



dietosfera

Dieta jesienna 2020
JESIEŃ z Dietosferą
7 dni
1600 kcal

Poradnia Dietetyczna
Dietosfera

al. Jana Pawła II 80/B1
00-175 Warszawa

+48 666 555 819
kontakt@dietosfera.pl
www.dietosfera.pl

PLAN TYGODNIA

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>Humus z pieczywem i z warzywami</p>	<p>I śniadanie</p> <p>Omlet z brokułem i fetą</p>	<p>I śniadanie</p> <p>Weekendowe placki z jabłkami</p>	<p>I śniadanie</p> <p>Kanapki z awokado i wędzonym łososiem</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>Pieczywo z masłem orzechowym i gruszką Dietosfera</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Koktajl czekoladowy Dietosfera</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Puding chia z mango Dietosfera</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Kanapki z serem kozim i figą Dietosfera</p>	<p>II śniadanie</p> <p>Śliwkowe crumble Dietosfera</p>
<p>obiad</p> <p>Pieczony łosos w marynacie musztardowej Dietosfera</p>	<p>obiad</p> <p>Kurczak curry Dietosfera</p>	<p>obiad</p> <p>Fasola po meksykańsku Dietosfera</p>	<p>obiad</p> <p>Makaron z pesto i suszonymi pomidorami Dietosfera</p>	<p>obiad</p> <p>Kotlety jaglano buraczane z orzechami Dietosfera; Sałatka z brokuła i mango Dietosfera</p>	<p>obiad</p> <p>Kasza z cukinią i suszonymi pomidorami Dietosfera</p>	<p>obiad</p> <p>Faszerowana papryka Dietosfera</p>
<p>kolacja</p> <p>Rozgrzewająca zupa krem z dyni Dietosfera</p>	<p>kolacja</p> <p>Szakszuka Dietosfera</p>	<p>kolacja</p> <p>Pieczony batat z serem feta Dietosfera</p>	<p>kolacja</p> <p>Sałatka z kurczakiem i mango Dietosfera; chleb żytni razowy; pietruszka, liście</p>	<p>kolacja</p> <p>Sałatka z tuńczykiem Dietosfera</p>	<p>kolacja</p> <p>Zupa krem z pieczonych pomidorów z mozzarellą Dietosfera</p>	<p>kolacja</p> <p>Sałatka z soczewicy i papryki Dietosfera</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 zrobi - 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, 11 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 11 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 mięście - 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 sprzymierzeńców dobrej sylwetki! Dobrym pomysłem jest też nabycie fajnego, atrakcyjnego lunchboxa. Jak będziesz na mięście 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- jedyńkowym. 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 smakową 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 sól odpowiada za podnoszenie ciśnienia tętniczego. Wybierając zdrowe produkty unikaj zatem także tych, w których składzie pojawia się: glutaminian sodu (substancja wzmacniająca smak i zapach), benzoosan 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 etykiecie, 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 mrożeniu, 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

energia - 424.3 kcal | białko - 17.9 g | tłuszcz - 25.1 g | węglow. og. - 35.7 g | błonnik - 7.9 g |

Śloneczna jajecznicza na dobry początek dnia

jaja kurze całe - 2 sztuka (kl. wagowa M)	100.0 g
sól morska jodowana - 1 szczypta	0.2 g
kurkuma mielona - 1 szczypta	0.2 g
pieprz czarny - 1 szczypta	0.2 g
masło ekstra - 1 porcja	4.8 g
pomidory, czerwone - 1 mała sztuka	103.8 g
awokado - 0.5 sztuki	67.3 g
kolendra, świeża - 1 gałązek	1.9 g
cytryna - 1 kilka kropel soku	4.8 g
chleb żytni razowy - 1.5 kromki	50.0 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.

II ŚNIADANIE

energia - 307.6 kcal | białko - 12.2 g | tłuszcz - 8.6 g | węglow. og. - 47.9 g | błonnik - 5.2 g |

Jogurt z owocami i płatkami zbożowymi Dietosfera

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 kubek	150.0 g
brzoskwinia - 1 średnia sztuka	143.0 g
płatki owsiane - 3 łyżki	30.0 g
orzechy laskowe - 7 sztuk	5.0 g

Jogurt połącz z płatkami i udekoruj pokrojoną brzoskwinia oraz uprażonymi orzechami.

Orzechy możesz zamienić na włoskie lub inne z zapasów.

OBIAD

energia - 496.2 kcal | białko - 42.2 g | tłuszcz - 11.0 g | węglow. og. - 59.2 g | błonnik - 9.5 g |

Pieczony łosos w marynacie musztardowej Dietosfera

łosoś, atlantycki, dziki, świeży	150.0 g
musztarda - 1 łyżeczka	10.0 g
sól biała - 1 szczypta	1.5 g
pieprz czarny - 1 szczypta	1.0 g
cytryna - 1 plaster	5.0 g
pietruszka, liście - 1 łyżeczka	3.0 g
ryż dziki	60.0 g
fasola szparagowa żółta	150.0 g

Łososia umyj i osusz, dopraw pieprzem i solą. Dodaj musztardy i dokładnie natrzyj mięso. Zawij w pergamin i piecz w rozgrzanym piekarniku: 180st C, 12-14 min.

Podawaj z dzikim ryżem i ugotowaną w wodzie lub na parze fasolką szparagową. Przed podaniem pokrop sokiem z cytryny i posyp natką pietruszki.

Uwaga: ryż możesz zamienić na inny ulubiony pamiętając, że te nie przetworzone zawierają więcej błonnika i minerałów.

KOLACJA

energia - 371.8 kcal | białko - 12.5 g | tłuszcz - 20.4 g | węglow. og. - 38.1 g | błonnik - 6.1 g |

Rozgrzewająca zupa krem z dyni Dietosfera

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. - 2 szklanki	500 g
oliwa z oliwek - 3 łyżki	30.0 g
ser feta Eridanous	100.0 g
dynia, pestki - 6 łyżek	60.0 g
pietruszka, liście - 4 łyżki	16.0 g



Zjedz 469 g.

Przepis na 4 porcje (2033 g).

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. Posyp natką pietruszki.

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1599.9 kcal | białko - 84.7 g | tłuszcz - 65.1 g | węglow. og. - 180.9 g | błonnik - 28.7 g |

DZIEŃ 2

I ŚNIADANIE

energia - 404.7 kcal | białko - 14.6 g | tłuszcz - 11.8 g | węglow. og. - 64.1 g | błonnik - 6.5 g |

Owsianka z cynamonem i gruszką

mleko spożywcze, 2% tłuszczu - niepełna szklanka	215.1 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 miętą.
płatki owsiane - 4 łyżki	40.0 g	
cynamon mielony - szczypta	0.2 g	
gruszka - 1 sztuka	161.3 g	
masło z orzechów nerkowca, bez soli - 1 łyżka	8.6 g	
mięta zielona, świeża - kilka listków	0.2 g	

II ŚNIADANIE

energia - 306.5 kcal | białko - 8.8 g | tłuszcz - 14.6 g | węglow. og. - 39.8 g | błonnik - 10.6 g |

Awokado z pomidorem i pestkami Dietosfera

awokado - 0.5 sztuki	70.0 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.
cieciorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy - 2 łyżki	40.0 g	
pomidory, czerwone - 1 średnia sztuka	192.0 g	
słonecznik, nasiona - 0.5 łyżeczki	2.0 g	
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu - 2 sztuki	6.0 g	
ocet balsamiczny - 1 łyżeczka	5.0 g	
chleb żytni razowy - 1 kromka	30.0 g	
pietruska, liście - 2 łyżki	8.0 g	

OBIAD

energia - 520.7 kcal | białko - 25.6 g | tłuszcz - 29.4 g | węglow. og. - 44.8 g | błonnik - 5.5 g |

Kurczak curry Dietosfera

mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 porcja	150.0 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	80.0 g



Zjedz 444 g.
Przepis na 2 porcje (971 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, dorzucić cebulę, paprykę i cukinię. Zalej mlekiem, dodaj cukier, sos rybny i gotuj kolejne 10 minut.
Podawaj z ryżem jaśminowym lub inną kaszą i kolendrą, sokiem z cytryny.

KOLACJA

energia - 382.5 kcal | białko - 19.3 g | tłuszcz - 19.7 g | węglow. og. - 37.1 g | błonnik - 9.5 g |

Szakszuka Dietosfera

pomidory, czerwone - 1.5 średniej sztuki	288.0 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 1 awokado.
papryka czerwona, słodka - 0.25 dużej sztuki	61.0 g	
cebula - 0.5 małej sztuki	35.0 g	
czosnek - 1 mały ząbek	3.0 g	
oliwa z oliwek - 1.5 łyżeczki	3.0 g	
papryka, mielona - szczypta	1.0 g	
pieprz czarny - szczypta	0.2 g	
jaja kurze całe - 2 sztuka (kl. wagowa M)	100.0 g	
bazylia świeża - kilka listków	2.0 g	
awokado - 0.25 sztuki	35.0 g	
chleb żytni razowy - 1 kromka	30.0 g	

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1614.5 kcal | białko - 68.2 g | tłuszcz - 75.5 g | węglow. og. - 185.8 g | błonnik - 32.0 g |

DZIEŃ 3

I ŚNIADANIE

energia - 401.2 kcal | białko - 26.3 g | tłuszcz - 21.5 g | węglow. og. - 28.9 g | błonnik - 6.3 g |

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 mała sztuka	108.0 g
pietruszka, liście - 1 łyżka	4.0 g
sól biała - 1 łyżeczka	6.0 g
pieprz czarny - szczypta	0.2 g
chleb żytni razowy - 1 kromka	30.0 g

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

II ŚNIADANIE

energia - 282.0 kcal | białko - 6.6 g | tłuszcz - 7.8 g | węglow. og. - 51.5 g | błonnik - 8.2 g |

Pieczywo z masłem orzechowym i gruszką Dietosfera

chleb żytni razowy - 2 kromki	60.0 g
masło z orzechów nerkowca, bez soli - 1 łyżka	13.2 g
gruszka - 0.9 sztuka	114.2 g
cynamon mielony - szczypta	0.9 g

Posmaruj pieczywo cienko masłem, ułóż plastry gruszki, posyp cynamonem.

OBIAD

energia - 494.2 kcal | białko - 19.5 g | tłuszcz - 10.2 g | węglow. og. - 87.7 g | błonnik - 17.5 g |

Fasola po meksykańsku Dietosfera

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 - 1 łyżka	8.0 g
pietruszka, liście - 2 łyżki	8.0 g
ryż brązowy - 1 woreczek	100.0 g
orzechy pekan	10.0 g
cukier, biały - 1 łyżeczka	2.5 g



Zjedz 1 porcję.

Przepis na 2 porcje.

Papryki i pomidora pokrój w kostkę zalej sosem sojowym i odstaw na kilka minut. Cebulę zeszklij na oliwie. Dodaj czosnek i pozostałe warzywa - usmaż do miękkości podlewając 1 szklanki wody. Następnie dodaj fasolę z sosem i koncentrat, przypraw solą i pieprzem oraz papryką ostrą, słodką lub wędzoną- co masz i lubisz- duś 2-3 min. Przed podaniem dodaj posiekaną natkę i posiekane uprażone orzechy.

Podaj z 50g kaszy gryczanej lub brązowego ryżu. Możesz doprawić ostrzej lub łagodniej- jak lubisz.

KOLACJA

energia - 413.1 kcal | białko - 11.9 g | tłuszcz - 24.6 g | węglow. og. - 38.7 g | błonnik - 7.3 g |

Pieczony batat z serem feta Dietosfera

batat (patat) - 1 sztuka	130.0 g
oliwa z oliwek - 1 łyżka	8.0 g
sól biała - szczypta	0.2 g
pieprz czarny - szczypta	0.2 g
papryka, mielona - 0.5 łyżeczki	2.0 g
ser feta Eridanous	50.0 g
ocet balsamiczny - 1 łyżeczka	5.0 g
granat - 0.3 owocu	50.0 g
rukola - 1 garść	10.0 g
orzechy pekan - 2 połówki	5.0 g

Batata oprósź 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 - 1590.5 kcal | białko - 64.4 g | tłuszcz - 64.1 g | węglow. og. - 206.9 g | błonnik - 39.3 g |

DZIEŃ 4

I ŚNIADANIE

energia - 398.6 kcal | białko - 13.5 g | tłuszcz - 9.6 g | węglow. og. - 70.4 g | błonnik - 14.4 g |

Humus z pieczywem i z warzywami

cieciorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy - 13 łyżek	260.0 g
masło sezamowe, tahini, z surowych ziaren - 1 łyżka	15.0 g
oliwa z oliwek - 1 łyżka	8.0 g
kmin rzymski	5.0 g
sól biała	0.2 g
pieprz czarny	0.2 g
chleb żytni razowy - 9 kromek	270.0 g
ogórek - 3 sztuki	195.0 g
brokuły, kielki (Tesco)	30.0 g



Zjedz 1 porcję.

Przepis na 3 porcje.

Do wysokiego naczynia wrzuc odcedzoną ciecierzycę (pamiętaj aby zostawić zalewę), przyprawy i tahinę. Dolej oliwę oraz 3-4 łyżki zalewy. Blenduj i dolewaj zalewę do uzyskania odpowiedniej konsystencji- powinna być gęsta i kremowa. Smaruj pieczywo i zjedz z ogórkiem.

II ŚNIADANIE

energia - 300.5 kcal | białko - 7.0 g | tłuszcz - 13.9 g | węglow. og. - 40.4 g | błonnik - 3.3 g |

Koktajl czekoladowy Dietosfera

napój migdałowy, niesłodzony, UHT - 1 szklanka	200.0 g
banan - 1.5 małej sztuki	120.0 g
masło z orzechów nerkowca, bez soli - 1 łyżka	20.0 g
kakao 16%, proszek - 2 łyżeczki	8.0 g

Składniki zblendować dokładnie na gładki koktajl. Jeśli jest za gęsty dolej wody i ponownie zmiksuj.

OBIAD

energia - 513.4 kcal | białko - 16.8 g | tłuszcz - 24.5 g | węglow. og. - 64.4 g | błonnik - 9.4 g |

Makaron z pesto i suszonymi pomidorami Dietosfera

makaron pszenny pełnoziarnisty	70.0 g
pesto, zielone, gotowe Baresa Lidl - 2 łyżki	40.0 g
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu - 2 sztuki	6.0 g
rukola - 2 garście	20.0 g
pomidory, cherry - 7 sztuk	90.0 g
słonecznik, nasiona - 1 łyżka	15.0 g

Makaron ugotuj al dente. Wymieszaj z pesto dokładnie, ułóż na rukoli, posyp posiekаныmi pomidorami suszonymi i przepołowionymi pomidorkami cherry. Na koniec posyp uprażonymi nasionami słonecznika.

KOLACJA

energia - 392.5 kcal | białko - 28.8 g | tłuszcz - 8.2 g | węglow. og. - 55.6 g | błonnik - 9.6 g |

Salatka z kurczakiem i mango Dietosfera

sałata rzymska	25.0 g
mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 porcja	100.0 g
sól biała	0.2 g
pieprz czarny	0.2 g
papryka, mielona	0.2 g
mango - 0.5 sztuki	150.0 g
ogórek - 1 sztuka	65.0 g
kolendra, świeża - 0.25 szklanki	4.0 g
rzodkiewka, sople lodu - 2 sztuki	34.0 g
brokuły	100.0 g
oliwa z oliwek - 2.5 łyżeczki	5.0 g
musztarda - 0.5 łyżeczki	5.0 g
cytryna	10.0 g
miód pszczeli	4.0 g
PONADTO	
chleb żytni razowy - 1 kromka	30.0 g
pietruska, liście - 1 łyżka	4.0 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.

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1605.0 kcal | białko - 66.1 g | tłuszcz - 56.2 g | węglow. og. - 230.8 g | błonnik - 36.7 g |

DZIEŃ 5

I ŚNIADANIE

energia - 400.5 kcal | białko - 26.2 g | tłuszcz - 22.2 g | węglow. og. - 28.3 g | błonnik - 6.9 g |

Omlet z brokołem i fetą

jaja kurze całe - 2 sztuka (kl. wagowa L)	118.0 g	Na oliwie podduś czosnek, dodaj drobno pokrojone różyczki ugotowanego wcześniej brokuła. Jaja wybij do miski, dopraw solą i 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.
pieprz czarny - 1 szczypta	0.2 g	
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka	2.0 g	
brokuły - 1 garść	100.0 g	
ser feta Eridanous - 1 plaster	30.0 g	
pietruszka, 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 - 1 kromka	30.0 g	

II ŚNIADANIE

energia - 304.4 kcal | białko - 5.9 g | tłuszcz - 10.5 g | węglow. og. - 49.9 g | błonnik - 11.7 g |

Puding chia z mango Dietosfera

napój migdałowy, niesłodzony, UHT - 1 szklanka	240.0 g	Do miseczki lub słoika z którego potem będziesz mogła/ mógł zjeść to danie: wlej napój roślinny, dodaj nasiona chia 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.
nasiona chia, suszone	25.0 g	
mango - 0.5 sztuki	150.0 g	
syrop z agawy - 2 łyżeczki	14.0 g	

OBIAD

energia - 529.9 kcal | białko - 18.7 g | tłuszcz - 33.8 g | węglow. og. - 43.3 g | błonnik - 8.3 g |

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
bułka tarta - 3 łyżki	33.0 g
jaja kurze całe - 1 sztuka (kl. wagowa M)	50.0 g
pietruszka, liście - 4 łyżki	16.0 g
sos sojowy z soi (tamari) - 8 łyżeczek	48.0 g



Zjedz 143 g.
Przepis na 4 porcje (632 g).
Nasiona i orzechy uprzyżyć 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 brokoła 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 242 g.
Przepis na 4 porcje (1089 g).
Brokuła ugotować w wodzie lub na parze. Wszystkie składniki sałatki wymieszać i pokropić sosem.

KOLACJA

energia - 389.3 kcal | białko - 37.3 g | tłuszcz - 8.3 g | węglow. og. - 45.4 g | błonnik - 8.3 g |

Sałatka z tuńczykiem Dietosfera

tuńczyk w wodzie - 1 puszka	124.2 g	Składniki połącz i dopraw do smaku. Podawaj z pieczywem.
Kukurydza Bonduell - 1 porcja na raz	70.0 g	
ogórek - 1 sztuka	62.1 g	
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki	69.0 g	
musztarda - 1 łyżeczka	9.6 g	
koper ogrodowy - 1 łyżeczka	2.9 g	
chleb żytni razowy - 2 kromki	60.0 g	
ser feta Eridanous	10.0 g	

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1624.1 kcal | białko - 88.1 g | tłuszcz - 74.9 g | węglow. og. - 166.9 g | błonnik - 35.1 g |

DZIEŃ 6

I ŚNIADANIE

energia - 396.0 kcal | białko - 16.6 g | tłuszcz - 13.9 g | węglow. og. - 56.7 g | błonnik - 1.4 g |

Weekendowe placki z jabłkami

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 0.5 kubka	74.7 g	Jabłko obierz i pokrój w kosteczkę. Jogurt, jajko, cukier dokładnie wymieszaj, dodaj mąkę i proszek do pieczenia. Wymieszaj i dorzuć jabłko. Smaż na na rumiano z obu stron, na patelni teflonowej delikatnie wysmarowanej olejem.
jaja kurze całe - 1 sztuka (kl. wagowa L)	58.8 g	
cukier z prawdziwą wanilią i nutą kardamonu (Kamis) - 0.5 łyżeczki	2.5 g	
erytrytol - 1 łyżeczka	5.0 g	
cynamon mielony - szczypta do smaku	0.1 g	
mąka pszenna, typ 500	59.8 g	
proszek do pieczenia - 0.5 łyżeczka	1.2 g	
olej rzepakowy uniwersalny - 0.7 łyżki	6.0 g	

II ŚNIADANIE

energia - 289.0 kcal | białko - 8.7 g | tłuszcz - 7.2 g | węglow. og. - 50.1 g | błonnik - 6.7 g |

Kanapki z serem kozim i figą Dietosfera

chleb żytny razowy - 2 kromki	60.0 g	Kromki pieczywa posmaruj twarożkiem, ułóż listki rukoli, plastry figi. Polej balsamico wymieszanym z miodem.
ser kozí, do smarowania, termizowany (Pilos) - 2 łyżki	50.0 g	
rukola - 1 szklanka	10.0 g	
figi, surowe - 1 średnia sztuka	50.0 g	
miód pszczeli - 0.5 łyżeczki	7.0 g	
ocet balsamiczny - 1 łyżeczka	5.0 g	

OBIAD

energia - 526.7 kcal | białko - 18.3 g | tłuszcz - 20.9 g | węglow. og. - 74.1 g | błonnik - 13.5 g |

Kasza z cukinią i suszonymi pomidorami Dietosfera

kasza gryczana prażona	140.0 g
cukinia - 1 mała sztuka	250.0 g
papryka czerwona, słodka - 1 duża sztuka	244.0 g
oliwa z oliwek - 2 łyżki	16.0 g
cebula - 1 średnia sztuka	150.0 g
czosnek - 1 średni ząbek	6.0 g
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu - 4 sztuki	12.0 g
pietruska, liście - 4 łyżki	16.0 g
ser feta Eridanous	50.0 g
rukola	20.0 g
orzechy włoskie	10.0 g



Zjedz 1 porcję.

Przepis na 2 porcje.

Paprykę i cukinię pokroić w dość grubą kostkę. Kaszę ugotować na sytko 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.

KOLACJA

energia - 419.5 kcal | białko - 20.0 g | tłuszcz - 26.1 g | węglow. og. - 32.1 g | błonnik - 9.6 g |

Zupa krem z pieczonych pomidorów z mozzarellą Dietosfera

pomidory, czerwone - 5 średnich sztuk	960 g
cebula - 1 mała sztuka	70.0 g
czosnek - 2 średnie ząbki	12.0 g
oliwa z oliwek - 3 łyżki	24.0 g
masło z orzechów nerkowca, bez soli - 1 łyżka	20.0 g
marchew - 1 średnia sztuka	105.0 g
pietruska, korzeń - 1 mała sztuka	27.0 g
papryka, mielona	2.0 g
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka	100.0 g



Zjedz 1 porcję.

Przepis na 2 porcje.

Pomidory i cebulę, marchew i pietruszkę pokrój na ćwiartki i kostkę, dopraw solą, pieprzem, polej oliwą i wylóż z czosnkiem na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w temp. 180st C ok. 1 godzinę. Po upieczeniu przełóż zawartość do garnka, zalej wodą i zmiksuj, dopraw do smaku ostro lub łagodnie- jak lubisz.

PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1631.3 kcal | białko - 63.6 g | tłuszcz - 68.2 g | węglow. og. - 213.0 g | błonnik - 31.2 g |

DZIEŃ 7

I ŚNIADANIE

energia - 434.7 kcal | białko - 18.8 g | tłuszcz - 16.8 g | węglow. og. - 57.7 g | błonnik - 11.5 g |

Kanapki z awokado i wędzonym łososiem

chleb żytni razowy - 3 kromki	90.0 g	Awokado rozgnieć widelcem, dopraw solą, pieprzem oraz ostrą papryczką jak lubisz. Rozsmaruj na kromkach pieczywa, ułóż kawałki wędzonego łososia. Posyp świeżo zmielonym pieprzem. Obok ułóż pokrojone w słupki warzywa. Możesz zjeść z rukolą jeśli masz w zapasach.
awokado - 1 sztuka	70.0 g	
łosoś, wędzony, w plastrach - 2 plastry	50.0 g	
ogórek - 1 sztuka	65.0 g	
papryka czerwona, słodka	61.0 g	
papryka czerwona, hot chili	5.0 g	
sól biała	0.1 g	
pieprz czarny	0.2 g	

II ŚNIADANIE

energia - 308.5 kcal | białko - 5.2 g | tłuszcz - 15.1 g | węglow. og. - 41.2 g | błonnik - 3.8 g |

Śliwkowe crumble Dietosfera

śliwki, różne gatunki	150.0 g	Składniki kruszonki rozetrzyj w palcach.
płatki owsiane - 1 łyżka	10.0 g	W małej kokilce/ ramekinie/ naczyniu żaroodpornym do zapiekania ułóż
migdały, płatki - 1 łyżka	10.0 g	wydrążone śliwki, posyp kruszonką. Zapiekaj w rozgrzanym piekarniku w
masło ekstra - 1 porcja	10.0 g	180st C, Piecz na złoty kolor.
cukier, biały - 2 łyżeczki	10.0 g	
mąka pszenna, typ 500 - 0.5 lekko czubata łyżka	7.5 g	
cynamon mielony	0.1 g	

OBIAD

energia - 464.8 kcal | białko - 34.5 g | tłuszcz - 13.4 g | węglow. og. - 56.4 g | błonnik - 9.5 g |

Faszerowana papryka Dietosfera

papryka czerwona, słodka - 2 duże sztuki	488 g
oliwa z oliwek - 2 łyżki	16.0 g
cebula - 1 mała sztuka	70.0 g
czosnek - 1 średni ząbek	6.0 g
ryż biały	50.0 g
mięso z piersi indyka, bez skóry	250.0 g
jaja kurze całe - 1 sztuka (kl. wagowa M)	50.0 g
morele, suszone	10.0 g
figi, suszone - 2 średnie sztuki	24.0 g
koncentrat pomidorowy, 30%	20.0 g
sól biała	0.4 g
pieprz czarny	0.2 g
oregano suszone	3.0 g
kurkuma mielona	2.0 g



Zjedz 1 porcję.
Przepis na 2 porcje.
Ryż ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu w lekko osolonej

wodzie.

W garnku wymieszaj wodę z koncentratem i dopraw do smaku: sól, pieprz, szczypta cukru, oregano.

Paprykę przekrój na pół, oczyść i ułóż w naczyniu żaroodpornym.

Na patelni zeszklij cebulę, dodaj starty czosnek oraz posiekane suszone owoce, smaż 1-2 minuty.

Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą i dopraw do smaku.

Napełnij farszem przygotowane papryki. Polej doprawionym sosem. Piecz ok.

50min w piekarniku o temperaturze 180stC. Podawaj z dodatkową zieleniną: rukola/ roszponka/ szpinak jak masz w zapasach.

KOLACJA

energia - 401.2 kcal | białko - 22.0 g | tłuszcz - 22.9 g | węglow. og. - 34.0 g | błonnik - 11.6 g |

Salatka 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 - 0.5 ser feta Eridanous	40.0 g
oliwki czarne marynowane, konserwowe - 5 sztuk	13.0 g
pomidory, cherry	100.0 g
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu - 2 sztuki	6.0 g
papryka czerwona, słodka - 0.5 dużej sztuki	120.0 g
cebula - 0.25 małej sztuki	17.5 g
oliwa z oliwek - 1 łyżka	8.0 g
cytryna	10.0 g
musztarda - 0.5 łyżeczki	5.0 g
miód pszczeli	10.0 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 - 1609.1 kcal | białko - 80.5 g | tłuszcz - 68.2 g | węglow. og. - 189.3 g | błonnik - 36.5 g |

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	3 łyżeczki	19 [g]
masło sezamowe, tahini, z surowych ziaren		5.0 [g]
masło z orzechów nerkowca, bez soli	3 łyżki	60 [g]
migdały, płatki	1 łyżka	10 [g]
nasiona chia, suszone		25 [g]
orzechy laskowe	5 sztuk	10 [g]
orzechy pekan		19 [g]
orzechy włoskie		42 [g]
słonecznik, nasiona	7 łyżeczek	70 [g]

NABIAŁ I JAJA

Serek wiejski Piątnica	1 serek wiejski Piątnica	200 [g]
jaja kurze całe	7 sztuka (kl. wagowa L)	480 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	13 łyżek	300 [g]
masło ekstra	3 porcje	15 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	23 łyżek	280 [g]
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka		50 [g]
ser feta Eridanous	2 ser feta Eridanous	210 [g]
ser koziego, do smarowania, termizowany (Pilos)	2 łyżki	50 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża		3.1 [g]
curry, pasta		2.3 [g]
cynamon mielony		1.3 [g]
kmin rzymski		1.7 [g]
kolendra, świeża	0.5 szklanki	9 [g]
koper ogrodowy	1 łyżeczka	3.1 [g]
kurkuma mielona		1.2 [g]
mięta zielona, świeża		0.5 [g]
ocet balsamiczny	3 łyżeczki	15 [g]
oregano suszone		1.5 [g]
papryka, mielona		4.2 [g]
papryka, mielona, wędzona		0.5 [g]
pieprz czarny		2.6 [g]
proszek do pieczenia		1.2 [g]
sos rybny		7 [g]
sól biała	1 łyżeczka	9 [g]
sól morską jodowaną		0.2 [g]

TŁUSZCZE

olej rzepakowy uniwersalny	6 łyżeczek	12 [g]
oliwa z oliwek	37 łyżeczek	80 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

Kukurydza Bonduell	1 porcja na raz	70 [g]
--------------------	-----------------	--------

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

pesto, zielone, gotowe Baresa Lidl	2 łyżki	40 [g]
------------------------------------	---------	--------

DODATKI DO DAŃ

koncentrat pomidorowy, 30%	2 łyżeczki	27 [g]
musztarda	3 łyżeczki	32 [g]
sok z cytryny, z puszkii lub butelki		2.2 [g]
sos sojowy z soi (tamari)	4 łyżeczki	25 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi indyka, bez skóry	1 porcja	130 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 porcja	170 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

napój migdałowy, niesłodzony, UHT	2 szklanki	440 [g]
woda niskozm.		120 [g]

OWOCE I PRZETWORY

awokado	2 sztuki	470 [g]
banan	1 średnia sztuka	200 [g]
brzoskwinia	1 średnia sztuka	170 [g]
cytryna	1 mała sztuka	60 [g]
figi, surowe	1 średnia sztuka	60 [g]
figi, suszone	1 średnia sztuka	13 [g]
granat		90 [g]
gruszka	2 sztuki	370 [g]
mango	1 sztuka	550 [g]
mleko kokosowe, w puszcze	7 łyżek	110 [g]
morele, suszone	1 sztuka	6 [g]
śliwki, różne gatunki		160 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

tuńczyk w wodzie	1 puszka	130 [g]
łosoś, atlantycki, dziki, świeży		150 [g]
łosoś, wędzony, w plastrach	2 plastry	50 [g]

SŁODYCZE

cukier z prawdziwą wanilią i nutą kardamonu (Kamis)		2.5 [g]
cukier, biały	3 łyżeczki	14 [g]
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]
kakao 16%, proszek	2 łyżeczki	8 [g]
miód pszczeli	2 łyżeczki	25 [g]
syrop z agawy	2 łyżeczki	14 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

Soczewica gotowana na parze Bonduelle	1 puszka	140 [g]
batat (patat)	1 sztuka	190 [g]
brokuły		480 [g]
brokuły, kielki (Tesco)		10 [g]
buraki gotowane, odsączone, z solą		46 [g]
cebula	2 średnie sztuki	350 [g]
ciociorka (ciecierzycyca) w puszcze, bez zalewy	6 łyżek	130 [g]
cukinia	1 mała sztuka	270 [g]
czosnek	5 średnich ząbków	29 [g]
dynia piżmowa, surowa	1 szklanka, kostka	170 [g]
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, fasolka i płyn	13 łyżek	200 [g]
fasola szparagowa żółta		180 [g]
imbir korzeń		1.2 [g]
marchew		80 [g]
marchew, młoda		19 [g]
ogórek	5 sztuk	440 [g]
oliwki czarne marynowane, konserwowe	7 sztuk	13 [g]
papryka czerwona, hot chili		7 [g]
papryka czerwona, słodka	5 średnich sztuk	900 [g]
papryka żółta, słodka		100 [g]
pietruszka, korzeń		19 [g]
pietruszka, liście	15 łyżeczek	47 [g]
pomidory, cherry		290 [g]
pomidory, czerwone	11 małych sztuk	1300 [g]
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	8 sztuk	24 [g]
rukola	9 szklanek	100 [g]
rzodkiewka, sople lodu	2 sztuki	60 [g]
sałata rzymska		27 [g]
ziemniaki		70 [g]

ZBOŻOWE

bułka tarta	2 łyżeczki	8 [g]
chleb żytni razowy	19 kromka	600 [g]
kasza gryczana prażona	4 łyżki	70 [g]
kasza jaglana	1 łyżka	12 [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty		70 [g]
mąka pszenna, typ 500	4 lekko czubata łyżka	70 [g]
płatki owsiane	8 łyżek	80 [g]
ryż biały	1 łyżka	26 [g]
ryż brązowy	3 łyżki	50 [g]
ryż dziki		100 [g]