

Dieta na 7 dni 1200 kcal



Dzień 1

Śniadanie 310 kcal **Owsianka z grapefruiem** - 1/2 grejfruta - 2/3 szklanki jogurtu naturalnego - otręby owsiane 2 łyżki - płatki owsiane 4 łyżki

II Śniadanie 176 kcal **Salátka z kurczakiem** - Kurczak, pierś bez skóry 1/4 szt. - Musztarda 1 łyżeczka - Ocet winny 1 łyżeczka - Olej rzepakowy uniwersalny 1 łyżeczka - Papryka czerwona i zielona po 1/5 szt. - Pomidorki koktajlowe 5 szt. - Pieprz czarny, suszony - Woda 1 łyżka - Zioła prowansalskie - Mix sałat z rukolą 3 garście

Obiad 343 kcal **Grillowany łosoś z ryżem brązowym i surówką z kiszzonej kapusty i marchewki** - Łosoś, świeży 1 filet - Papryka, suszona - Pieprz czarny, suszony - Cytryna 1 plaster - Cebula 1/4 szt. - Kapusta kiszona 1 + 1/4 szklanki - Marchew 1/2 szt. - Oliwa z oliwek 1 łyżka



Łososia dokładnie umyć, natrzeć przyprawami. Nagrząć patelnię grillową z nieprzywierającą powłoką i umieścić na niej łososia. Grillować na początku na stronie bez skóry, do momentu, aż łosoś zetnie się do połowy grubości. Następnie odwrócić go na drugą stronę i dogrillować. Podawać z plasterkiem cytryny. Kapustę odcisnąć z soku, a następnie posiekać na mniejsze kawałki. Cebulę pokroić w drobną kostkę, marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Do kapusty dodać cebulę, marchewkę, doprawić pieprzem. Całość poleać oliwą z oliwek i wymieszać.

Podwieczorek 124 kcal **Ciasteczka owsiane (1 porcja)** - Dynia, pestki 1,5 łyżki - Banan 1 szt. - Masło 1/2 łyżeczki - Płatki owsiane 5 łyżek (składniki na 3 porcje)

Kolacja 239 kcal **Krem z cukinii (1 porcja) + grzanka żytnia** - Chleb żytni 1 kromka - Cukinia 1,5 szt. - Czosnek 1 szt. - Jogurt naturalny 2 łyżki - Olej rzepakowy uniwersalny 2 łyżki - Natka pietruszki 2 łyżeczki - Pieprz czarny, suszony 2 szczypty - Sól biała 1 szczypta - Woda 2 szklanki (składniki na 2 porcje)

Dzień 2

Śniadanie 307 kcal **Kanapki z twarogiem paprykowym i olejem lnianym** - Chleb żytni razowy 2 kromki - Jogurt naturalny 1 łyżka - Olej lniany 1 łyżeczka - Papryka czerwona 1/4 szt. - Ser twarogowy półtłusty 2 plastry

II Śniadanie 176 kcal **Koktajl jogurtowy z kiwi** - Jogurt naturalny 2/3 szklanki - Kiwi 1 szt. - Miód pszczeły 1/2 łyżeczki - Otręby pszenne 2 łyżki

Obiad 352 kcal **Indyk z kaszą i warzywami** - Czosnek 1/2 ząbka - Indyk, pierś bez skóry 100 g - Jogurt naturalny 2 łyżki - Koperek, świeży 1 łyżeczka - Marchew 1,5 szt. - Olej rzepakowy uniwersalny 1 łyżeczka - Papryka czerwona 1/2 szt. - Kasza gryczana, niepalona sucha 4 łyżki



Podwieczorek 120 kcal **Pieczone frytki z selera** - Oliwa z oliwek 1 łyżeczka - Pieprz czarny, suszony - Rozmaryn, suszony 3 łyżeczki - Seler korzeniowy 2/3 szt. - Sól biała 1 szczypta

Kolacja 226 kcal **Salátka z pęczakiem i awokado** - Kasza jęczmienna pęczak 2 łyżki - Awokado 1/4 szt. - Bazylia, świeża 1/2 łyżeczki - Oliwa z oliwek 1,5 łyżeczki - Pistacje 5 szt. - Pomidorki koktajlowe 3 szt. - Pieprz czarny, suszony - Sałata lodowa 2 liście - Sok z limonki 1/2 łyżeczki

Kaszę pęczak ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warzywa pokroić i wymieszać z ugotowaną kaszą, porwaną sałatą i posiekаныmi orzechami. Sos przygotować poprzez wymieszanie soku z limonki i oliwy ze szczyptą soli i pieprzu. Sałatkę poleać sosem.

Dzień 3

Śniadanie 301 kcal **Jaglanka z gruszką** - Cynamon 1 szczypta - Gruszka 1 szt. - Kakao 16%, proszek 1 łyżeczka - Kasza jaglana 3 łyżki - Mleko 0,5% tłuszczu 1 szklanka

II Śniadanie 175 kcal **Kanapka z makrelą wędzoną, oliwkami i kielkami** - Chleb żytni razowy 1 kromka - Kielki rzodkiewki 2 łyżki - Makrela, wędzona 1/3 szt. - Oliwki czarne, bez pestek 3 szt. - Pieprz czarny, suszony

Obiad 364 kcal **Leczo z cukinią i piersią z kurczaka** - Cebula 1 szt. - Cukinia 3/4 szt. - Czosnek 1 szt. - Koncentrat pomidorowy 1 łyżeczka - Kurczak, mięso z piersi, mielone 1/3 szklanki - Olej rzepakowy uniwersalny 1 łyżka - Papryka zielona 1/2 szt.

- Pietruszka, natka 1 łyżeczka - Pomidory puszka 1/2 szklanki - Liść laurowy, suszony 1 szt. - Pieprz czarny, suszony - Ziele angielskie 2 szt. - Sos sojowy 1 łyżeczka - Zioła prowansalskie 3 szczypty

Warzywa umyć, cukinię pokroić w dużą kostkę, 1/2 porcji cebuli obrać i pokroić w piórka, paprykę tak samo, czosnek w plasterki. W garnku rozgrzać olej, podsmażyć cebulę z zieleń angielskim i liściem laurowym oraz czosnek, dodać zioła prowansalskie, jak cebula zmięknie dodać cukinię i paprykę, całość wymieszać i chwilę dusić aż wytworzy się sok, dodać pomidory z puszki i koncentrat pomidorowy. Dodać sos sojowy. Podlać wszystko wrzątkiem, zakryć pokrywką i gotować 10 min. Pierś z kurczaka podsmażyć na odrobinie oleju a następnie dorzucić do leczy, gotować kolejne 10 minut. Na koniec posypać natką pietruszki.



Podwieczorek 129 kcal **Orzechy włoskie** - Orzechy włoskie 5 szt.

Kolacja 224 kcal **Kanapka z pastą soczewicowo-pietruszkową i ogórkiem kiszonym** - Chleb razowy 1 kromka - Ogórek kiszony 1 szt. - Cebula 1/2 szt. - Oliwa z oliwek 1 łyżeczka - Pietruszka, korzeń 1 szt. - Pietruszka, natka 5 łyżeczek - Papryka chili, w proszku 1 szczypta - Soczewica, nasiona suche 1/4 szklanki - Sól biała 1 szczypta

Dzień 4

Śniadanie 306 kcal **Kanapki z serkiem, łososiem i warzywami** - Łosoś norweski, wędzony 1/2 szt. - Chleb żytni 2 kromki - Papryka czerwona 1/3 szt. - Serek naturalny 2 łyżeczki

II Śniadanie 179 kcal **Koktajl malinowy na kefirze** - Kefir 1 szklanka - Maliny 1 szklanka - Otręby pszenne 1 łyżka



Obiad 354 kcal **Zupa z soczewicy** - Soczewica czerwona 12 łyżek - Cebula 1/4 szt. - Szczypiorek 1 łyżka - Czosnek 1 ząbek - Marchew 1 szt. - Olej rzepakowy uniwersalny 2 łyżki - Pietruszka, korzeń 1/2 sztuki - Pomidory puszka 2/3 szklanki - Por 1/4 szt. - Kmin rzymski, suszony 1/3 łyżeczki - Kolendra liście, suszona 1 szczypta - Liść laurowy, suszony 1/2 szt. - Pieprz czarny, suszony 1 szczypta - Ziele angielskie, mielone 1 szt. - Sok pomidorowy 100%, bez cukru 2/3 szklanki - Woda 2 szklanki

Warzywa obrać, opłukać i pokroić w małą kostkę lub zetrzeć na grubych oczkach. Rozgrzać olej rzepakowy w większym garnku z grubym dnem, dodać warzywa i dusić pod przykryciem, na małym ogniu, przez około 4 minuty, od czasu do czasu mieszając (nie zrumieniać, tylko zeszklić). Wlać wodę, dodać wszystkie przyprawy oraz pokrojone pomidory z puszki, doprowadzić do wrzenia. Gotować przez 10 minut, aż warzywa trochę zmiękną, następnie dodać sok pomidorowy i znów zagotować. Dzień 4 Po kolejnych 10 minutach gotowania, jak warzywa będą już całkowicie miękkie, zmiksować całość w blenderze. Wlać z powrotem do garnka, zagotować, dodać opłukaną i odsączoną soczewicę. Gotować przez około 10 - 15 minut, aż soczewica będzie całkowicie miękka. Doprawić ewentualnie do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Posypać świeżym szczypiorkiem.

Podwieczorek 123 kcal **Smoothie ananasowe** - Ananas 1,5 plastra - Jogurt naturalny 5 łyżek Kolacja 223 kcal **Omlet z groszkiem i serem feta** - Jaja kurze 1 szt. - Groszek zielony (mrożony/z zalewy/puszki) 3 łyżki - Olej rzepakowy 1/2 łyżeczki - Mąka gryczana 1 łyżka - Pietruszka, natka 1 szczypta - Pomidorki koktajlowe 3 szt. - Pieprz czerwony / cayenne, suszony 1 szczypta - Ser feta light, odtłuszczony 2 plastry

Kolacja 223 kcal **Omlet z groszkiem i serem feta** - Jaja kurze 1 szt. - Groszek zielony (mrożony/z zalewy/puszki) 3 łyżki - Olej rzepakowy 1/2 łyżeczki - Mąka gryczana 1 łyżka - Pietruszka, natka 1 szczypta - Pomidorki koktajlowe 3 szt. - Pieprz czerwony / cayenne, suszony 1 szczypta - Ser feta light, odtłuszczony 2 plastry

Dzień 5

Śniadanie 304 kcal **Owsianka z mandarynką i nasionami chia** - Mandarynki 2 sztuki - Miód pszczeli 1 łyżeczka - Mleko 0,5% tłuszczu 3/4 szklanki, 200 ml - Płatki owsiane 3 łyżki - Chia nasiona 1 łyżeczka

II Śniadanie 186 kcal **Sałatka grecka** - Bazylia, świeża 1 łyżka - Ogórek 1/3 szt. - Oliwa z oliwek 1 łyżeczka - Oliwki 3 szt. - Pomidor 1 szt. - Oregano, suszone 2 szczypty - Sałata lodowa 1 garść - Ser feta light, odtłuszczony 2 plastry

Obiad 363 kcal **Pieczony halibut z ziemniakami i ogórkiem kiszonym** - Cebula 1/4 szt. - Czosnek 1 szt. - Halibut filet, świeży 1 szt., 120 g - Koperek, świeży 1 łyżeczka - Ogórek kiszony 2 szt. - Olej rzepakowy uniwersalny 1 łyżeczka - Ziemniaki 2 szt.



Podwieczorek 137 kcal **Pudding chia z mango na jogurcie naturalnym** - Jogurt naturalny 3 łyżki - Mango 1/4 szt. - Chia nasiona 2 łyżeczki

Pudding należy przygotować minimum na około 4 godziny przed konsumpcją, a najlepiej wieczorem dnia poprzedniego. Do jogurtu dodać nasiona chia. Wymieszać i umieścić w lodówce w szklance/słoiczku na co najmniej kilka godzin. Następnego dnia zmiksować mango na puree. Na gotowy pudding nałożyć puree z mango.

Kolacja 237 kcal **Zupa krem z kopru włoskiego** - Cebula 1/2 szt. - Koper włoski, fenkuł 1/2 szt. - Oliwa z oliwek 2 łyżeczki - Por 1/2 szt. - Kurkuma, mielona 1/2 łyżeczki - Pieprz czarny, suszony 1 szczypta - Tymianek, suszony 2/3 łyżeczki - Sól biała 1 szczypta - Woda 2 + 1/4 szklanki - Ziemniaki 1 szt.

Dzień 6

Śniadanie 316 kcal **Kanapki ze schabem, pomidorkami i kiełkami** - Chleb żytni 2 kromki - Kiełki rzodkiewki 3 łyżki - Masło 1 łyżeczka - Pomidor 1 szt. - Schab pieczony 2 plastry

II Śniadanie 154 kcal **Koktajl marchewkowo-owocowy z pietruszką i imbirem** - Banan 1/2 szt - Imbir, korzeń 1/2 plastra - Marchew 1 szt. - Otręby pszenne 1 łyżka - Pietruszka, natka 1 łyżeczka - Pomarańcza 1/2 szt. - Woda 1/5 szklanki - Chia nasiona 1/2 łyżeczki - Sok z cytryny 1/2 łyżeczki



Obiad 363 kcal **Pieczona pierś z kurczaka z kaszą gryczaną i surówką z czerwonej kapusty** - Kasza gryczana 3 łyżki - Kurczak, pierś bez skóry 1/2 szt. - Olej rzepakowy uniwersalny 1 łyżeczka - Kurkuma, mielona 3/4 łyżeczki - Papryka, suszona 1 łyżeczka - Pieprz czarny, suszony 1 szczypta - Tymianek, suszony 2/3 łyżeczki - Sól biała 1 szczypta - Jogurt naturalny 1 łyżka - Papryka czerwona 1 szt. - Pieprz czarny, suszony 2 szczypty - Sól biała 1 szczypta - Tymianek, świeży 1/8 szt. - Sok z cytryny 1 łyżka

Nagrzać piekarnik do 180 stopni. Przyprawy połączyć z olejem. Pierś z kurczaka dokładnie umyć i dokładnie natrzeć marynatą. Zawinąć w folię aluminiową i piec 25 minut. Paprykę umyć i posiekać w kawałeczki lub z cieniutkie plasterki. Wymieszać z jogurtem naturalnym, sokiem z cytryny i przyprawami.

Podwieczorek 132 kcal **Gruszka pieczona z żurawiną** - Gruszka 1 szt. - Miód pszczeli 1/3 łyżeczki - Żurawina suszona 1 łyżka
Kolacja 220 kcal **Salatka z tofu i awokado** - Awokado 1/4 szt. - Olej lniany 1 łyżeczka - Pomidor 1 szt. - Słonecznik łuskany, nasiona 1 łyżeczka - Tofu sałatkowe 1 łyżka - Sałata, liście1 garść

Kolacja 220 kcal **Salatka z tofu i awokado** - Awokado 1/4 szt. - Olej lniany 1 łyżeczka - Pomidor 1 szt. - Słonecznik łuskany, nasiona 1 łyżeczka - Tofu sałatkowe 1 łyżka - Sałata, liście1 garść

Dzień 7

Śniadanie 307 kcal **Kakaowy omlet z ciecierzycy z owocami** - Jaja kurze 1 szt. - Borówki amerykańskie 1 garść - Cieciora konserwowa 1/2 szklanki - Czereśnie 1/2 garści - Jogurt naturalny 1 łyżka - Kakao 16%, proszek 1 łyżeczka - Mąka pszenna razowa 1 łyżka - Mleko 0,5% tłuszczu 2 łyżki - Proszek do pieczenia 1 łyżeczka

II Śniadanie 185 kcal **Kanapka z awokado, pierśią z kurczaka i rzodkiewką** - Chleb żytni pełnoziarnisty 1 kromka - Awokado 1 plaster - Kurczak, pierś bez skóry 1/4 szt. - Ogórek kiszony 3/4 szt.

Obiad 396 kcal **Kotlet z batatów z surówką z rukoli i pomidora** - Cebula czerwona 1/8 szt. - Kasza jaglana 2 łyżki - Masło sezamowe, tahini 1/2 łyżki - Mąka jaglana 1 łyżeczka - Mięta pieprzowa, świeża 2/3 łyżeczki - Sezam, nasiona 1 łyżka - Batat 1/2 szt.



Piekarnik rozgrzać do 220 stopni. Batata owinąć w folię aluminiową i włożyć do rozgrzanego piekarnika, piec przez 30 minut lub do czasu, aż będzie miękki. Upieczonego batata rozwinąć i przestudzić, piekarnik ustawić na 200 stopni. W międzyczasie wszystkie składniki odmierzyć i włożyć do dużej miski. Batata obrać ze skórki i przy pomocy blendera zmiksować na gładkie purée. Purée dodać do pozostałych składników w misce i rękami bardzo dokładnie wyrobić gładką masę doprawiając do smaku solą i pieprzem. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Z gotowej masy lepić nieduże burgery, następnie ułożyć je na blasze, wsunąć do rozgrzanego piekarnika i piec przez 20 minut. Po tym czasie blachę wysunąć, każdego burgera obrócić i piec kolejne 8 – 10 minut. Warzywa umyć. Pomidora pokroić na małe kawałki. Rukolę wyłożyć do miski, na wierzch ułożyć pomidora. doprawić i skropić łyżeczką oleju z pestek dyni.

Podwieczorek 148 kcal **Ciasto czekoladowe z fasoli z kefirem (1 porcja)** - Kefir 1/2 szklanki - Aromat waniliowy, do ciast 1/2 łyżeczki - Banan 1 sztuka - Fasola czerwona, konserwowa 1 szklanka - Jaja kurze 2 szt. - Kakao 16%, proszek 2 łyżki - Proszek do pieczenia 1/2 łyżeczki

Kolacja 223 kcal **Kanapka z kozim serem i wędzonym łososiem + pomidor z oliwą i ziołami** - Chleb żytni razowy 1 kromka - Koperek, świeży 1/2 łyżeczki - Łosoś wędzony w plastrach 1 plaster - Ogórek 5 plasterków - Pietruszka, natka 1/2 łyżeczki - Ser kozi, miękki 1 plaster - Sok z cytryny 1/2 łyżeczki - Oliwa z oliwek 1 łyżeczka - Pomidor 1 szt. - Zioła prowansalskie 1 szczypta