

Obiad 542 kcal

Białko 24,3 g Tłuszcze 16,5 g Węglowodany 81,2 g

20 min



Wegetariańskie leczo

Składniki:

Cukinia – ¼ sztuki (150 g),
Cebula – ½ sztuki (50 g),
Czosnek – ząbek (5 g),
Olej rzepakowy – łyżka (10 ml),
Papryka czerwona – ½ sztuki (70 g),
Natka pietruszki – 2 łyżeczki (12 g),
Ciecierzycza – 5 łyżek (75 g),
Pomidory krojone z puszki – 1 puszka (400 g)

Przepis:

Namocz ciecierzycę przez ok 24 godziny. Ugotuj. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę i podsmaż je na oleju. Pokrój warzywa, duś na patelni razem pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę). Przypraw wg uznania. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

Podwieczorek 172 kcal

Białko 6 g Tłuszcze 10,7 g Węglowodany 15,1 g

10 min



Pomidorki koktajlowe z kiełkami

Składniki:

Pestki dyni – 1 łyżka (10 g),
Kiełki brokuła – 4 łyżki (32 g),
Oliwa z oliwek – ½ łyżeczki (2,5 ml),
Sok z cytryny – 1 łyżka (10 ml),
Pomidorki koktajlowe – 8 sztuk (160 g),
Pieprz czarny – do smaku,
Rozmaryn suszony – 1 ½ łyżeczki (5 g)

Przepis:

Oliwę, sok z cytryny i rozmaryn suszony wymieszaj. Dodaj kiełki i przekrojone wzdłuż pomidorki. Dopraw świeżo mielonym pieprzem, wymieszaj i posyp pestkami dyni.

Kolacja 361 kcal

Białko 22 g Tłuszcze 22,7 g Węglowodany 20,3 g

40 min



Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella

Składniki:

Bakłażan – ½ sztuki (100 g),
Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml),
Pomidor – sztuka (120 g),
Ser mozzarella ½ sztuki (75 g),
Pomidory krojone z puszki – ½ puszki (200 g)

Przepis:

Warzywa i ser pokrój w plastry. Ułóż wieżyczki z sera i warzyw w naczyniu żaroodpornym na przemian. Pomidory z puszki zmiksuj i zalej nimi wieżyczki. Piecz w piekarniku około 20 -30 minut.

Śniadanie 479 kcal

Białko 16,9 g Tłuszcze 19,8 g Węglowodany 64,6 g

15 min



Placuszki bananowo-kokosowe

Składniki:

Banan – 1 sztuka (120 g),
Jaja kurze – 1 sztuka,
Mąka kokosowa – 1 ½ łyżki (25 g),
Mąka pszenna – 2 łyżki (24 g),
Mleko 2% tłuszczu – ¼ szklanki (50 ml),
Olej rzepakowy – 1 łyżka (10 ml)

Przepis:

Zmiksuj jajko z bananem, mlekiem i mąkami.
Smaż na niewielkiej ilości tłuszczu.

II Śniadanie 263 kcal

Białko 17,3 g Tłuszcze 6,9 g Węglowodany 35,3 g

20 min



Sałatka z tofu i z ryżem

Składniki:

Ogórek kiszony – 2 sztuki (120 g),
Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 ml),
Papryka czerwona – ½ sztuki (70 g),
Ryż brązowy – 2 ½ łyżki (40 g),
Tuńczyk w sosie własnym – 2 łyżki (60 g)

Przepis:

Wymieszaj ugotowany ryż z odsączonym tuńczykiem.
Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę, ogórka oraz olej.
Dopraw solą i pieprzem.

Obiad 554 kcal

Białko 19,9 g Tłuszcze 20,4 g Węglowodany 70,4 g

35 min



Cytrynowe kaszotto z bobem i cukinią

Składniki:

Kasza jęczmienna perłowa – 3 ½ łyżki (42 g),
Oregano – szczypta, Ser parmezan – 1 łyżka (8 g),
Wino białe, półwytrawne – 7 ½ łyżki (75 ml),
Masło klarowane – 1 łyżka (10 g),
Pieprz czarny – szczypta,
Bulion warzywny – ¼ szklanki (175 ml),
Sól – szczypta,
Starta skórka z cytryny – ½ łyżeczki,
Bazylia świeża – 1 listek,
Bób – 1 ½ garści (125 g),
Cebula – ½ sztuki (50 g),
Cukinia – ¼ sztuki (150 g),
Czosnek – ząbek (5 g)

Przepis:

Bób ugotuj i obierz. Cukinię i cebulę pokrój w kostkę. Czosnek drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej łyżkę masła, wrzuć cebulę i czosnek. Podsmaż na średnim ogniu przez 3 minuty, aż składniki zmiękną. Dodaj kaszę i praż przez 3 minuty, co chwilę mieszając. Dodaj wino, ciągle mieszając. Gdy się wchłonie, dodaj pokrojoną cukinię i mniej więcej 2 chochle bulionu warzywnego. Gotuj, aż wywar się wchłonie i dodaj kolejne dwie chochle. Czynność powtarzaj. Na sam koniec dodaj bób i skórkę z wyparzonej cytryny. Gdy kasza będzie miękka, dodaj łyżkę masła, aby nadać maślaną konsystencję, oraz starty parmezan. Dopraw solą i pieprzem, posyp oregano i posiekaną bazylią. Podawaj na ciepło.

Podwieczorek 145 kcal

Białko 4 g Tłuszcze 2,6 g Węglowodany 29,6 g

10 min



Surówka z selera i jabłka

Składniki:

Cytryna – ½ sztuki (40 g),
Jabłko – 1 sztuka (150 g),
Jogurt naturalny – 3 łyżki (60 g),
Seler korzeniowy – plaster (60 g),
Sól – szczypta

Przepis:

Obierz selera i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

Kolacja 364 kcal

Białko 8,2 g Tłuszcze 19,4 g Węglowodany 44,5 g

20 min



Zupa krem z dyni

Składniki:

Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (60 g),
Czosnek – ząbek (5 g),
Dyńia – ¼ sztuki (100 g),
Pestki dyni – ½ łyżki (5 g),
Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 ml),
Natka pietruszki – 1 łyżeczka (5 g),
Kostka rosółowa warzywna – 1 kostka (10 g),
Mleczko kokosowe – 2 ½ łyżki (50 g)

Przepis:

W garnku podsmaż czosnek na oliwie z oliwek. W tym samym garnku ugotuj bulion z kostki rosółowej. Dodaj do garnka pokrojoną w kostkę dynię i dopraw wg uznania. Dodaj mleczko kokosowe. Zmiksuj zupę blenderem na krem. Zupę posyp pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki. Podaj z pieczywem.