

Dieta

:: 1200 kcal
jadłospis 5 dniowy



Dzień 1

Śniadanie

Jajecznica z rukolą: 2 jajka, łyżeczka oleju rzepakowego, garść liści rukoli, łyżeczka pestek słonecznika, łyżeczka płatków owsianych, sól potasowa, pieprz, 2-3 pomidorki koktajlowe, kromka chleba pełnoziarnistego

II śniadanie

1 duża mandarynka, 2 kromki chleba chrupkiego razowego posmarowane odtłuszczonym (ale nie 0%) serkiem naturalnym (np. Bieluch Serek naturalny lekki)

Obiad

Solą z posypką z pistacji (1 porcja): 150g filetu z soli, sok z cytryny, sól, pieprz, garść wyłuskanych pistacji (30g), świeże liście bazylii, szklanka różyczek brokuła, 3-4 czarne oliwki pokrojone w plasterki. Solę skrop sokiem z cytryny, oprósz solą i pieprzem – odstaw na 15-20 minut. Pistacje posiekaj w mikserze lub w ściERCe (zawiń pistację w ściERCę i uderzaj np. wałkiem do ciasta). Nagrzej piekarnik do 200 stopni. Solę zawiń w folię aluminiową i piecz przez około 15 minut. Brokuły ugotuj w lekko osolonej wodzie. Na talerzu ułóż upieczoną solę, posyp pokruszonymi pistacjami, podawaj z ugotowanym brokułem wymieszonym z oliwkami.

Podwieczorek

szklanka kefiru, garść dowolnych orzechów (30g)

Kolacja

Kremowa zupa z ciecierzycy (3 porcje): 1 puszka cieciorzki (400g), 1 puszka pomidorów z puszki krojonych, 1 duża cebula, 2 ząbki czosnku, 1 papryczka chili, 3 szklanki (około 600 ml) bulionu warzywnego, ½ łyżeczki mielonego kminku, 1 łyżeczka słodkiej papryki, odrobina soku z cytryny, 2 łyżki oliwy z oliwek, ew. posiekana natka pietruszki, sól, pieprz. Cebulę, czosnek i chili posiekaj. W dużym rondlu rozgrzej oliwę i podsmaż czosnek oraz cebulę z przyprawami (mielona papryka, kminek). Dodaj cieciorzkę, bulion, pomidory, sok z cytryny. Gotuj na wolnym ogniu około 15 minut, przypraw solą i pieprzem. Zupę podawaj posypaną posiekaną natką pietruszki z kleksem jogurtu greckiego.

Dzień 2

Śniadanie

Jogurt naturalny z kiwi i płatkami owsianymi: 1 op. jogurtu naturalnego (150g), 1 kiwi obrane i pokrojone w półplasterki, 2 łyżki płatków owsianych, łyżeczka miodu naturalnego. Składniki wymieszaj, smak możesz urozmaicić dodając listki świeżej mięty.

II śniadanie

2 kromki chleba chrupkiego posmarowane cienko czerwonym pesto (może być ze słoiczka) i garścią mieszanki kiełków

Obiad

Makaron z kurczakiem i rukolą (1 porcja): szklanka ugotowanego makaronu pełnoziarnistego, około 70g grillowanej z dowolnymi przyprawami piersi z kurczaka lub indyka (np. sól, pieprz, tymianek), garść liści rukoli, 4 pomidorki koktajlowe, łyżeczka oliwy z oliwek. Makaron ugotować, pierś grillować (ew. podsmażyć na łyżeczce oliwy z oliwek) i pokroić na paseczki. Makaron połączyć z kurczakiem, posypać liśćmi rukoli, dodać poprzekrawane na pół pomidorki koktajlowe. Jeśli kurczak nie był smażony makaron skopić oliwą z oliwek.

Podwieczorek

średniej wielkości banan, szklanka soku wielowarzywnego

Kolacja

Kanapka z jajkiem i kiełkami: 2 kromki pełnoziarnistego chleba, 1 jajko na twardo, plasterki ogórka zielonego, liście sałaty i garść mieszanki kiełków na kanapkę (np. Pokarm życia). Na pieczywie ułóż liście sałaty i jajko pokrojone w plasterki, dodaj warzywa.

Dzień 3

Śniadanie

Owsianka z suszoną żurawiną i orzechami włoskimi: 3 łyżki płatków owsianych górskich, 1 szklanka mleka 2%, łyżeczka suszonej żurawiny, 5 orzechów włoskich. Ugotuj płatki na mleku, wymieszaj z żurawiną, posyp posiekanymi orzechami włoskimi.

II śniadanie

Koktajl truskawkowy: zmiksuj szklankę kefiru, ze szklanką truskawek (z mrożonki), ew. dostódź ½ łyżeczki ksylitolu

Obiad

Komosa ryżowa z pomidorami i fetą (1 porcja): ¼ szklanki ugotowanej komosy ryżowej, 3 łyżki kostek sera feta, łyżeczka czerwonego pesto, 4 suszone pomidorki, 1 średni pomidor, świeży pieprz, posiekane liście bazylii. Ugotowaną komosę wymieszaj z pesto, dodaj fetę i pokrojone na paseczki suszone pomidory, przypraw pieprzem. Na wierzchu ułóż pokrojonego w ćwiartki pomidora, posyp posiekanymi liśćmi bazylii.

Podwieczorek

2 wafle ryżowe posmarowane cienko masłem orzechowym, ½ grejpfruta (druga połowa będzie potrzebna do kolacji)

Kolacja

Salatka z łososiem i grejpfrutem (1 porcja): garść mieszanki sałat, 50g łososia wędzonego, ½ grejpfruta podzielonego na cząstki. Składniki połącz, skrop oliwą z oliwek, podawaj z kromką pieczywa razowego.

Dzień 4

Śniadanie

Kanapeczki z wędzonym łososiem: 2 kromki pieczywa razowego, 2 plasterki łososia wędzonego (ok. 30g), liście sałaty, słupki papryki na kanapkę. Na pieczywie ułóż liście sałaty, łososia oraz słupki papryki.

II śniadanie

1 op. serka wiejskiego z łyżeczką pestek słonecznika

Obiad

Pita z kurczakiem i awokado (1 porcja): 1 chlebek pita (najlepiej pełnoziarnisty), 50g grillowanej z dowolnymi przyprawami piersi z kurczaka, ¼ mięszu awokado pokrojona w kostkę, plasterki ogórka zielonego, liście sałaty, łyżeczka jogurtu naturalnego, szczypta curry. Jogurt wymieszać z curry. Pitę podgrzej w piekarniku lub na suchej patelni. Do środka włóż liście sałaty i pokrojonego w kostkę kurczaka, dodaj awokado i plasterki ogórka. Zalej jogurtem naturalnym z curry.

Podwieczorek

1 średnie pieczone jabłko z łyżeczką miodu i szczyptą cynamonu

Kolacja

Salatka z fetą: garść mieszanki sałat, 3 łyżki sera feta w kostce, szklanka ugotowanej w lekko osolonej wodzie fasoli szparagowej (z mrożonki), 1 pomidor, 3 czarne oliwki. Pomidora pokrój w ćwiartki. Fetę połącz z sałatą, fasolą szparagową, pomidorem i oliwkami pokrojonymi na połówki. Skrop oliwą z oliwek.

Dzień 5

Śniadanie

Żytnia bułka z żółtym serem i kolorowymi warzywami: 1 średnia bułka żytnia, łyżeczka miększu awokado, 2 plasterki sera żółtego, słupki papryki i plasterki ogórka zielonego na kanapkę. Bułkę posmaruj awokado, ułóż ser żółty, słupki papryki i plasterki ogórka zielonego

II śniadanie

4 suszone morele, szklanka soku pomidorowego

Obiad

Polędwiczki wieprzowe w ziołach (1 porcja): mięso z chudej polędwicy wieprzowej 70g, 1 cebula, zioła prowansalskie, łyżka oliwy z oliwek do smażenia, łyżeczka oliwy z oliwek jako marynata, sól, pieprz. Obrane z tłuszczu, błon i ścięgien polędwiczki kroimy na małe plastry i lekko rozbijamy. Smarujemy marynatą z łyżeczki oliwy z oliwek, soli, pieprzu i ziół prowansalskich, odstawiamy na kilkanaście minut. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, podsmażamy cebulkę, a następnie smażyemy polędwiczki. Podawaj ze szklanką ugotowanej fasoli szparagowej wymieszanej z łyżeczką czerwonego pesto, posypane łyżeczką pestek słonecznika podprażonych na suchej patelni.

Podwieczorek

2 kromki pieczywa chrupkiego posmarowane odtłuszczonym (ale nie 0%) serkiem naturalnym, plasterki ogórka kiszzonego i pomidora na kanapkę

Kolacja

Salatka z jajkiem na twardo i warzywami: garść mieszanki sałat, 1 jajko na twardo, sól, 1 średni ogórek kiszony, 1 pomidor, 3 łyżki czerwonej fasoli z puszki, sól, pieprz, 1 łyżka sosu chili. Jajko pokrój na ćwiartki, połącz z ogórkiem i pomidorem pokrojonymi w kostkę, dodaj osączoną i przepłukaną fasolę czerwoną. Wymieszaj z łyżką sosu chili.