



dietosfera

Dieta jesienna 2020

Jesień 2000

7 dni

2000 kcal

Poradnia Dietetyczna

Dietosfera

al. Jana Pawła II 80/B1

00-175 Warszawa

+48 666 555 819

kontakt@dietosfera.pl

www.dietosfera.pl

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
<p>I śniadanie</p> <p>Słoneczna jajecznica na dobry początek dnia</p>	<p>I śniadanie</p> <p>Owsianka z cynamonem i gruszką</p>	<p>I śniadanie</p> <p>Serek z awokado i natką pietruszki podawany z tostem</p>	<p>I śniadanie</p> <p>Pasta z jajka i szynki Dietosfera M</p>	<p>I śniadanie</p> <p>Omlet z brokulem i fetą Dietosfera M</p>	<p>I śniadanie</p> <p>Weekendowe placki z jabłkami Dietosfera</p>	<p>I śniadanie</p> <p>Kanapki z awokado i wędzonym lososiem</p>
<p>II śniadanie</p> <p>Jogurt z owocami i płatkami zbożowymi Dietosfera</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Awokado z pomidorem i pestkami Dietosfera</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Kanapki na słodko i stono Dietosfera MS</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Koktajl czekoladowy Dietosfera M</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Puding chia z mango Dietosfera M</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Kanapki z serem kozim i figą Dietosfera</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Śliwkowe crumble Dietosfera M</p>
<p>obiad</p> <p>Pieczony losos w marynacie musztardowej Dietosfera</p>	<p>obiad</p> <p>Kurczak curry Dietosfera M</p>	<p>obiad</p> <p>Fasola po meksykańsku Dietosfera M</p>	<p>obiad</p> <p>Makaron z pesto i suszonymi pomidorami Dietosfera</p>	<p>obiad</p> <p>Salatka z brokuła i mango Dietosfera; Kotlety jaglano buraczane z orzechami Dietosfera</p>	<p>obiad</p> <p>Kasza z cukinią i suszonymi pomidorami Dietosfera M</p>	<p>obiad</p> <p>Półgduczka z kurkami Dietosfera M</p>
<p>kolacja</p> <p>Rozgrzewająca zupa krem z dyni Dietosfera M; chleb żytni pełnoziarnisty</p>	<p>kolacja</p> <p>Szakszuka Dietosfera</p>	<p>kolacja</p> <p>Pieczony batat z serem feta Dietosfera</p>	<p>kolacja</p> <p>Salatka z kurczakiem i mango Dietosfera; chleb żytni razowy; pietruszka, liście</p>	<p>kolacja</p> <p>Salatka z tuńczykiem Dietosfera</p>	<p>kolacja</p> <p>Zupa krem z pieczonych pomidorów z mozzarellą Dietosfera M</p>	<p>kolacja</p> <p>Salatka z soczewicy i papryki Dietosfera; chleb żytni razowy</p>

ZALECENIA DO DIETY



GOTOWY JADŁOSPIS – Jesień z Dietosferą

Zaproponowany jadłospis jest tylko propozycją zbilansowanego tygodnia diety i może być smacznym i fajnym początkiem dobrych zmian i zadbania o zdrowie a przy tym zrzucenia zbędnych kilogramów. Samo się jednak nic nie robi - musisz włożyć w to trochę pracy, być konsekwentna/konsekwentny.

Początki są trudne, ale potem idzie już z górki. ;)

Kaloryczność: +/- 1600kcal

Rozkład makroskładników: 20% białka, 45% węglowodanów, 35% tłuszczów

Ilość posiłków w ciągu dnia: 4 posiłki

IG: niskie

- Jadłospis zawiera: 7 różnych śniadań, II śniadań/ lunchboxów, obiadów- przepisy zazwyczaj są od razu na dwie lub więcej porcji oraz kolacji.
- Śniadania są na słono i na słodko ale bardzo szybkie w przygotowaniu. obiady na dwa dni, które spokojnie może jeść również Twoja rodzina. Szybkie II śniadania do pracy, treściwe zupy i smaczne sałatki na kolacje to baza pomysłów na nowe smaki i szybkie zaspokojenie głodu.
- Posiłki są różnorodne, smaczne, proste w wykonaniu, o niskim indeksie glikemicznym i zbilansowane zgodnie z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Dietetyki w postępowaniu dietetycznym w cukrzycy 2017.

DLA KOGO?

• Taki rodzaj diety jest sprawdzony i świetnie nadaje się dla osób z nadwagą i otyłością ale też osób u których dodatkowo stwierdzono zaburzenia glikemii np. insulinooporność, cukrzycę, ale również podwyższony poziom cholesterolu czy PCOS. U osób z niedoczynnością tarczycy czy chorobą Hashimoto spełni swoje zadanie. Poza tym dla osób, które po prostu chcą zmienić nawyki żywieniowe, odświeżyć smaki, zainspirować i zmotywować do zmian.

DLA KOGO NIE?

• Pamiętaj, jadłospis nie nadaje się dla osób z zaburzeniami żołądkowo- jelitowymi (np. IBS, SIBO, refluks, choroba Crohna, choroba wrzodowa i inne), z chorobami nerek czy wątroby. Jeśli masz skomplikowane problemy zdrowotne, nowotwory, problemy hormonalne, najlepszym rozwiązaniem będzie indywidualna współpraca z dietetykiem, który przeanalizuje schorzenia, leki, choroby współistniejące. Taka indywidualna konsultacja, wnikliwa analiza badań i sytuacji zdrowotnej jest wtedy niezbędna i jak najbardziej zasadna.

PLAN - ZAKUPY - PRZYGOTOWANIE - KONTROLA

Zatem zaczynamy...

PLANUJ

Zaplanuj w ciągu dnia 4 posiłki (3 główne i 1 mniejszy) o określonych godzinach- wyznacz najlepsze dla Ciebie! Jeśli jednak zdarzy się, że z jakiś powodów nie uda się utrzymać stałych godzin pamiętaj o zasadzie, która mówi że powinno się jadać co (około) 3-4 godziny, zaś ostatni najpóźniej na 2-3 godziny przed snem.

Postaraj się jadać regularnie, ale nie traktuj tego zalecenia bardzo dokładnie, co do minuty. Postaraj się jednak zjeść zawsze w ciągu 30 minut przed lub po ustalonej porze. Jeśli masz skłonności do zapominania o posiłkach (bo np. jesteś bardzo zapracowana/ zapracowany) możesz ustawić sobie przypomnienie w telefonie komórkowym. Jeśli wiesz, że masz ciężki dzień w pracy a po nim zajęcia dodatkowe i sprawy na mieście - zabierz dodatkowe „awaryjne” jedzenie ze sobą.

Żołądek potrzebuje około 10 dni na obkurczenie się i przyzwyczajenie do mniejszych porcji żywności. Bądź konsekwentna/konsekwentny i wytrwała/ wytrwały! Ale kiedy masz na coś ogromną ochotę zjedz to, ale w niewielkiej ilości w ramach regularnego posiłku – to najlepszy sposób na to, by nie odczuwać diety jako sytuacji wiążącej się z ogromnymi wyrzeczeniami. Nie chcemy aby zmiana nawyków żywieniowych była kojarzona z męczarnią i była nieprzyjemna. Pamiętaj to co robimy to zmiany na życie... a życie jest piękne!

Planuj na 2-3 dni do przodu. Teraz to my Ci pomożemy w planowaniu – wykorzystaj to! Jeśli przyniesiesz lunch z domu -własnoręcznie przygotowany - gwarantujemy Ci, że to zjesz ze smakiem i zapanujesz nad apetytem. Jeśli natomiast zapomnisz i nic wcześniej nie kupisz i nie przygotujesz- pójdziesz na niezdrowe jedzenie „na miasto” lub kupisz coś na pobliskiej stacji benzynowej albo zjesz batonika i zapijesz kolejną kawą lub colą licząc, że przetrwasz do kolejnego posiłku w domu.

Plan posiłków pozwoli Ci na oszczędności. Nic nie marnujesz bo PLANUJESZ!

ZRÓB ZAKUPY

Nawet najszczerszą chęcią i najlepszą wiedzą czy doświadczeniem nic nie zwojujesz jeśli nie masz dobrze zaopatrzonej lodówki. Dlatego...

Zaplanuj czas na zakupy. Polecam zakupy w internetowych supermarketach, korzyści jest wiele: unikasz impulsywnego kupowania, masz większy wybór żywności i zakupy zostaną dostarczone do domu, a po kilku razach dochodzisz do takiej wprawy, że oszczędzasz też sporo czasu, który możesz wykorzystać np. na aktywność fizyczną lub spędzić czas z bliskimi.

Rób dokładną listę zakupów – dzięki temu kupisz tylko to co potrzebne nie dając się kusić marketingowym sztuczkom. Większość marketów internetowych umożliwia tworzenie list zakupowych i zapisywanie ich na przyszłość. Przy następnych zakupach tylko weryfikujesz gotowy już wykaz.

Nie chodź na zakupy głodna/ głodny. W ten sposób unikniesz kupowania impulsywnego wszystkiego co wpadnie Ci w oko, a potem w rękę ;-) i do... żołądka.

Zainwestuj w niewielki, dobry termos obiadowy. To jeden z lepszych przymierzeńców dobrej sylwetki! Dobrym pomysłem jest też nabycie fajnego, atrakcyjnego lunchboxa. Jak będziesz na mieście spokojnie możesz wyjąć atrakcyjny pojemnik i zjeść coś co przygotowałaś/ przygotowałeś w domu.

#

PRZYGOTUJ

Zainwestuj w gadzety potrzebne w zdrowej kuchni. To spory wydatek, ale zdrowie jest tego warte. Pomyśl zatem o kupnie:

• grill elektryczny (niepotrzebny jeśli posiadasz grill w piekarniku lub w kuchence mikrofalowej).

- parowar/garnek do gotowania na parze/sitko do włożenia do normalnego garnka, które ułatwi gotowanie na parze. Gotowanie w ten sposób gwarantuje najmniejsze straty składników odżywczych wrażliwych na wysokie temperatury tj. witaminy, antyoksydanty. To istotna sprawa w żywieniu świadomym i powinno dotyczyć wszystkich członków rodziny. Zdecydowanie tańszy będzie wkład do gotowania na parze. W zaproponowanym jadłospisie nie ma też zbyt dużo dań na parze bo chce ci pokazać, żeby zdrowo jeść nie trzeba być zero- jedynkowym. Pamiętaj jednak jakość jedzenia ma znaczenie!

- dobra kuchenka mikrofalowa najlepiej z funkcją gotowania na parze i grilla (kilka urządzeń w jednym). Pamiętaj, że kuchenka powinna być wykonana ze stali nierdzewnej i posiadać system rozproszonych mikrofal.

- Blender- do miksowania zup, koktajli, past i domowego Pesto.

- wyciskarka do soków, mała i zgrabna, szybka do mycia

- dziadek do orzechów, przy wyjęciu orzecha musisz się trochę namęczyć, dodatkowo zjesz rozsądniejszą, zaplanowaną ilość

- deska do krojenia wykonana ze szkła (deski drewniane w zagłębieniach powstałych przy użyciu noża gromadzą zanieczyszczenia i drobnoustroje)

- dobrej jakości, ostre noże, różnej wielkości

- pędzelek kuchenny do rozprowadzania cienkiej warstwy tłuszczu

- waga kuchenna do kontroli porcji, szczególnie na początku zmian

- foremki do muffinów, np. do mini zapiekanek czy omletów, wytrawnych i słodkich bułeczek

- maszynka do mięsa lub wypasiony „wszystkorobiący” mikser, który posiada tę funkcję bo lepiej jeśli sama kupisz ładny kawałek mięsa i sama go zmielesz-masz pewności, że jesz dobry produkt.

- ładna filiżanka lub kubek – tylko dla Ciebie #

- 1-2 praktyczne lunchboxy- możesz teraz znaleźć atrakcyjne i bardzo funkcjonalne pojemniki na cały dzień. Polecam też zwykłe szklane słoiki – to też świetna forma do zabrania owsianki czy sałatki.

Zainwestuj w dobrą patelnię do smażenia beztłuszczowego i dobrą oliwę lub olej w sprayu (możesz też użyć pędzelka kuchennego). Dzięki temu do minimum ograniczysz wchłanianie tłuszczu w trakcie smażenia. Co zyskasz? Kotlet z piersi z kurczaka (150g) usmażony na minimalnej ilości oliwy z oliwek (lub oleju rzepakowego) to tylko 170 kcal, ten sam kotlet na głębokim tłuszczu to już ok. 350 kcal.

Jeśli smażysz pamiętaj, aby produkty wrzucać zawsze na mocno rozgrzany olej/oliwę (minimum 160 stopni). Smażenie na tłuszczu o zbyt niskiej temperaturze powoduje, że żywność wchłania go aż o połowę więcej!

Wszystkie potrawy smażone lub produkty marynowane w oleju lub oliwie (np. suszone pomidory) osącz z tłuszczu za pomocą papierowego ręcznika. Możesz w ten sposób oszczędzić nawet około 80 kcal.

Sałatki i surówki skrop zaproponowanym przez nas dresingiem lub niewielką ilością oleju roślinnego lub smaczną oliwą z oliwek. Do smażenia używaj tłuszczu o wysokiej temperaturze dymienia i wysokiej zawartości jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (wolniej się utleniają). Najlepiej sprawdzą się w tej roli olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Do sałatek zaś, na zimno można używać także oleju sojowego, z pestek winogron, lnianego, czy słonecznikowego.

W domowej kuchni miej zawsze pod ręką torebki do mrożenia żywności. Dzięki temu ograniczysz straty żywności i zaoszczędzisz pieniądze. Jeśli zdarzy Ci się np. nie wykorzystać produktu, resztę bez kłopotu zamroziš i wykorzystasz innym razem. Dzięki mrożeniu możesz także przez cały rok cieszyć się smakiem sezonowych warzyw i owoców nie tracąc przy tym ich wartości odżywczej. Pamiętaj, aby mrożonki opisywać: nazwą surowca i datą zapakowania.

Chcąc wzmocnić smak potraw bez znaczącego wpływu na jego kaloryczność i bez dodatku soli miej w kuchni:

- zioła świeże i suszone np. natka pietruszki, bazylija, majeranek, tymianek, mięta, kolendra, lubczyk, szczypiorek, koperek

- przyprawy korzenne np. pieprz, gałka muszkatołowa, cynamon, kmin, kolendra, imbir, curry

- octy np. balsamiczny, winny, jabłkowy

- ostrą musztardę np. Dijon

- niskotłuszczowy majonez

Pamiętaj potrawy w jadłospisie możesz „dosmaczać” wg. własnego gustu, unikaj nadmiaru soli.

Czy zdajesz sobie sprawę, że tylko 20% zjadanej przez nas dziennie soli sami dodajemy do potraw? Resztę spożywamy wraz z żywnością przetworzoną. Z chemicznego punktu widzenia przyprawa ta to chlorek sodu i to sód odpowiada za podnoszenie ciśnienia tętniczego. Wybierając zdrowe produkty unikaj zatem także tych, w których składzie pojawia się: glutaminian sodu (substancja wzmacniająca smak i zapach), benzoian sodu (konserwant), czy wodorowęglan sodu (popularny proszek do pieczenia).

Ziemniaki przygotuj na parze lub w wodzie, najlepiej w mundurkach. Pod skórą znajduje się dość duża ilość witaminy C, dzięki takiemu sposobowi przygotowywania unikniesz jej strat.

Makaron gotuj al' dente. Polacy mają skłonność do rozgotowywania makaronu, jak tego uniknąć? Gotuj makaron 1-2 minut krócej niż wskazuje instrukcja na opakowaniu.

Urozmaicaj! Staraj się korzystać z różnych produktów- my pokazujemy bazę ale pamiętaj, że możesz wymieniać różne kasze na inne ulubione, jedne warzywa na inne obecne w domu. Nie ma idealnego i cudownego produktu, dlatego im bardziej urozmaicasz Tym lepiej dbasz o swoje zdrowie.

Dzień zaczynaj od szklanki wody mineralnej z plasterkiem cytryny, limonki lub pomarańczy. Dzięki temu usprawnisz perystaltykę jelita grubego, zadbasz o prawidłową pracę nerek i wątroby, wypełnisz żołądek oraz co najważniejsze: nawodnisz odpowiednio organizm już na dobry początek dnia.

W ciągu dnia wypijaj co najmniej 1,5-2 litrów płynów bezkalorycznych – wody – najlepiej średnio zmineralizowanej oraz herbat – czarnej, zielonej, czerwonej i owocowej. Wydaje Ci się, że nigdy nie polubisz niesłodzonej herbaty? Spróbuj! Kubki smakowe zlokalizowane na języku bardzo szybko adaptują się do zmian i w stosunkowo niedługim czasie przyzwyczajają się do mniejszego poziomu słodkości. Proponujemy stopniowo zmniejszać ilość stosowanego cukru w herbacie, aż do jego całkowitego wyeliminowania. Rezygnuj z 1 łyżeczki na 2 tygodnie, czyli jeśli słodzisz 2 łyżeczki cały proces zajmie Ci 4 tygodnie. Dla odważnych i zmotywowanych metoda druga: cięcie z dnia na dzień. W poniedziałek słodzisz, we wtorek już nie!

KONTROLUJ

Nie namawiamy, abyś wszystkie produkty spożywcze, które zjadasz skrupulatnie ważyła/ ważył. Jednak w ramach eksperymentu proponujemy Ci w wolnej chwili zważyć to co najczęściej jadasz. Świadomość masy najpopularniejszych produktów spożywczych pozwoli lepiej kontrolować wielkość zjadanych porcji.

Staraj się kontrolować co zjadasz, przynajmniej w ciągu kilku pierwszych tygodni. Spróbuj założyć dzienniczek diety (sprawdź w księgarni lub zapytaj u nas o książkę „Dziennik diety. Szczuplej dzień po dniu!”) i zapisywać dokładnie wszystko, co zjadasz i wypijasz.

Czytaj etykiety produktów spożywczych – zwracaj uwagę na kaloryczność, ale także na skład. Najważniejsze jest 5 pierwszych składników, które podawane są zgodnie z ich masową zawartością w produkcie - od tego którego jest najwięcej.

Pamiętaj: im dłuższa liczba składników tym gorzej. Jeśli większości nazw składników nie znasz (niektórych nie możesz nawet przeczytać) odłóż produkt. Jeśli na jednym z trzech pierwszych miejsc w składzie jest sól lub cukier odłóż produkt. Unikaj MOM (mięso oddzielone mechanicznie). Zawsze czytaj informacje umieszczone z tyłu opakowania bo tam znajdziesz między innymi wartość odżywczą.

Szukasz cukru w składzie produktu? Ukrywa się on także pod nazwami: fruktoza, glukoza, syrop klonowy, syrop kukurydziany, sacharoza, laktoza, maltoza, melasa.

Unikaj tłuszczów typu „trans” Występują one w żywności wytworzonej z tłuszczu roślinnego, który z powodów technologicznych musi występować w formie stałej a nie płynnej (np. w margarynie). Tłuszcze „trans” mają zgubny wpływ na układ krwionośny i przyspieszają rozwój chorób układu krążenia. Jak je znaleźć? Na etykietce, w składzie produktu szukaj napisu „oleje/tłuszcze częściowo uwodornione” lub „oleje/tłuszcze utwardzane”.

Zapisuj swoje sukcesy, każdy z nas potrzebuje wsparcia i motywacji- przydadzą się na gorsze momenty!

#

DODATKOWE UWAGI DO JADŁOSPISU:

Lista zakupów przygotowana jest na jedną osobę - pamiętaj o tym. Jeśli chcesz wykonać zupę z dyni lub curry na 2 lub 4 porcje to weź to pod uwagę.

Posiłki możesz zamieniać między sobą, np. śniadanie z dnia 1 ze śniadaniem z dnia 5.

Możesz również zamieniać II śniadanie z kolacją lub obiadem w ciągu dnia jeśli tak jest Ci wygodniej.

Produkty w jadłospisie możesz wymieniać jeśli jest taka potrzeba: kaszę na ryż lub inną kaszę, warzywa na dostępne i sezonowe. Orzechy włoskie na inne ulubione.

Pamiętaj, możesz doprawiać potrawy wg własnego gustu. Jeśli lubisz bardziej pikantnie dodaj swoje ulubione przyprawy.

Jeśli zostają ci produkty z poprzedniego dnia, nie chcesz aby się zmarnowały- wybierz takie potrawy i przepisy w których je zużyjesz. Pamiętaj o mrozeniu, to świetny sposób na przechowywanie żywności ale również baza na czarną godzinę gdy zabraknie Ci czasu na zakupy.

Masę produktów podajemy przed gotowaniem/ przetworzeniem.

Jadłospis możesz zapętląć lub korzystać w taki sposób aby cały dzień powtarzać przez dwa dni. To ułatwia funkcjonowanie a obiady gotowane na dwa dni usprawniają życie rodziny.

Wszystkie produkty, z których przygotujesz potrawy są powszechnie dostępne w sklepach, również w Lidlu czy Biedronce.

W każdym jadłospisie znajdziesz listę zakupów do przejrzania i odhaczenia czy masz to w swoich zapasach czy musisz dokupić.

Jadłospis jest tak skomponowana abyś mogła/ mógł z niego korzystać dłużej w danym sezonie. Ale już szykuje kolejne smaczne propozycje zimowych jadłospisów...

Pamiętaj, możesz podzielić się swoimi uwagami – chętnie słuchamy konstruktywnej krytyki ale miło nam też będzie jak nas pochwalisz. Jesteśmy tu dla Ciebie.

Przed Tobą plan działania zaproponowany w tabelce!

Zastosuj się rzetelnie do wytycznych, zaufaj i nie szukaj wymówek!

Nikt nie mówi, że będzie łatwo ale jeśli nie ta droga to jaka?

Powodzenia!

Ewa i Magda z Dietosfery

DZIEŃ 1

I ŚNIADANIE

Słoneczna jajecznica na dobry początek dnia

jaja kurcze całe - 3 sztuka (kl. wagowa M)	150.0 g	Jajka wybij do miseczki, dodaj kurkumę, sól, pieprz i wymieszaj. Na patelni rozgrzej masło i wlej jajka. Mieszaj delikatnie aż masa się zetnie. Posyp natką pietruszki. Podawaj z sałatką z pokrojonego w kostkę pomidora i awokado, dopraw solą, pieprzem i kolendrą, skrop sokiem z cytryny. Podawaj z kromką pieczywa.
sól morską jodowaną - szczypta	0.2 g	
kurkuma mielona - szczypta	0.2 g	
pieprz czarny - szczypta	0.2 g	
masło ekstra - 1 porcja	5.0 g	
pomidory, czerwone - 1 mała sztuka	108.0 g	
awokado - 0.5 sztuki	70.0 g	
kolendra, świeża - 1.2 gałązek	2.4 g	
cytryna - 1.2 kilka kropel soku	6.0 g	
chleb żytni razowy - 2 kromki	60.0 g	

1 porcja:

II ŚNIADANIE

Jogurt z owocami i płatkami zbożowymi Dietosfera

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 kubek	180.0 g	Jogurt połącz z płatkami i udekoruj pokrojoną brzoskwinią oraz uprażonymi orzechami.
brzoskwinia - 1 duża sztuka	165.0 g	
płatki owsiane - 4 łyżki	40.0 g	
orzechy laskowe - 6 sztuk	6.0 g	

Orzechy możesz zamienić na włoskie lub inne z zapasów.

OBIAD

Pieczony łosoś w marynacie musztardowej Dietosfera

łosoś, atlantycki, dziki, świeży	200.0 g	Łososia umyj i osusz, dopraw pieprzem i solą. Dodaj musztardy i dokładnie natrzyj mięso. Zawień w pergamin i piecz w rozgrzanym piekarniku: 180st C, 12-14 min.
musztarda - 1 łyżeczka	10.0 g	Podawaj z dzikim ryżem i ugotowaną w wodzie lub na parze fasolką szparagową. Przed podaniem pokrop sokiem z cytryny i posyp natką pietruszki.
sól biała - szczypta	1.9 g	Uwaga: ryż możesz zamienić na inny ulubiony pamiętając, że te nie przetworzone zawierają więcej błonnika i minerałów.
pieprz czarny - szczypta	1.2 g	
cytryna - plaster	6.0 g	
pietruszka, liście - 1 łyżka	4.0 g	
ryż dziki	75.0 g	
fasola szparagowa żółta	186.0 g	

1 porcja:

KOLACJA

Rozgrzewająca zupa krem z dyni Dietosfera M

dynia piżmowa, surowa	588 g
marchew, młoda - 1 sztuka	80.0 g
ziemniaki - 4 ziemniaki	225.0 g
cebula - 1 średnia sztuka	150.0 g
imbir korzeń - kawałek grubości 1 cm	5.0 g
papryka, mielona, wędzona - 0.3 łyżeczki	2.0 g
koncentrat pomidorowy, 30% - 1 łyżeczka	13.0 g
miód pszczeli - 1 łyżeczka	14.0 g
mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka	250.0 g
woda niskozm. - 3 szklanki	750 g
oliwa z oliwek - 3 łyżki	30.0 g
ser feta Eridanous	150.0 g
dynia, pestki - 6 łyżek	60.0 g
pietruszka, liście - 4 łyżki	16.0 g
PONADTO	
chleb żytni pełnoziarnisty - 1 kromka	30.0 g



Zjedz 1 porcję.

Przepis na 4 porcje.

Warzywa pokrój w grubą kostkę. W garnku na oliwie zeszklij cebulę, dodaj czosnek, imbir i przyprawy: koncentrat, miód, kurkumę, papryki, pieprz i sól, smaż 1-2 minuty. Dorzuć pokrojone warzywa i smaż kolejne 2-3 minuty, dolej gorącą wodę ok. 2-3 szklanek. Gotuj do miękkości warzyw. Dodaj mleko kokosowe, dokładnie zblenduj a jak jest za gęste dodaj wody, ew. dopraw dodatkowo do smaku. Podaj z pokruszonym serem feta i uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni. Posypać natką. Ugotuj 4 porcje, wykorzystaj dwie dzień po dniu a kolejne dwie zamroź. Wykozystasz za kilka dni.

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 2049.3 kcal | białko - 112.5 g | tłuszcz - 81.4 g | węglow. og. - 231.9 g | błonnik - 36.4 g |

DZIEŃ 2

I ŚNIADANIE

Owsianka z cynamonem i gruszką

mleko spożywcze, 2% tłuszczu	300 g
płatki owsiane - 5 łyżek	50.0 g
cynamon mielony - szczypta	0.3 g
gruszka - 1 sztuka	130.0 g
masło z orzechów nerkowca, bez soli - 1 łyżka	16.0 g
mięta zielona, świeża - kilka listków	0.3 g

Do garnka wlej mleko, wsyp płatki owsiane i gotuj na wolnym ogniu aż masa zgęstnieje. Dodaj na sam koniec cynamon i kardamon, wymieszaj. Jeśli jest za gęste dodaj wody. Podawaj w miseczce z pokrojoną w kostkę śliwkami, masłem orzechowym. Udekoruj mięta.

II ŚNIADANIE

Awokado z pomidorem i pestkami Dietosfera

awokado - 0.5 sztuki	70.0 g
cieciorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy - 3 łyżki	60.0 g
pomidory, czerwone - 1 duża sztuka	287.0 g
słonecznik, nasiona - 1 łyżeczka	5.0 g
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu - 2.5 sztuki	7.0 g
ocet balsamiczny - 1.2 łyżeczka	6.0 g
chleb żytni razowy - 1 kromka	30.0 g
pietruska, liście - 2.5 łyżki	10.0 g

Awokado i pomidora pokrój w kostkę, dodaj odcedzoną ciecierzycę, posiekanego drobno suszonego pomidora oraz nasiona słonecznika. Dopraw do smaku i pokrop balsamiko. Podawaj z pieczywem.

OBIAD

Kurczak curry Dietosfera M

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3 porcje	280.0 g
oliwa z oliwek - 1 łyżka	8.0 g
curry, pasta - 1 łyżeczka	5.0 g
czosnek - 1 średni ząbek	6.0 g
cebula - 1 mała sztuka	70.0 g
papryka czerwona, słodka - 1 średnia sztuka	150.0 g
cukinia - 1 mała sztuka	225.0 g
mleko kokosowe, w puszcze - 1 szklanka	240.0 g
cukier, biały - 1 łyżeczka	5.0 g
sos rybny - łyżka	15.0 g
cytryna	15.0 g
kolendra, świeża	2.0 g
ryż dziki	120.0 g



Zjedz 511 g.
Przepis na 2 porcje (1141 g).

Kurczaka, paprykę i cukinię pokrój w podobną kostkę, 2x2cm. Cebulę posiekaj w kosteczkę, czosnek w plastry.

Na patelni na oliwie podgrzej pastę curry dodaj posiekany czosnek a po 2 minutach kawałki kurczaka. Smaż 3 minuty, dorzuć cebulę, paprykę i cukinię. Zalej mlekiem, dodaj cukier, sos rybny i gotuj kolejne 10 minut.

Podawaj z ryżem i kolendrą, sokiem z cytryny.

KOLACJA

Szakszuka Dietosfera

pomidory, czerwone - 2 średnie sztuki	384 g
papryka czerwona, słodka - 0.3 dużej sztuki	76.0 g
cebula - 0.5 małej sztuki	35.0 g
czosnek - 1 mały ząbek	3.0 g
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka	2.0 g
papryka, mielona - szczypta	1.2 g
pieprz czarny - szczypta	0.3 g
jaja kurze całe - 2 sztuka (kl. wagowa M)	100.0 g
bazyliia świeża - 1.2 kilka listków	2.5 g
awokado - 0.5 sztuki	70.0 g
chleb żytni razowy - 2 kromki	60.0 g

Na patelni zeszklij posiekaną cebulę i czosnek, dodaj 2 pomidory i paprykę pokrojone w kostkę. Dopraw solą, pieprzem i ostrą papryką, zostaw bez mieszania na kolejne 2-3 minuty aż lekko odparują. Wbij jaja i dopraw solą i pieprzem, przykryj pokrywką i smaż kolejne 2-3 minuty aż białko się zetnie a żółtko będzie jeszcze płynne. Przed podaniem posyp bazylią. Podawaj z kromką pieczywa i awokado.

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 2036.7 kcal | białko - 94.7 g | tłuszcz - 89.5 g | węglow. og. - 238.6 g | błonnik - 41.2 g |

DZIEŃ 3

I ŚNIADANIE

Serek z awokado i natką pietruszki podawany z tostem

Serek wiejski Piątnica - 1 serek wiejski Piątnica	200.0 g
awokado - 0.5 sztuki	70.0 g
pomidory, czerwone - 1 średnia sztuka	192.0 g
pietruszka, liście - 1 łyżka	4.0 g
sól biała - szczypta	7.0 g
pieprz czarny - szczypta	0.3 g
chleb żytni razowy - 2 kromki	60.0 g

Serek wiejski wymieszaj w miseczce z pokrojonymi warzywami i dopraw do smaku solą i pieprzem. Podawaj z chlebem- możesz zrobić tosty.

II ŚNIADANIE

Kanapki na słodko i słono Dietosfera MS

chleb żytni razowy - 2 kromki	60.0 g
masło migdałowe, bez soli	15.0 g
gruszka - 1 sztuka	130.0 g
cynamon mielony	1.0 g
sałata masłowa - 1 liść większy	6.0 g
szynka z indyka	25.0 g
pomidory, czerwone - 1 mała sztuka	108.0 g

Posmaruj pieczywo cienko masłem, ułóż plastry gruszki, posyp cynamonem. na drugiej kromce ułóż plastry wędliny, oraz warzywa.

OBIAD

Fasola po meksykańsku Dietosfera M

fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, fasolka i płyn - 1 puszka	400 g
cebula - 0.75 małej sztuki	52.5 g
papryka czerwona, słodka - 1 średnia sztuka	150.0 g
papryka żółta, słodka - 1 średnia sztuka	150.0 g
pomidory, czerwone - 1 mała sztuka	108.0 g
czosnek - 1 średni ząbek	6.0 g
sos sojowy z soi (tamari) - 5 łyżeczek	27.0 g
koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki	26.0 g
oliwa z oliwek - 2 łyżki	16.0 g
pietruszka, liście - 2 łyżki	8.0 g
ryż brązowy - 8 łyżek	140.0 g
orzechy pekan	10.0 g
cukier, biały - 1 łyżeczka	2.5 g
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0 g



Zjedź 584 g.
Przepis na 2 porcje (1246 g).

Papryki i pomidora pokroić w kostkę zalać sosem sojowym i odstawić na kilka minut. Cebulę zeszklić na oliwie, dodać pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka. Dodać czosnek i pozostałe warzywa - usmażyć do miękkości podlewając 1 szklanki wody. Następnie dodać fasolę z sosem i koncentrat, przyprawić solą i pieprzem oraz papryką- dusić 2-3 min. Przed podaniem dodać posiekaną natkę i posiekane uprażone orzechy. Podawać z brązowym ryżem. Możesz doprawić ostrzej lub łagodniej- jak lubisz.

KOLACJA

Pieczony batat z serem feta Dietosfera

batat (patat) - 1.5 sztuki	180.0 g
oliwa z oliwek - 1 łyżka	8.0 g
sól biała - szczypta	0.3 g
pieprz czarny - szczypta	0.3 g
papryka, mielona - 0.5 łyżeczki	2.5 g
ser feta Eridanous	70.0 g
ocet balsamiczny - 1 łyżeczka	5.0 g
granat	60.0 g
rukola - 1 szklanka	10.0 g
orzechy pekan	5.0 g

Batata oprósz ziołami i polej oliwą. Ułóż na blasze na papierze do pieczenia i piecz do miękkości (ok. 30min), pod koniec dodaj pokruszony ser feta. Ułóż na 2 garściach rukoli i polej łyżeczką balsamiko, dodaj ziarenka granatu i uprażone posiekane orzechy włoskie.

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1981.0 kcal | białko - 92.6 g | tłuszcz - 76.7 g | węglow. og. - 252.1 g | błonnik - 48.5 g |

DZIEŃ 4

I ŚNIADANIE

Pasta z jajka i szynki Dietosfera M

jaja kurcze całe - 2 sztuka (kl. wagowa M)	100.0 g	Jajka ugotuj, szynkę posiekaj drobno, dodaj majonez i przyprawy typu sól, pieprz, ostra papryka, zielenina. Podawaj z pieczywem i warzywami.
koper ogrodowy - 1 łyżeczka	3.0 g	
pietruska, liście - 1 łyżeczka	3.0 g	
szynka kanapkowa - 2 plastry	50.0 g	
majonez domowy z olejem rzepakowym - 1 łyżka lekko czubata	25.0 g	
chleb żytni razowy - 2 kromki	60.0 g	
ogórek kiszony	60.0 g	

II ŚNIADANIE

Koktajl czekoladowy Dietosfera M

napój migdałowy, niesłodzony, UHT - 1 szklanka	200.0 g	Koktajl czekoladowy Dietosfera: Składniki zblendować dokładnie na gładki koktajl. Jeśli jest za gęsty dolej wody i ponownie zmiksuj.
banan - 1.5 małej sztuki	120.0 g	
masło z orzechów nerkowca, z dodatkiem soli - 1 łyżka	20.0 g	
kakao 16%, proszek - 2 łyżeczki	8.0 g	
płatki owsiane - 2 łyżki	20.0 g	

OBIAD

Makaron z pesto i suszonymi pomidorami Dietosfera

makaron pszenny pełnoziarnisty	90.0 g	Makaron ugotuj al dente. Wymieszaj z pesto dokładnie, ułóż na rukoli, posyp posiekanymi pomidorami suszonymi i przepołowionymi pomidorkami cherry. Na koniec posyp uprażonymi nasionami słonecznika.
pesto, zielone, gotowe Baresa Lidl - 2.5 łyżki	50.0 g	
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu - 2.5 sztuki	7.0 g	
rukola - 1 szklanka	10.0 g	
pomidory, cherry - 8.7 sztuk	112.0 g	
słonecznik, nasiona - 4 łyżeczki	20.0 g	

KOLACJA

Salatka z kurczakiem i mango Dietosfera

sałata rzymska - 2 garście	30.0 g	Pierś kurczaka posyp przyprawami i usmaż na patelni grillowej lub upiecz w pergaminie w piekarniku. Brokuł pokrój na mniejsze różyczki i ugotuj na parze lub w wodzie z solą. Salatę pokrój w paski, dodaj pokrojone pozostałe warzywa- w plastry lub kostkę- jak lubisz. Ułóż kostkę mango oraz plasterki piersi z kurczaka. Posyp kolendrą i polej sosem winegret. Podawaj z pieczywem.
mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1.5 porcji	150.0 g	
sól biała - szczypta	0.3 g	
pieprz czarny - szczypta	0.3 g	
papryka, mielona - szczypta	0.3 g	
mango - 0.5 sztuki	180.0 g	
ogórek - 1 sztuka	72.0 g	
kolendra, świeża - kilka listków	5.0 g	
rzodkiewka, sopol lodu - 2.5 sztuki	42.5 g	
brokuły	150.0 g	
oliwa z oliwek - 3 łyżeczki	6.0 g	
musztarda - 1 łyżeczka	10.0 g	
cytryna	15.0 g	
miód pszczeli - 0.5 łyżeczki	7.0 g	
PONADTO		
chleb żytni razowy - 1.5 kromki	40.0 g	
pietruska, liście - 1 łyżka	4.0 g	

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 2083.0 kcal | białko - 97.3 g | tłuszcz - 90.0 g | węglow. og. - 244.1 g | błonnik - 34.9 g |

DZIEŃ 5

I ŚNIADANIE

Omlet z brokulem i fetą Dietosfera M

jaja kurcze całe - 2 sztuka (kl. wagowa L)	118.0 g
sól biała - 1 szczypta	0.2 g
pieprz czarny - 1 szczypta	0.2 g
oliwa z oliwek - 0.5 łyżeczki	1.0 g
brokuły - 1 garść	100.0 g
ser feta Eridanous - 0.5 ser feta Eridanous	50.0 g
pietruszkę, liście - 2 łyżki	8.0 g
czosnek - 1 mały ząbek	3.0 g
pomidory, cherry - 6 szt	100.0 g
rukola - 1 garść	10.0 g
chleb żytni razowy - 2 kromki	60.0 g

Na oliwie podduś czosnek, dodaj drobno pokrojone różyczki ugotowanego wcześniej brokuła. Jaja wybij do miski, dopraw przyprawami, wylej na patelnię i smaż aż się zetnie. Posyp fetą i natką pietruszki zanim się całkowicie zetnie, przykryj pokrywką, smaż minutkę. Podawaj z pomidorkami i rukolą.

II ŚNIADANIE

Puding chia z mango Dietosfera M

napój migdałowy, niesłodzony, UHT - 1 szklanka	240.0 g
nasiona chia, suszone	25.0 g
mango - 0.5 sztuki	150.0 g
syrop z agawy - 2 łyżeczki	14.0 g
płatki owsiane - 2 łyżki	20.0 g

Do miseczki lub słoika z którego potem będziesz mogła/ mógł zjeść to danie: wlej napój roślinny, dodaj nasiona chia, płatki owsiane oraz syrop z agawy. Wymieszaj i zostaw na noc w lodówce. Rano wymieszaj, jak jest za gęste dolej napoju. Mango obierz, pokrój w kostkę i zblenduj. Ułóż na puddingu.

OBIAD

Kotlety jaglano buraczane z orzechami Dietosfera

buraki gotowane, odsączone, z solą	200.0 g
kasza jaglana	50.0 g
cebula - 1 mała sztuka	70.0 g
czosnek - 1 średni ząbek	6.0 g
orzechy włoskie	60.0 g
słonecznik, nasiona	75.0 g
olej rzepakowy uniwersalny - 3 łyżki	24.0 g
bulka tarta - 3 łyżki	33.0 g
jaja kurcze całe - 1 sztuka (kl. wagowa M)	50.0 g
pietruszkę, liście - 4 łyżki	16.0 g
sos sojowy z soi (tamari) - 8 łyżeczek	48.0 g



Zjedz 177 g.
Przepis na 4 porcje (632 g).

Nasiona i orzechy uprażyc na suchej patelni i posiekać. Buraka zetrzeć na tarce o dużych oczkach, odcisnąć nadmiar soku. Kaszę jaglaną ugotować w lekko osolonej wodzie, tak aby się rozkleiła (nie gotuj na sypko). Na patelni podgrzać olej i zeszklić posiekaną drobno cebulę oraz starty czosnek. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i doprawić do smaku. Uformować 4 większe lub 8 mniejszych zgrabnych, płaskich kotletów i usmażyć z obu stron na patelni wysmarowanej olejem. Podawać z sałatką z brokuła i mango.

Sałatka z brokuła i mango Dietosfera

ogórek - 4 sztuki	260.0 g
rukola	50.0 g
brokuły	400 g
mango - 1 sztuka	243.0 g
oliwa z oliwek - 2 łyżki	16.0 g
musztarda - 1 łyżeczka	10.0 g
sok z cytryny, z puszkii lub butelki	10.0 g
ser feta Eridanous - 1 ser feta Eridanous	100.0 g



Zjedz 301 g.
Przepis na 4 porcje (1089 g).

Brokuła ugotować w wodzie lub na parze. Wszystkie składniki sałatki wymieszać i pokropić sosem.

KOLACJA

Sałatka z tuńczykiem Dietosfera

tuńczyk w wodzie - 1 puszka	130.0 g
Kukurydza Bonduell - 1 porcja na raz	70.0 g
ogórek - 1 sztuka	72.0 g
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki	92.0 g
musztarda - 1 łyżeczka	10.0 g
koper ogrodowy - 1.2 łyżeczka	3.6 g
chleb żytni razowy - 3 kromki	90.0 g
ser feta Eridanous	20.0 g

Składniki połącz i dopraw do smaku. Podawaj z pieczywem.

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 2061.1 kcal | białko - 105.7 g | tłuszcz - 92.3 g | węglow. og. - 223.8 g | błonnik - 43.6 g |

DZIEŃ 6

I ŚNIADANIE

Weekendowe placki z jabłkami Dietosfera

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 0.5 kubka	75.0 g
jaja kurze całe - 1 sztuka (kl. wagowa L)	59.0 g
cukier z prawdziwą wanilią i nutą kardamonu (Kamis) - 0.1 opakowania	2.5 g
erytrytol - 1 łyżeczka	5.0 g
cynamon mielony	0.1 g
mąka pszenna, typ 500	60.0 g
proszek do pieczenia	1.3 g
olej rzepakowy uniwersalny - 1 łyżeczka	2.0 g
Serek wiejski Piątnica - 0.5 serek wiejski Piątnica	100.0 g
dżem sliwkowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki	30.0 g

Jabłko obierz i pokrój w kosteczkę. Jogurt, jajko, cukier dokładnie wymieszaj, dodaj mąkę i proszek do pieczenia. Wymieszaj i dorzuć jabłka. Smaż na na rumiano z obu stron, na patelni teflonowej delikatnie wysmarowanej olejem. Podawaj z łyżkami sera wiejskiego i dżemu.

II ŚNIADANIE

Kanapki z serem kozim i figą Dietosfera

chleb żytni razowy - 2 większe kromki	70.0 g
ser kozí, do smarowania, termizowany (Pilos) - 3 łyżki	80.0 g
rukola - 1 szklanka	10.0 g
figi, surowe - 1 mała sztuka	40.0 g
miód pszczeli - 0.5 łyżeczki	7.0 g
ocet balsamiczny - 1 łyżeczka	5.0 g

Kromki pieczywa posmaruj twarogiem, ułóż listki rukoli, plastry figi. Polej balsamiko wymieszany z miodem.

OBIAD

Kasza z cukinią i suszonymi pomidorami Dietosfera M

kasza gryczana prażona	80.0 g
cukinia - 0.5 średniej sztuki	150.0 g
papryka czerwona, słodka - 0.5 dużej sztuki	130.0 g
oliwa z oliwek - 4 łyżeczki	8.0 g
cebula - 1 mała sztuka	70.0 g
czosnek - 1 średni ząbek	6.0 g
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu - 2 sztuki	6.0 g
pietruszką, liście - 2 łyżki	8.0 g
ser feta Eridanous	60.0 g
rukola	20.0 g
orzechy włoskie	7.0 g

Zjedź 1 porcję.
Przepis na 1 porcję.
Paprykę i cukinię pokroić w dość grubą kostkę. Kaszę ugotować na sypko zgodnie z przepisem na opakowaniu w lekko osolonej wodzie.
Na oliwie poddusić posiekaną cebulę i starty czosnek. Dodać paprykę i cukinię. Doprawić solą, pieprzem, ostrą papryką. Dorzucić ugotowaną kaszę, posiekane suszone pomidory i natkę, wymieszać, doprawić. Posypać po wierzchu serem. Podawać na rukoli, posypać orzechami.

KOLACJA

Zupa krem z pieczonych pomidorów z mozzarellą Dietosfera M

pomidory, czerwone - 5 średnich sztuk	960 g
cebula - 1 mała sztuka	70.0 g
czosnek - 2 średnie ząbki	12.0 g
oliwa z oliwek - 2 łyżki	16.0 g
masło z orzechów nerkowca, bez soli - 1 łyżka	20.0 g
marchew - 1 średnia sztuka	105.0 g
pietruszką, korzeń - 1 mała sztuka	27.0 g
papryka, mielona	2.0 g
mozzarella, mini, z częściowo odtuszczonego mleka	100.0 g
migdały, płatki - 2 łyżki	20.0 g
chleb żytni razowy - 2 kromki	60.0 g



Zjedź 1 porcję.
Przepis na 2 porcje.
upa krem z pieczonych pomidorów z mozzarellą Dietosfera M: Pomidory i cebulę, marchew i pietruszkę przekroić na ćwiartki i kostkę, doprawić solą, pieprzem, polać oliwą i wyłożyć z czosnkiem na blachę. Piec w temp. 180st C ok. 1 godzinę.
po upieczeniu przełożyć zawartość do garnka, zalać wodą i zmiksować, doprawić do smaku. Podaj z mozzarellą i uprażonymi płatkami migdałów oraz pieczywem.

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 2049.7 kcal | białko - 89.3 g | tłuszcz - 84.8 g | węglow. og. - 257.3 g | błonnik - 36.8 g |

DZIEŃ 7

I ŚNIADANIE

Kanapki z awokado i wędzonym łososiem

chleb żytni razowy - 4 kromki	120.0 g
awokado - 0.5 sztuki	70.0 g
łosoś, wędzony, w plastrach - 3 plastry	70.0 g
ogórek - 1 sztuka	80.0 g
papryka czerwona, słodka - 0.5 średniej sztuki	70.0 g
papryka czerwona, hot chili	6.0 g
sól biała - szczypta	0.1 g
pieprz czarny - szczypta	0.3 g

Awokado rozgnieć widelcem, dopraw solą, pieprzem oraz ostrą papryczką jak lubisz. Rozsmaruj na kromkach pieczywa, ułóż kawałki wędzonego łososa. Posyp świeżo zmielonym pieprzem. Obok ułóż pokrojone w słupki warzywa. Możesz zjeść z rukolą jeśli masz w zapasach.

II ŚNIADANIE

Śliwkowe crumble Dietosfera M

śliwki, różne gatunki	100.0 g
płatki owsiane - 1 łyżka	10.0 g
migdały, płatki - 1 łyżka	10.0 g
ksylitol - 1 łyżka	10.0 g
masło ekstra - 1 porcja	10.0 g
mąka pszenna, typ 500 - 0.5 lekko czubata łyżka	10.0 g
cynamon mielony	0.1 g
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 1 kubek	150.0 g

Składniki kruszonki rozetrzeć w palcach.

W małej kokilce/ ramekinie/ naczyniu żaroodpornym do zapiekania ułożyć wydrążone śliwki, posypać kruszonką. Zapiekać w rozgrzanym piekarniku w 180st C, Piec na złoty kolor.

Podawać z jogurtem gęstym naturalnym.

OBIAD

Polędwiczka z kurkami Dietosfera M

wieprzowina, polędwiczka	300 g
kurki - 1 szklanka	60.0 g
cebula - 0.5 średniej sztuki	75.0 g
koper ogrodowy - 1 łyżka	8.0 g
śmietana, 12% tłuszczu - 5 łyżek	100.0 g
oliwa z oliwek - 1 łyżka	8.0 g
kasza gryczana prażona - 1 woreczka	100.0 g
fasola szparagowa zielona	300 g



Zjedź 1 porcję.

Przepis na 2 porcje.

Na oliwie zeszklij cebulkę pokrojoną w kostkę, dodaj oczyszczone i osuszone kurki, duś 2 minuty na wysokim ogniu, dopraw solą i pieprzem. Dodaj 1/3 szklanki wody/ bulionu. Odparować 1 minutę na wysokim ogniu, wlać śmietanę, wymieszać i podgrzać. Na drugiej patelni teflonowej bez użycia tłuszczu usmażyć plastry polędwiczki (grubość 1,5cm), posypać solą i pieprzem. Zrumienione mięso wrzucić do sosu kurkowego i grzać jeszcze 1-2 minuty, na koniec dodać koperek.

Podawać z fasolką i kaszą.

KOLACJA

Sałatka z soczewicy i papryki Dietosfera

Soczewica gotowana na parze Bonduelle - 0.5 puszki	132.5 g
rukola - 2 szklanki	20.0 g
ser feta Eridanous	50.0 g
oliwki czarne marynowane, konserwowe - 6 sztuk	18.0 g
pomidory, cherry	124.0 g
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu - 2.5 sztuki	7.0 g
papryka czerwona, słodka - 0.5 dużej sztuki	149.0 g
cebula	26.4 g
oliwa z oliwek - 1 łyżka	8.0 g
cytryna	12.0 g
musztarda - 1 łyżeczka	10.0 g
miód pszczeli	12.0 g
PONADTO	
chleb żytni razowy - 1 kromka	30.0 g

Na oliwie podduś cebulę, dodaj paprykę pokrojoną w kostkę, dopraw solą, pieprzem i tymiankiem, dodaj odsączoną soczewicę, oliwki i pomidory, miód, sok z cytryny i musztardę- przemieszaj. Pokrusz ser feta na wierzch. Podawaj na świeżej rukoli.

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 2009.4 kcal | białko - 110.2 g | tłuszcz - 83.4 g | węglow. og. - 234.3 g | błonnik - 44.2 g |

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	3 łyżeczki	21 [g]
masło migdałowe, bez soli	1 łyżka	15 [g]
masło z orzechów nerkowca, bez soli	2 łyżki	26 [g]
masło z orzechów nerkowca, z dodatkiem soli	1 łyżka	20 [g]
migdały, płatki	2 łyżki	20 [g]
nasiona chia, suszone		25 [g]
orzechy laskowe	6 sztuk	12 [g]
orzechy pekan		19 [g]
orzechy włoskie		60 [g]
słonecznik, nasiona	3 łyżki	90 [g]

NABIAŁ I JAJA

Serek wiejski Piątnica	2 serek wiejski Piątnica	300 [g]
jaja kurze całe	11 sztuka (kl. wagowa M)	650 [g]
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	1 kubek	150 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	15 łyżek	350 [g]
masło ekstra	3 porcje	15 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	30 łyżek	370 [g]
mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka		50 [g]
ser feta Eridanous	3 ser feta Eridanous	320 [g]
ser kozi, do smarowania, termizowany (Pilos)	3 łyżki	80 [g]
śmietana, 12% tłuszczu	3 łyżki	60 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża		3.9 [g]
curry, pasta		2.2 [g]
cynamon mielony		1.5 [g]
kolendra, świeża	5 gałązek	10 [g]
koper ogrodowy	4 łyżeczki	12 [g]
kurkuma mielona		0.2 [g]
mięta zielona, świeża		0.7 [g]
ocet balsamiczny	1 łyżka	16 [g]
papryka, mielona		6 [g]
papryka, mielona, wędzona		0.5 [g]
pieprz czarny		3.1 [g]
proszek do pieczenia		1.3 [g]
sos rybny		7 [g]
sól biała	2 łyżeczki	10 [g]
sól morska jodowana		0.2 [g]

TŁUSZCZE

olej rzepakowy uniwersalny	1 łyżka	9 [g]
oliwa z oliwek	34 łyżeczek	70 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

Kukurydza Bonduell	1 porcja na raz	70 [g]
Soczewica gotowana na parze Bonduelle	1 puszka	140 [g]
batat (patat)	1 szklanka, kostka	250 [g]
brokuły		600 [g]
buraki gotowane, odsączone, z solą		60 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

pesto, zielone, gotowe Baresa Lidl	5 łyżeczek	50 [g]
------------------------------------	------------	--------

DODATKI DO DAŃ

koncentrat pomidorowy, 30%	1 łyżeczka	16 [g]
majonez domowy z olejem rzepakowym czubata	1 łyżka lekko	25 [g]
musztarda	4 łyżeczki	43 [g]
sok z cytryny, z puszek lub butelki		2.8 [g]
sos sojowy z soi (tamari)	4 łyżeczki	27 [g]

MIEŚSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	350 [g]
szynka kanapkowa	2 plastry	60 [g]
szynka z indyka		26 [g]
wieprzowina, polędwiczka		160 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

napój migdałowy, niesłodzony, UHT	2 szklanki	440 [g]
woda niskozm.	1 szklanka	190 [g]

OWOCE I PRZETWORY

awokado	3 sztuki	550 [g]
banan	1 średnia sztuka	200 [g]
brzoskwinia	1 duża sztuka	190 [g]
cytryna	1 mała sztuka	80 [g]
dżem śliwkowy, niskosłodzony	1 łyżka	30 [g]
figi, surowe	1 mała sztuka	41 [g]
granat		110 [g]
gruszka	2 sztuki	350 [g]
mango	2 sztuki	600 [g]
mleko kokosowe, w puszcze	7 łyżek	110 [g]
śliwki, różne gatunki		110 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

tuńczyk w wodzie	1 puszka	130 [g]
łosoś, atlantycki, dziki, świeży		200 [g]
łosoś, wędzony, w plastrach	3 plastry	70 [g]

SŁODYCZE

cukier z prawdziwą wanilią i nutą kardamonu (Kamis)		2.5 [g]
cukier, biały	1 łyżeczka	3.4 [g]
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]
kakao 16%, proszek	2 łyżeczki	8 [g]
ksylitol	1 łyżka	10 [g]
miód pszczeli	2 łyżeczki	30 [g]
syrop z agawy	2 łyżeczki	14 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

cebula	2 średnie sztuki	360 [g]
cieciora (ciecierzycyca) w puszcze, bez zalewy	3 łyżki	60 [g]
cukinia	1 mała sztuka	290 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

czosnek	5 średnich ząbków	29 [g]
dynia piżmowa, surowa	1 szklanka, kostka	180 [g]
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze,	12 łyżek	190 [g]
fasolka i płyn		
fasola szparagowa zielona		180 [g]
fasola szparagowa żółta		220 [g]
imbir korzeń		1.3 [g]
kurki	6 sztuk	31 [g]
marchew	1 średnia sztuka	80 [g]
marchew, młoda		20 [g]
ogórek	5 sztuk	420 [g]
ogórek kiszony		60 [g]
oliwki czarne marynowane, konserwowe	9 sztuk	18 [g]
papryka czerwona, hot chili		9 [g]
papryka czerwona, słodka	4 średnie sztuki	700 [g]
papryka żółta, słodka		90 [g]
pietruszka, korzeń	1 mała sztuka	19 [g]
pietruszka, liście	18 łyżeczek	60 [g]
pomidory, cherry		340 [g]
pomidory, czerwone	15 małych sztuk	1700 [g]
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	9 sztuk	27 [g]
rukola	9 szklanek	100 [g]
rzodkiewka, sople lodu	3 sztuki	70 [g]
sałata masłowa	1 liść większy	8 [g]
sałata rzymska		32 [g]
ziemniaki		80 [g]

ZBOŻOWE

bułka tarta	2 łyżeczki	10 [g]
chleb żytni pełnoziarnisty	1 kromka	30 [g]
chleb żytni razowy	26 kromka	800 [g]
kasza gryczana prażona	7 łyżek	130 [g]
kasza jaglana	1 łyżka	14 [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty		90 [g]
mąka pszenna, typ 500	3 mocno czubata łyżka	70 [g]
płatki owsiane	14 łyżek	140 [g]
ryż brązowy	4 łyżki	70 [g]
ryż dziki		130 [g]