEGETARIAŃSKA 2300 KCAL

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Figowa kasza jaglana	Pełnoziarniste pancakes z owocami i syropem klonowym	Owsianka z wiśniami	Kanapki z marchewkowym hummusem	Tosty z masłem orzechowym, bananami i wiśniami	Jaglanka z orzechami i brzoskwiniami	Placki gryczane z owocami
Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
Omlet ze szpinakiem i pieczarkami	Salatka z komosą, burakami i fetą	Kanapki z marchewkowym hummusem	Domowe musli z jogurtem i owocami	Zielone naleśniki z serkiem	Salatka z pieczoną dynią i ciecierzycą	Zielona zupa krem z brokuła z grzankami
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Potrąwka z czerwonej soczewicy	Sycąca zupa pomidorowa z kaszą i fasolką	Makaron z sosem a'la bolognese	Curry z kalafiozem i szpinakiem	Makaron z sosem dyniowym i soczewicą	Kotlety z kalafiora z ziemniakami i kapustą kiszoną	Gulasz z bakłażana z zieloną soczewicą i kaszą
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Salatka na szpinaku z kuskusem, gruszką i orzechami	Kanapki z marchewkowym hummusem	Krem z buraka	Brokułowa салатка z fetą i pomidorkami	Pieczony batat z hummusem i lekką sałatką	Stir fry z tofu	Grzanki z mozzarellą i pomidorem

Poniedziałek

ŚNIADANIE

Figowa kasza jaglana



Figi - 3 sztuki (210 g)
Kasza jaglana - 1/3 szklanki (70 g)
Mleko 1,5% tłuszczu - 2/3 szklanki (150 ml)
Orzechy włoskie - 1 i 1/2 łyżki (15 g)
Syrop klonowy - 2 łyżeczki (10 ml)
Woda - 1/2 szklanki (150 ml)

Kaszę jaglaną opłucz wodą, ugotuj na sypko na wodzie z dodatkiem mleka. Figi pokrój na cząstki a orzechy posiekaj. Dodaj figi do kaszy, posyp orzechami i na koniec polej syropem klonowym

II ŚNIADANIE / LUNCH

Omlet ze szpinakiem i pieczarkami



Jaja kurze całe - 5 sztuki (200 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty - 1 kromka (40 g)
Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
Mleko 1,5% tłuszczu - 1/3 szklanki (100 ml)
Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
Pieczarka uprawna - 3 sztuki (60 g)
Sól biała - 1 szczypta (1 g)
Szpinak, świeży - 1 garść (25 g)

Jajka ubij z dodatkiem przypraw. Dodaj mleko i dalej ubijaj. Na patelni rozgrzej olej rzepakowy. Cebulkę drobno posiekaj i podsmaż. Kiedy masa jajeczna jest już puszysta dodaj ją do cebulki. Na masę dodaj pieczarki i szpinak. Smaż, aż jajka się zetną. Złóż na pół, przełóż na talerz. Spożywaj z pieczywem.

OBIAD

Potrawka z czerwonej soczewicy



Soczewica czerwona - 1/3 szklanki (70 g)
Bakłażan - 2/3 sztuki (150 g)
Cebula - 1/4 sztuki (25 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)
Papryka chili, suszona - 1 szczypta (1 g)
Passata pomidorowa - 6 i 2/3 łyżki (100 g)
Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Papryka słodka - 1/3 łyżeczki (1 g)
Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
Ryż basmati - 4 i 2/3 łyżki (100 g)
Sól biała - 1 szczypta (1 g)
Woda - 3/4 szklanki (200 ml)

Soczewicę przemyj kilkakrotnie zimną wodą. Bakłażana pokrój w kostkę i posól. Odstaw do momentu puszczenia soku, którego należy odcisnąć bakłażana. Cukinię i cebulkę pokrój w kostkę. Na tłuszczu krótko podsmaż cebulę i rozgnieciony czosnek. Dodaj wszystkie przyprawy wedle uznania. Następnie wrzuć bakłażana i duś na małym ogniu około 15 minut podlewając wodą w razie potrzeby. Dodaj soczewicę i wodę, duś około 10 minut. Dolej na koniec passatę pomidorową, przyprawy i gotuj jeszcze kilka minut do miękkości soczewicy. Podawaj z ryżem.

Poniedziałek

KOLACJA

Sałatka na szpinaku z kuskusem, gruszką i orzechami



Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
Orzechy włoskie - 2/3 garści (20 g)
Cytryna - 1/5 sztuki (15 g)
Gruszka - 1 sztuka (130 g)
Szpinak, świeży - 2 garście (50 g)
Tofu wędzone - 2 łyżki (40 g)
Rozmaryn, suszony - 1 szczypta (1g)

Kuskus przygotuj według instrukcji na opakowaniu i ostudź. Umyj szpinak i rozłóż liście na talerzu. Wyłóż kaszę kuskus, pokrojoną w kostkę gruszkę oraz pokrojone tofu. Olej zmieszaj z sokiem z cytryny i suszonym rozmarynem. Polej sałatkę, na wierzchu posyp ją posiekanymi orzechami włoskimi.

Wtorek

ŚNIADANIE

Pełnoziarniste pancakes z owocami i syropem klonowym



Jaja kurze całe - 1 sztuka (50 g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 6 łyżek (120 g)
Kiwi - 2 sztuki (150 g)
Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/2 szklanki (70 g)
Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2 g)
Syrop klonowy - 2 łyżeczki (10 ml)

Do miski wlej jogurt naturalny (wybierz wodnisty), dodaj jajko i wymieszaj widelcem. Dodaj mąkę, proszek do pieczenia oraz olej, zblenduj na jednolitą masę. Rozgrzej suchą patelnię, nakładaj po 1 pełnej łyżce ciasta, zachowując odstępy. Smaż na umiarkowanym ogniu przez ok. 2 minuty, do czasu aż placki urosną. Wówczas przewróć łopatką na drugą stronę i powtórz smażenie. Podawaj z kiwi oraz syropem klonowym.

II ŚNIADANIE / LUNCH

Sałatka z komosą, burakami i fetą



Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
Migdały - 2/3 garści (20 g)
Buraki - 2 sztuki (210 g)
Cytryna - 1/4 sztuki (20 g)
Komosa ryżowa - 1/2 szklanki (50 g)
Rukola - 3 garście (60 g)
Ser feta - 1/7 kostki (30 g)
Pieprz - 1 szczypta (1 g)

Komosę ryżową przygotuj zgodnie z opisem na opakowaniu. Ugotuj buraka (najlepiej od razu większą ilość - jutrzejszą na zupę). Rukolę połącz z komosą ryżową, dodaj pokrojone w kostkę buraki. Na wierzchy wyłóż fetę oraz posiekane migdały, polej olejem, sokiem z cytryny i dopraw pieprzem.

OBIAD

Sycąca zupa pomidorowa z kaszą i fasolką



Bazyliia, świeża - 1/8 łyżki (2 g)
Cebula - 1/4 sztuki (25 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Fasola biała - 1/3 szklanki (70 g)
Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
Pomidory puszka - 3/4 szklanki (200 g)
Passata pomidorowa - 6 i 2/3 łyżki (200 g)
Kmin rzymski - 1 szczypta (1 g)
Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1 g)
Woda - 3/4 szklanki (200 ml)
Kasza bulgur - 70 g
Papryka wędzona - 1 szczypta (1 g)

Namoczoną wcześniej fasolę ugotuj do miękkości (lub skorzystaj z tej w puszcze). W garnku na oleju zeszklij cebulę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj kaszę oraz przyprawy, przesmażaj przez chwilę. Następnie dolej wodę (lub bulion warzywny). Pomidory oraz passatę zmiksuj, dodaj razem z fasolą do kaszy z dodatkami. Zagotuj, dodaj przyprawy (oprócz bazylii). Gotuj do miękkości kaszy (ok. 20-25 minut), na sam koniec dodaj bazylię.

Wtorek

KOLACJA

Kanapki z marchewkowym hummusem



Chleb żytni pełnoziarnisty - 3 kromki (120 g)

Pomidor - 1 sztuka (160 g)

Marchewkowy hummus - 1 porcja

Marchewkowy hummus - PRZEPIS NA 1 PORCJĘ

Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)

Cieciorka- 3 łyżki (60 g)

Czosnek - 1/5 sztuki (1 g)

Marchew - 1 sztuka (40 g)

Masło sezamowe, tahini - 1/5 łyżki (4 g)

Pietruszka, natka - 1/5 łyżki (1 g)

Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Woda - 1/5 szklanki (50 ml)

Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2 ml)

Marchewki obierz, przekrój, ułóż na blasze do pieczenia.

Posyp solą, włóż do piekarnika o

temperaturze 180 stopni i piecz około 40-50 minut (aż

staną się miękkie). Upieczone marchewki przełóż do

wysokiego naczynia (miski robota kuchennego), dodaj

ugotowaną wcześniej ciecierzycę, olej rzepakowy, pastę

sezamową, sok z cytryny, kumin, sól pieprz i czosnek.

Całość blenduj, aż otrzymasz gładką pastę (w przypadku

problemów dodaj więcej wody). Udekoruj natką.

Od razu przygotuj większą porcję - ten przepis pojawia się jeszcze w jadłospisie.

Środa

ŚNIADANIE

Owsianka z wiśniami



Wiórki kokosowe - 1/6 łyżki (1 g)
Daktyl, suszone - 1/3 garści (20 g)
Mleko 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (300 ml)
Płatki owsiane - 3/4 szklanki (80 g)
Wiśnie, mrożone - 2 i 1/4 garści (150 g)

Owsiankę ugotuj na mleku z dodatkiem pokrojonych drobno daktyli i wiórków kokosowych. Na koniec dodaj wiśnie.

II ŚNIADANIE /LUNCH

Kanapki z marchewkowym hummusem



Chleb żytni pełnoziarnisty - 4 kromki (160 g)
Papryka żółta- 1/2 sztuki (70 g)
Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115 g)
Marchewkowy hummus - 1,5 porcji

Marchewkowy hummus - PRZEPIS NA 1 PORCJĘ

Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)
Cieciora - 6 łyżki (60 g)
Czosnek - 1/5 sztuki (1 g)
Marchew - 1 sztuka (40 g)
Masło sezamowe, tahini - 1/5 łyżki (4 g)
Pietruszka, natka - 1/5 łyżki (1 g)
Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
Sól biała - 1 szczypta (1 g)
Woda - 1/5 szklanki (50 ml)
Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2 ml)

Marchewki obierz, przekrój, ułóż na blasze do pieczenia. Posyp solą, włóż do piekarnika o temperaturze 180 stopni i piecz około 40-50 minut (aż staną się miękkie). Upieczone marchewki przełóż do wysokiego naczynia (miski robota kuchennego), dodaj ugotowaną wcześniej ciecierzycę, olej rzepakowy, pastę sezamową, sok z cytryny, kumin, sól pieprz i czosnek. Całość blenduj, aż otrzymasz gładką pastę (w przypadku problemów dodaj więcej wody). Udekoruj natką.

Środa

OBIAD

Makaron z sosem a'la bolognese



Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
 Czosnek - 1 sztuka (5 g)
 Makaron pełnoziarnisty - 1 i 1/2 szklanki (110 g)
 Marchew - 1 sztuka (50 g)
 Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
 Passata pomidorowa - 13 i 1/3 łyżki (200 g)
 Chilli - 1/3 łyżeczki (1 g)
 Bazylia suszona - 2 szczypty (2g)
 Papryka słodka - 1/3 łyżeczki (1 g)
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
 Ser żółty - 1 plaster (15 g)
 Sos sojowy - 2 łyżeczki (10 g)
 Syrop klonowy - 2 łyżeczki (10 ml)
 Tofu wędzone - 6 łyżek (120 g)
 Papryka wędzona - 1 szczypta (1 g)

Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu. Tofu pokrój w plastry, a następnie rozgnieć je widelcem - w ten sposób uzyskasz odpowiednią strukturę. W miseczce wymieszaj sos sojowy, syrop klonowy oraz wszystkie przyprawy oprócz suszonej bazylii. Do takiej marynaty dodaj tofu i odstaw na kilkanaście minut. Pokrój cebulę i podsmaż ją na rozgrzanym oleju razem z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodaj tofu i podsmażaj 3-4 minuty. Dodaj marchewkę startą na grubych oczkach. Wlej passatę pomidorową, dopraw bazylią, pieprzem. Podawaj z makaronem, posyp startym serem.

KOLACJA

Krem z buraka



Buraki - 3 sztuki (310 g)
 Imbir, korzeń - 1/8 sztuki (2 g)
 Mleczko kokosowe - 16 łyżek (160 ml)
 Sok z limonki - 3/4 łyżki (5 ml)
 Sól biała - 1 szczypta (1 g)
 Woda - 3/4 szklanki (200 ml)
 Ziemniaki - 1 sztuka (90 g)

Ugotowane wcześniej buraki pokrój na cząstki i wrzuć do garnka. Dodaj pokrojonego w drobną kostkę ziemniaka, podlej wodą, dodaj sól i gotuj. Następnie dodaj starty korzeń imbiru i mleczko kokosowe. Zagotuj. Gdy ziemniaki będą miękkie dodaj sok z limonki, zblenduj całość na gładki krem.

Czwartek

ŚNIADANIE

Kanapki z marchewkowym hummusem



Chleb żytni pełnoziarnisty - 4 kromki (160 g)
Ogórek kiszony- 2 sztuki (160 g)
Marchewkowy hummus - 1,5 porcji

Marchewkowy hummus - PRZEPIS NA 1 PORCJĘ

Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)
Ciecierzycy - 2 łyżki (30 g)
Czosnek - 1/5 sztuki (1 g)
Marchew - 1 sztuka (40 g)
Masło sezamowe, tahini - 1/5 łyżki (4 g)
Pietruszka, natka - 1/5 łyżki (1 g)
Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
Sól biała - 1 szczypta (1 g)
Woda - 1/5 szklanki (50 ml)
Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2 ml)

Marchewki obierz, przekrój, ułóż na blasze do pieczenia. Posyp solą, włóż do piekarnika o temperaturze 180 stopni i piecz około 40-50 minut (aż staną się miękkie). Upieczone marchewki przełóż do wysokiego naczynia (miski robota kuchennego), dodaj ugotowaną wcześniej ciecierzycę, olej rzepakowy, pastę sezamową, sok z cytryny, kumin, sól pieprz i czosnek. Całość blenduj, aż otrzymasz gładką pastę (w przypadku problemów dodaj więcej wody). Udekoruj natką.

II ŚNIADANIE /LUNCH

Musli z patelni z jogurtem



Len, nasiona - 1/2 łyżki (5 g)
Gruszka - 1 sztuka (120 g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 8 łyżek (200 g)
Miód pszczeli - 1 i 2/3 łyżki (40 g)
Płatki jęczmienne - 3 i 1/2 łyżki (35 g)
Płatki owsiane - 1/3 szklanki (35 g)

Płatki podpraż 2-3 minuty na suchej patelni na średnim ogniu. Następnie zmniejsz ogień. Po kolejnych 2-3 minutach dodaj miód (lub syrop klonowy), wymieszaj dokładnie i praż jeszcze przez około 2 minuty. Gruszkę pokrój w kostkę. Ostudzone musli dodaj do jogurtu naturalnego, dorzuć pokrojoną gruszkę. Posyp zmielonymi nasionami lnu.

Czwartek

OBIAD

Curry z kalafiozem i szpinakiem



Tofu wędzone - 5 plastrów (100 g)
 Kalafior - 1/4 sztuki (200 g)
 Limonka - 1/8 sztuki (10 g)
 Marchew - 1 sztuka (45 g)
 Mleczko kokosowe - 14 łyżek (140 ml)
 Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)
 Papryka słodka - 1/3 łyżeczki (1 g)
 Szpinak, świeży - 3 garście (75 g)
 Woda - 1/3 szklanki (100 ml)
 Ziemniaki - 3 sztuki (270 g)
 Pasta curry - 1/3 łyżeczki (2 g)

Rozmroź kalafiora i podziel na mniejsze kawałki (możesz również użyć świeżego). Wlej do garnka olej i ciągle mieszając podsmaż pastę curry. Następnie dodaj kurkumę i paprykę słodką. Wlej mleczko kokosowe przy tym ciągle mieszając, a następnie dolej wodę lub bulion warzywny. Dopraw solą, doprowadź do wrzenia. Ziemniaki i marchew pokrój kostkę. Wrzuć do gotującego się sosu. Gotuj aż do miękkości warzyw (ok. 15-20 minut). Na koniec dorzuć liście świeżego szpinaku i gotuj jeszcze przez 1-2 minuty. Skrop sokiem z limonki. Dodaj na wierzch pokrojone w kostkę tofu.

KOLACJA

Brokułowa sałatka z fetą i pomidorkami koktajlowymi



Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)
 Dynia, pestki - 2/3 garści (10 g)
 Brokuły - 2/3 sztuki (300 g)
 Jogurt naturalny 1,5% tł. - 3 łyżki (75 g)
 Pietruszka, natka - 2 łyżki (10 g)
 Pomidor koktajlowy - 10 sztuk (200 g)
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
 Ser feta - 1/3 kostki (70 g)
 Sól - 1/5 łyżeczki (1 g)

Brokuł podziel na różyczki i gotuj w osolonej wodzie przez 5 min. Pomidory koktajlowe pokrój na pół, a fetę w kostkę. Do ugotowanego brokuła dodaj pokrojone pomidorki, posyp pestkami dyni i natką pietruszki. Wymieszaj z jogurtem naturalnym, dopraw solą i pieprzem. Na wierzchu posyp fetą.

Piątek

ŚNIADANIE

Tosty z masłem orzechowym, bananami i wiśniami



Chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki (80 g)
Banan - 1/2 sztuki (60 g)
Masło orzechowe - 3 łyżki (45 g)
Wiśnie, mrożone - 2 i 1/4 garści (150 g)

Chleb przygotuj w tosterze lub przypiecz na suchej patelni. Posmaruj masłem orzechowym, dodaj pokrojonego banana oraz rozmrożone wiśnie.

II ŚNIADANIE /LUNCH

Zielone naleśniki z serkiem



Jaja kurze całe - 1 sztuka (50 g)
Szcypiorek - 1/2 sztuki (10 g)
Mąka pełnoziarnista - 1/2 szklanki (60 g)
Mięta pieprzowa, świeża - 2 łyżeczki (10 g)
Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
Serek wiejski lekki - 10 łyżek (200 g)
Sól biała - 1 szczypta (1 g)
Szpinak, świeży - 2 garście (50 g)
Woda - 2/3 szklanki (150 ml)

Liście szpinaku zblenduj z wodą. Połącz z jajkiem i roztrzep je dokładnie rózgą. Dodaj przesianą mąkę, olej i odstaw masę na kilka minut. Smaż na suchej patelni.

Serek wiejski zmiksuj (lub rozdrobnij widelcem), dodaj drobno posiekany szcypiorek, miętę, sól i pieprz. Wyłóż na naleśnika i zawiń.

OBIAD

Makaron z sosem dyniowym i soczewicą



Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
Soczewica czerwona - 1/4 szklanki (50 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Dynia piżmowa - 1/2 sztuki (250 g)
Makaron pełnoziarnisty - 1 szklanka (100 g)
Papryka chili - 1/8 sztuki (1 g)
Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Dynię pokrój w kostkę i upiecz w piekarniku do miękkości (ok. 35-40 minut), makaron ugotuj zgodnie z opisem na opakowaniu, a soczewicę na sypko - możesz to zrobić na parze. Dynię połącz z przyprawami, czosnkiem oraz olejem i zmiksuj na sos. Połącz z makaronem, dodaj soczewicę.

INNA WERSJA SOSU

Soczewicę zblenduj razem z dynią i wszystkimi dodatkami.

Upiecz większą porcję dyni - przyda się jutro do sałatki.

Piątek

KOLACJA

Pieczony batat z hummusem i lekką sałatką



Batat - 250 g
Rukola - 1/2 garści (10 g)
Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115 g)
Ogórek - 1/2 sztuki (90 g)
Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1 g)
Marchewkowy hummus - 0,5 porcji
Sok z cytryny - 1 łyżeczka (5 g)
Sól - 1 szczypta (1 g)
Pieprz - 1 szczypta (1 g)
Słonecznik, nasiona - 1 garść (10 g)

Batata umyć, pokroić na ćwiarki lub ósemki, doprawić solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Piec do miękkości w temperaturze 220 stopni, około 20-25 minut. Rukolę połączyć z pokrojoną w kostkę papryką oraz ogórkami. Skropić sokiem z cytryny, posypać nasionami słonecznika. Bataty podawać z hummusem oraz sałatką.

Sobota

ŚNIADANIE

Jaglanka z orzechami i brzoskwiniami



Cynamon - 1/4 łyżeczki (1 g)
Brzoskwinia - 2 sztuki (170 g)
Kasza jaglana - 1/3 szklanki (70 g)
Migdały - 1 i 1/3 łyżki (20 g)
Mleko 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (250 ml)
Kurkuma - 1/4 łyżeczki (1 g)

Kaszę jaglaną zalać zimną wodą, przepłukać i ugotować na mleku z dodatkiem kurkumy. Brzoskwinie opłukać, pokroić na mniejsze kawałki, orzechy rozdrobić. Do ugotowanej kaszy dodać pokrojoną brzoskwinie, posypać pokrojonymi migdałami i cynamonem.

II ŚNIADANIE / LUNCH

Salatka z pieczoną dynią i ciecierzycą



Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
Dyń, pestki - 1 garść (15 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki (80 g)
Cieciora konserwowa - 6 łyżek (120 g)
Cytryna - 1/3 sztuki (25 g)
Dyń piżmowa - 1/2 sztuki (250 g)
Ogórek - 1/2 sztuki (90 g)
Rukola - 2 garście (40 g)
Sól - 1 szczypta (1g)

Chleb podpiecz w tosterze lub na suchej patelni - opcjonalne. Na talerz wyłóż rukolę, na to upieczoną dynię, pokrojonego w kostkę ogórka oraz cieciorę. Skrop sokiem z cytryny, polej olejem. Dopraw solą, na koniec posyp pestkami dyni.

OBIAD

Kotlety z kalafiora z ziemniakami i kapustą kiszoną



Jajka kurze, całe - 1 sztuka (50 g)
Kalafior - 1/3 sztuki (300 g)
Kapusta kiszona - 1 i 1/3 szklanki (150 g)
Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
Pietruszka, natka - 3 i łyżki (15 g)
Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30 g)
Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
Ziemniaki - 4 sztuki (360 g)
Sól - 1 szczypta (1 g)

Kalafiora umyj i podziel na mniejsze różyczki. Ugotuj na parze ok. 10-15 minut. Ostudź i roznieć w misce (najlepiej użyć tłuczka do ziemniaków). Doda płatki, jajko i pokrojoną pietruszkę. Dopraw, dodaj olej dobrze wymieszaj. Uformuj kotleciki, smaż na suchej patelni lub upiecz w piekarniku. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami i kiszoną kapustą.

Sobota

KOLACJA

Stir fry z tofu



Sezam, nasiona - 1/2 łyżki (5 g)
 Szczypiorek - 1/4 sztuki (5 g)
 Czosnek - 1 sztuka (5 g)
 Imbir, korzeń - 1/8 sztuki (2 g)
 Makaron ryżowy - 1 i 1/4 garści (50 g)
 Marchew - 1 sztuka (50 g)
 Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
 Papryka chili - 1/8 sztuki (2 g)
 Papryka żółta - 1/2 sztuki (70 g)
 Sos sojowy - 1 łyżeczka (5 g)
 Tofu naturalne - 5 łyżek (80 g)

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W patelni lub woku rozgrzewaj olej. Dodaj posiekany imbir, chili i czosnek. Następnie dorzuć pokrojone w kostkę tofu. Po jego podsmażeniu dodaj paprykę i marchewkę pokrojoną w słupki. Po kilku minutach dopraw sosem sojowym. Na koniec dodaj szczypiorek. Całość wymieszaj z makaronem. Posyp sezamem.

Niedziela

ŚNIADANIE

Placki gryczane owocami



Jaja kurze całe - 1 sztuka (50 g)
 Banan - 1/2 sztuki (60 g)
 Jogurt naturalny 1,5% tł. - 3 łyżki (75 g)
 Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
 Płatki gryczane - 6 łyżek (60 g)
 Śliwka - 3 sztuki (165 g)

Płatki gryczane przesyp do blendera i lekko zmiksuj. Dodaj jajko, ponownie zmiksuj (można również rozklócić jajko widelcem i połączyć z płatkami). Dodaj rozgniecionego banana i olej. Dokładnie wymieszaj, warto również odstawić masę na 5-10 minut. Smaż na mocno rozgrzanej suchej patelni. Podawaj z jogurtem naturalnym i śliwkami.

II ŚNIADANIE / LUNCH

Zielona zupa krem z brokuła z grzankami



Chleb żytni pełnoziarnisty - 1 kromka (40 g)
 Dynia, pestki - 1 i 1/3 garści (20 g)
 Brokuły - 2/3 sztuki (300 g)
 Jogurt naturalny - 2 łyżki (50 g)
 Marchew - 1 sztuka (45 g)
 Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
 Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80 g)
 Por - 1/3 sztuki (60 g)
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
 Ziemniaki - 1 sztuka (90 g)
 Sól - 1 szczypta (1 g)
 Woda- 1 szklanka (250 ml)

W garnku rozgrzej olej. Dodaj pokrojonego w talarki pora, pokrojoną marchewkę i pietruszkę oraz pokrojone w drobną kostkę ziemniaki. Zalej wodą lub bulionem warzywnym. Po około 15 minutach dodaj brokuły i gotuj je do miękkości. W razie potrzeby dodaj wody. Zblenduj wszystko na gładki krem, podawaj z kleksem jogurtu, pestkami dyni i grzanką.

Niedziela

OBIAD

Gulasz z bakłażana z zieloną soczewicą i kaszą



Kasza jęczmienna - 1/3 szklanki (80 g)
 Bakłażan - 1/2 sztuki (120 g)
 Cebula - 1/4 sztuki (25 g)
 Cytryna - 1/3 sztuki (25 g)
 Czosnek - 1 sztuka (5 g)
 Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
 Papryka chili - 1/8 sztuki (2 g)
 Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115 g)
 Pietruszka, natka - 2 łyżki (10 g)
 Pomidory puszka - 3/4 szklanki (200 g)
 Papryka słodka - 1/3 łyżeczki (1 g)
 Soczewica zielona - 1/3 szklanki (60 g)
 Papryka wędzona - 1 szczypta (1 g)
 Woda - 3/4 szklanki (200 ml)

Bakłażany umyj i pokrój na 1 cm plasterki. Posyp solą i odłóż na ok. 20 - 30 minut, aż na bakłażanie zbierze się woda. W szerokim garnku na oleju podduś cebulę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę razem podsmażaj. Dodaj paprykę pokrojoną w kosteczkę oraz drobno posiekaną papryczkę chili. Smaż kilka minut co chwilę mieszając. Dodaj przepłukaną zieloną soczewicę i podlej wodą lub bulionem warzywnym. Gotuj około 20 minut. Bakłażana odsącz z nadmiaru wody i pokrój w kostkę. Wrzuć do garnka, dodaj sok z cytryny, dopraw słodką i wędzoną papryką oraz pieprzem. Dodaj pomidory z puszki, przykryj i gotuj do miękkości bakłażana i soczewicy (ok. 15-20 minut). W razie potrzeby możesz dodać kilka łyżek wody. Pod koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki. Podawaj z ugotowaną kaszą jęczmienną.

KOLACJA

Zapiekanki z pieczarkami i serem



Chleb żytni pełnoziarnisty - 3 kromki (120 g)
 Pieczarka uprawna - 3 sztuki (80 g)
 Bazylią, suszona - 1 szczypta (1 g)
 Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
 Ser żółty - 2 plastry (45 g)
 Sól biała - 1 szczypta (1 g)
 Pomidor - 1 sztuka (160 g)

Pieczarki i ser zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Dodaj bazylię, pieprz i sól. Wyłóż masę na chleb i podpiecz w piekarniku około 10 minut w temperaturze 180 stopni. Zjedz z pokrojonym pomidorem.

Można je również wykonać na suchej patelni - należy wówczas robić to pod przykrywką, aby ser mógł się stopić. W tej wersji warto jednak trochę odsączyć pieczarki z wody.