

# NIE ZAWAL! ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ

Przygotuj serce na zmiany  
przepisy na każdy dzień tygodnia



AstraZeneca 

# Dzień 1

## Menu

### Śniadanie:

Müsli z jogurtem i owocami leśnymi

### Obiad:

Grillowany indyk z warzywami

### Kolacja:

Pieczona dynia



## Śniadanie 1

# Müsli z jogurtem i owocami leśnymi



### Składniki:

- 150 g jogurtu naturalnego gęstego 2% tłuszczu
- 100 g owoców jagodowych: maliny, porzeczki, jagody, jeżyny, borówki amerykańskie najlepiej oczywiście świeże; zimą można zastąpić owocami mrożonymi, które przed podaniem przelewamy gorącą wodą
- 30 g müsli: 10 g (łyżka stołowa) płatków owsianych zwykłych, 10 g (łyżka stołowa) płatków żytnich, 5 g (łyżeczka) mieszanki pestek dyni, słonecznika, siemienia lnianego, 5 g suszonych moreli (2-3 sztuki)

### Przygotowanie:

Na suchej teflonowej patelni prażymy do lekkiego zbrązowienia płatki, nasiona i drobno pokrojone morele, wcześniej przepłukane (tlenek siarki używany jako konserwant rozpuszcza się w wodzie, w ten sposób się go pozbędziemy). W miseczce układamy warstwami jogurt i owoce. Posypujemy chrupiącym müsli. Dekorujemy świeżą miętą lub melisą.

**NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ**

|          | Kalorie    | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|------------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 77,4 kcal  | 12,9 g      | 3,75 g | 2,3 g    | 2,6 g   |
| w porcji | 216,8 kcal | 36,1 g      | 10,5 g | 6,5 g    | 7,2 g   |

Obiad 1

Grillowany indyk z warzywami



Przygotowanie:

Pieczarki kroimy na połówki, seler naciowy w cienkie plasterki, a marchewkę w słupki. Myjemy filety z indyka. Zaczynamy gotowanie mieszanki ziaren. Ziarna zalewamy zimną wodą. Gotujemy około 12-15 minut w podwójnej objętości wody (na ½ szklanki ziaren szklanka wody), doprawiamy po ugotowaniu. Na patelni rozgrzewamy oliwę i wrzucamy warzywa, smażymy, mieszając przez około 10 minut. Równocześnie rozgrzewamy patelnię grillową i pieczemy filety z piersi indyka po 3-4 minuty z każdej strony. Na patelnię grillową nie dodajemy tłuszczu. Oprószamy pieprzem i ziołami po nałożeniu na talerz.

Składniki:

- 120 g filetu z piersi indyka
- 40 g mieszanki z 3 ziaren (ryżu, kaszy pęczak, pszenicy) dostępne jako gotowa mieszanka, ale można też przygotować samodzielnie w proporcji 30 g ryżu, 10 g pozostałych ziaren
- 50 g selera naciowego (1 łodyga)
- 50 g pieczarek (5 sztuk)
- 50 g marchewki (½ sztuki)
- 10 ml oliwy z oliwek (2 łyżeczki)
- pieprz, suszona kolendra, lubczyk

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 110 kcal | 12 g        | 3,6 g  | 0,56 g   | 1,5 g   |
| w porcji | 354 kcal | 38,7 g      | 11,6 g | 1,8 g    | 4,9 g   |

Kolacja 1

Pieczona dynia



Przygotowanie:

Warzywa obieramy i kroimy w duże kawałki, cebulę na 4 części, ząbki czosnku w plasterki. Całość układamy w żaroodpornym naczyniu, polewamy oliwą. Doprawiamy pieprzem i liściem laurowym, rozmarynem. Tak przygotowane danie wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Pieczemy około 30-40 minut. Podajemy gorące.

Składniki:

- 300 g dyni najlepiej hokkaido, ale mogą być inne odmiany
- 150 g ziemniaków (1-2 sztuki)
- 70 g pomidorów (1 średni)
- 70 g marchewki (1 mała lub ½ dużej)
- 50 g cebuli (½ sztuki)
- 10 g czosnku (1-2 ząbki)
- 15 ml oliwy z oliwek (1 łyżka)
- pieprz, liść laurowy, świeży rozmaryn

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ

|          | Kalorie   | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|-----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 60,6 kcal | 10 g        | 1,45 g | 2,7 g    | 2,3 g   |
| w porcji | 200 kcal  | 32,9 g      | 4,8 g  | 8,9 g    | 7,6 g   |

# Dzień 2

## Menu

### Śniadanie:

Jaja sadzone z papryką

### Obiad:

Łosoś z zieloną fasolką i dzikim ryżem

### Kolacja:

Śledzie z buraczkami w jogurcie



## Śniadanie 2

### Jaja sadzone z papryką



#### Składniki:

- 120 g jajka (2 średniej wielkości)
- 50 g papryki (2 plastry)
- 70 g chleba słonecznikowego (2 dość cienkie kromki)
- 5 ml oliwy z oliwek (1 łyżeczka)
- pieprz, mieszanka ziół

#### Przygotowanie:

Plastry papryki obsmażamy na oliwie z obu stron, a następnie do każdego krążka wbijamy ostrożnie jajko. Smażymy do całkowitego ścięcia białka. Kiedy jajka dochodzą na patelni, opiekamy w tosterze chleb. Podajemy bez masła. Doprawiamy ziołami i pieprzem.

**NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ**

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 161 kcal | 16,1 g      | 8,7 g  | 8 g      | 2,3 g   |
| w porcji | 395 kcal | 39,4 g      | 21,2 g | 19,5 g   | 5,6 g   |



Obiad 2

Łosoś z zieloną fasolką i dzikim ryżem



Składniki:

- 120 g świeżego filetu z łososia
- 150 g zielonej fasolki szparagowej
- 50 g ryżu białego mieszanego z dzikim ryżem
- mieszanka ziół, pieprz kolorowy grubo mielony
- sok i plasterki cytryny

Przygotowanie:

Fasolkę myjemy i obcinamy łodyżki, gotujemy na parze lub gorącej wodzie, pamiętając, aby zachować chrupkość fasolki. Mieszaną ryżu białego i dzikiego gotujemy około 15 minut. W tym samym czasie na grillowej patelni smażymy uprzednio umytego łososia. Można również upiec łososia w piekarniku z włączoną funkcją grill. Mięso ryby powinno być soczyste, ale nie surowe. Przed podaniem skrapiamy sokiem z cytryny, posypujemy grubo mielonym kolorowym pieprzem i mieszanką ziołową zamiast soli. Dekorujemy plasterkami cytryny.

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIAJ

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 142 kcal | 15,9 g      | 9,7 g  | 5,3 g    | 2,2 g   |
| w porcji | 454 kcal | 50,9 g      | 30,9 g | 17 g     | 7,1 g   |

Kolacja 2

Śledzie z buraczkami w jogurcie



Składniki:

- 70 g filetów śledziowych w zalewie
- 50 g ogórka kiszzonego
- 50 g jabłka
- 50 g buraka czerwonego najlepiej pieczonego
- 50 g jogurtu naturalnego
- 70 g chleba słonecznikowego (2 dość cienkie kromki)
- pieprz, sok z cytryny

Przygotowanie:

Wcześniej ugotowanego lub upieczonego w piekarniku buraka, ogórka i jabłko kroimy w drobną kostkę. Mieszmamy z jogurtem naturalnym. Doprawiamy do smaku pieprzem, sokiem z cytryny. Filety śledziowe odsączamy z zalewy octowej. Zwijamy w rulony i napełniamy wcześniej przygotowaną sałatką. Najlepiej smakuje po kilku godzinach, kiedy wszystkie smaki się połączą. Można również śledzie pokroić i wymieszać z sałatką. Podajemy z pieczywem słonecznikowym.

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIAJ

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 108 kcal | 15,7 g      | 5,7 g  | 3,4 g    | 1,9 g   |
| w porcji | 368 kcal | 53,5 g      | 19,3 g | 11,4 g   | 6,5 g   |

# Dzień 3

## Menu

### Śniadanie:

Grahamka z guacamole

### Obiad:

Risotto z grzybami i groszkiem

### Kolacja:

Tortilla z kurczakiem



## Śniadanie 3

### Grahamka z guacamole



#### Składniki:

- 70 g awokado (½ sztuki)
- 70 g pomidora (1 średni)
- 75 g bułki grahamki
- 10 ml oliwy z oliwek
- 5 g czosnku (1 ząbek)
- pieprz, sok z limonki

#### Przygotowanie:

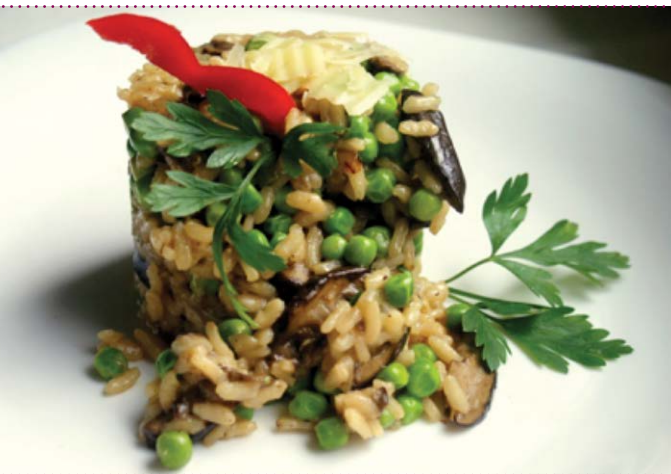
Dojrzałe awokado, przy dotyku lekko miękkie, sprężyste, kroimy na połowę. Usuwamy pestkę i łyżką wyjmujemy miąższ. Kroimy w drobną kostkę. Skrapiamy sokiem z limonki, aby nie ściemniało. Pomidora kroimy w drobną kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę. W miseczce mieszamy awokado, pomidora, czosnek, łyżeczkę oliwy. Doprawiamy pieprzem i sokiem z limonki. Pozostawiamy na chwilę dla przegryzienia się smaków. W tym czasie kroimy grahamkę na kromki, smarujemy pozostałą oliwą i opiekamy w tosterze. Na ciepłe grzanki nakładamy guacamole. Dekorujemy zieloną sałatą i świeżą bazylią.

**NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ**

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 179 kcal | 22,6 g      | 3,7 g  | 9,6 g    | 3,2 g   |
| w porcji | 411 kcal | 52 g        | 8,5 g  | 22,1 g   | 7,4 g   |

# Obiad 3

## Risotto z grzybami i groszkiem



### Przygotowanie:

Oczyszczone grzyby dusimy w niewielkiej ilości wody do miękkości. Jeśli wykorzystujemy grzyby suszone, trzeba je wcześniej namoczyć. Groszek zielony gotujemy we wrzątku przez 2-3 minuty. Na dużej patelni rozgrzewamy oliwę i dodajemy drobnutko pokrojoną cebulę, smażymy do zeszklenia cebuli, ciągle mieszając i pilnując, by się nie przypaliła. Dosypujemy suchy ryż i smażymy podobnie jak cebulę przez 2-3 minuty. Następnie dolewamy wino, a gdy wyparuje, dolewamy po kilka łyżek bulionu, cały czas mieszając i pilnując, aby nie przywierało do dna. Kiedy ryż jest już prawie gotowy, dodajemy zielony groszek i grzyby. Delikatnie mieszamy, dodajemy parmezan i dopiero teraz doprawiamy ziołami i pieprzem. W chwilach rozpusty na koniec można dodać łyżeczkę masła.

### Składniki:

- 50 g ryżu arborio o okrągłych ziarnach
- 25 g grzybów leśnych (mogą być mrożone lub suszone)
- 50 g zielonego groszku mrożonego
- 50 g cebuli
- 250 g bulionu warzywnego
- 50 ml białego wina wytrawnego
- 10 ml oliwy z oliwek
- 5 g twardego sera typu parmezan
- mieszanka ziół, pieprz

**NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ**

|          | Kalorie    | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|------------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 122,5 kcal | 17,8 g      | 4,1 g  | 4,7 g    | 1,9 g   |
| w porcji | 367 kcal   | 53,4 g      | 12,5 g | 14,1 g   | 5,8 g   |

# Kolacja 3

## Tortilla z kurczakiem



### Przygotowanie:

Kurczaka kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy oliwę i obsmażamy kurczaka. Pod koniec smażenia doprawiamy pieprzem i podlewamy odrobiną wody, dzięki czemu odzyskamy smak z patelni i ładniejszy złoto-brązowy kolor mięsa. Pomidora, paprykę i ogórka kroimy w dużą kostkę. Przygotowujemy sos z jogurtu naturalnego, czosnku i świeżych ziół. Rozgrzewamy dużą patelnię i na suchej podgrzewamy tortillę z obu stron. Na ciepłej tortilli rozsmarowujemy część sosu, układamy sałatę, kawałki kurczaka, warzywa, polewamy sosem i składamy w kieszonkę. Przewiązujemy szczypiorkiem lub zieloną cebulką.

### Składniki:

- 60 g tortilli pszennej (1 sztuka)
- 70 g piersi z kurczaka
- 50 g pomidora
- 50 g czerwonej papryki
- 50 g ogórka zielonego
- 20 g sałaty zielonej
- 50 g jogurtu naturalnego
- 5 ml oliwy z oliwek
- czosnek, świeże zioła, pieprz

**NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ**

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 100 kcal | 11,3 g      | 6,8 g  | 3,0 g    | 1,8 g   |
| w porcji | 360 kcal | 40,6 g      | 24,4 g | 11,1 g   | 6,4 g   |



# Dzień 4

## Menu

### Śniadanie:

Twarożek z rzodkiewką

### Obiad:

Cannelloni ze szpinakiem

### Kolacja:

Faszerowany bakłażan



## Śniadanie 4

### Twarożek z rzodkiewką



#### Składniki:

- 80 g sera białego półtłustego
- 15 g jogurtu naturalnego
- 100 g rzodkiewek (¾ pęczka)
- 5 g szczypiorku
- 75 g bułki pełnoziarnistej
- pieprz, kolendra, lubczyk, bazylia, oregano
- zielona sałata, pomidory

#### Przygotowanie:

Rzodkiewki trzemy na tarce. Szczypiorek kroimy drobno. W miseczce rozdrabniamy widelcem biały ser. Dodajemy starte i lekko odcisnięte rzodkiewki, szczypiorek, zioła suszone, pieprz. Mieszaninę do uzyskania właściwej konsystencji dodajemy 1 łyżkę stołową jogurtu naturalnego. Bułkę kroimy na kromki, można opiec w tosterze. Twarożek podajemy na liściach sałaty.

**NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ**

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 117 kcal | 17,1 g      | 8 g    | 2,7 g    | 2,3 g   |
| w porcji | 351 kcal | 51,4 g      | 23,8 g | 8,2 g    | 6,9 g   |



Obiad 4

Cannelloni ze szpinakiem



NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ

Przygotowanie:

Danie przygotowujemy dzień wcześniej. Rozmrażamy szpinak, odsączamy z wody i mieszamy z białym serem ricotta. Doprawiamy pieprzem, czosnkiem. Tak przygotowanym farszem napełniamy makaronowe rurki i układamy ciasno, koło siebie w prostokątnym naczyniu żaroodpornym. Przygotowujemy sos beszamelowy. Roztapiamy masło, dodajemy mąkę, smażymy na złoty kolor i dodajemy, ciągle mieszając, zimne mleko. Mieszamy i gotujemy do uzyskania jednolitego aksamitnego sosu o konsystencji śmietany. Jeśli jest zbyt gęsty, dodajemy wodę. Do gotowego beszamelu dodajemy starty ser, przyprawiamy gałką muszka-

Składniki:

- 130 g makaronu cannelloni (grube rurki)
- 400 g szpinaku mrożonego
- 250 g ricotty lub innego białego, chudego twarożku
- 250 ml mleka 2% tłuszczu
- 15 g masła
- 15 g mąki pszennej
- 50 g sera żółtego
- 15 ml oliwy z oliwek
- 200 g pomidorów
- 50 g koncentratu pomidorowego
- pieprz, gałka muszkatołowa, czosnek, mieszanka ziół

tołową i pieprzem. Tak przygotowanym sosem zalewamy szpinakowe rurki i odstawiamy na kilka godzin. Woda zawarta w sosie zmiękczy makaron i następnego dnia pieczenie będzie krótsze i na pewno makaron nie będzie surowy. Następnego dnia pieczemy w piekarniku w temperaturze około 180°C przez 30-40 minut. Jeśli danie będzie się zbyt przypiekało, przykrywamy folią aluminiową. Przygotowujemy sos pomidorowy. Pomidory kroimy w drobną kostkę i smażymy na oliwie, dodajemy koncentrat pomidorowy rozcieńczony 200 ml wody, doprawiamy szczyptą cukru, ziół i pieprzu. Na talerz wykładamy porcję sosu, a na wierzch porcję cannelloni (4 rurki). Dekorujemy świeżą bazylią.

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 111 kcal | 11,8 g      | 7,2 g  | 4,4 g    | 1,3 g   |
| w porcji | 381 kcal | 40,7 g      | 24,7 g | 15,1 g   | 4,5 g   |

Kolacja 4

Faszerowany bakłażan



Składniki:

- 250 g bakłażana
- 100 g pomidorów
- 25 g cebuli
- 30 g fety
- 5 ml oliwy z oliwek
- natka pietruszki
- czosnek, oregano, bazylia, pieprz

Przygotowanie:

Bakłażana kroimy na pół, oprószamy solą i zostawiamy na 20 minut. Następnie opłukujemy, wydrążamy miąższ, pozostawiając około 1,5 cm grubości. Bakłażanową łódeczkę smarujemy oliwą i wkładamy do piekarnika z funkcją grill na około 10-15 minut. W tym czasie przygotowujemy farsz. Miąższ bakłażana, cebulę i pomidory kroimy. Na pozostałej oliwie smażymy cebulę, dodajemy bakłażana, a na koniec pomidory. Doprawiamy bazylią, oregano, pieprzem i dużą ilością natki pietruszki. Wyjmujemy bakłażana z piekarnika, napełniamy farszem i posypujemy fetą. Możemy jeszcze raz zapiec do zrumienienia fety.

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 49 kcal  | 4,5 g       | 2,3 g  | 3,2 g    | 1,5 g   |
| w porcji | 293 kcal | 26,8 g      | 13,7 g | 18,8 g   | 9,2 g   |

# Dzień 5

## Menu

**Śniadanie:**  
Omlet

**Obiad:**  
Dorsz z ziołowym ryżem

**Kolacja:**  
Cykoria z wędzonym łososiem



## Śniadanie 5

### Omlet



#### Składniki:

- 120 g jajek (2 sztuki)
- 50 g pieczarek
- 20 g szynki surowej wędzonej (szwarcwaldzkiej)
- natka pietruszki
- 50 g pieczywa tostowego
- 5 ml oleju rzepakowego
- dowolne zioła, pieprz do smaku

#### Przygotowanie:

Szynkę kroimy w paseczki. Pieczarki myjemy i kroimy na ćwiartki. Na rozgrzanej teflonowej lub ceramicznej patelni smażymy szynkę na chrupko, a następnie pieczarki do miękkości. Umyte jajka wbijamy do miseczki, dodajemy 2 łyżki wody, natkę pietruszki i bardzo dokładnie rozbijamy trzepaczką. Na patelni rozgrzewamy olej, wlewamy jajka i smażymy na niewielkim ogniu. Kiedy omlet jest już prawie całkowicie wypieczony, dodajemy chrupiącą szynkę i pieczarki. Delikatnie składamy łopatką i podajemy z pieczywem tostowym i garni z pomidorów.

**NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ**

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 157 kcal | 12,3 g      | 9,3 g  | 7 g      | 1,4 g   |
| w porcji | 393 kcal | 30,7 g      | 23,3 g | 21,2 g   | 3,5 g   |

Obiad 5

Dorsz z ziołowym ryżem



Przygotowanie:

Ziołowy ryż to perskie danie Sabzi Polo, podawane tradycyjnie na Nowy Rok. Ryż gotujemy w podwójnej objętości wody. Zioła siekamy drobno. Na suchą patelnię wsypujemy zioła i 2-3 szczypty cynamonu, podgrzewamy do uwolnienia aromatu. Ugotowany ryż mieszamy z ziołami i odstawiamy w ciepłe miejsce. Przygotowujemy duszone pomidory, drobno pokrojone dusimy na oliwie, przyprawiamy szczyptą cukru, bazylii, oregano i pieprzu. Umytego, osuszonego dorsza oprószamy mąką i smażymy na złoty kolor. Na suchej patelni zrumieniamy płatki migdałowe, dodajemy natkę pietruszki i sok z cytryny. Na talerzu podajemy porcję ryżu, rybę polaną sosem z płatkami migdałowymi i duszone pomidory. Dekorujemy plasterkami cytryny.

Składniki:

- 120 g filetu z dorsza atlantyckiego
- 50 g ryżu białego
- po 1 łyżeczce siekanego świeżego koperku, natki pietruszki, kolendry, szczypiorku
- 5 g płatków migdałowych
- sok i plasterki z cytryny
- pieprz, oregano, bazylia, cynamon
- mąka do oprószenia
- 100 g pomidorów
- 15 ml oliwy z oliwek

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIAJ

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 150 kcal | 15,5 g      | 9 g    | 6,3 g    | 1,2 g   |
| w porcji | 450 kcal | 46,3 g      | 26,9 g | 19 g     | 3,7 g   |

Kolacja 5

Cykoria z wędzonym łososiem



Przygotowanie:

Cykorię dzielimy na listki, myjemy i osuszamy. Każdy listek cykorii smarujemy serkiem i układamy na wierzchu kawałek wędzonego łososia. Dekorujemy pomidorkami i koperkiem. Podajemy z chrupkim pieczywem.

Składniki:

- 50 g cykorii
- 30 g serka typu Almette
- 30 g wędzonego łososia
- 40 g pieczywa chrupkiego pełnoziarnistego
- pomidory koktajlowe, koperek świeży

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIAJ

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 209 kcal | 23 g        | 9,3 g  | 9,8 g    | 1,9 g   |
| w porcji | 314 kcal | 34,4 g      | 14 g   | 14,7 g   | 2,9 g   |



# Dzień 6

## Menu

### Śniadanie:

Kanapki z wędzonym łososiem

### Obiad:

Kotlet z siekanego indyka  
z pieczonymi ziemniakami i burakami

### Kolacja:

Brokuły z fetą



## Śniadanie 6

### Kanapki z wędzonym łososiem



#### Składniki:

- 60 g bułki z ziarnem dyni
- 30 g łososia wędzonego
- 30 g pomidora
- 20 g sałaty

#### Przygotowanie:

Bułkę podgrzewamy w piekarniku lub kuchenke mikrofalowej z funkcją grill. Ciepłą i chrupiącą kroimy na dwie części, a następnie na kieszonkę (nie rozkrajamy do końca). W kieszonkę wkładamy sałatę, plaster łososia i pomidora. Podajemy ciepłe.

**NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ**

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 135 kcal | 21 g        | 8,6 g  | 2,7 g    | 2,1 g   |
| w porcji | 271 kcal | 42,2 g      | 17,3 g | 5,5 g    | 4,2 g   |



Obiad 6

Kotlet z siekanego indyka z pieczonymi ziemniakami i burakami



Składniki:

- 80 g piersi z indyka
- 100 g ziemniaków
- 100 g buraków czerwonych
- 20 g czerwonej papryki
- 10 ml oliwy z oliwek
- świeża kolendra
- mieszanka ziół, pieprz, kminek, sok z cytryny

Przygotowanie:

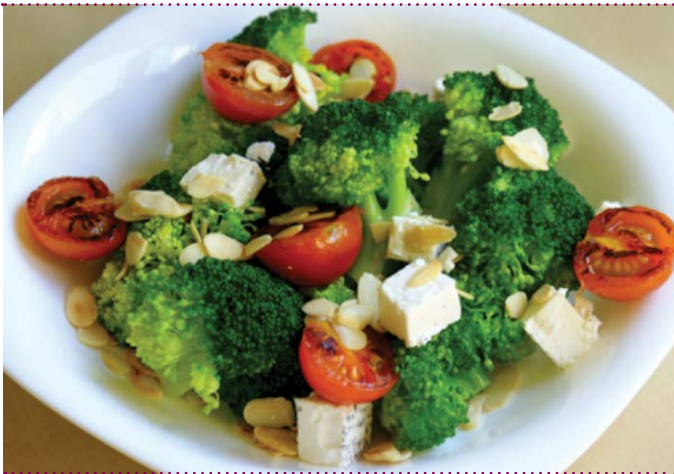
Mięso z piersi indyka, paprykę czerwoną i kolendrę siekamy drobno. Doprawiamy mieszanką ziół i pieprzem, wyrabiamy i formujemy kotlet. Buraki i ziemniaki myjemy i pieczemy w całości w piekarniku. Upieczone buraki obieramy i trzemy na tarce o dużych oczach. Doprawiamy sokiem z cytryny, oliwą, pieprzem i mielonym kminkiem, solimy oszczędnie. Ziemniaki kroimy na ćwiartki, smarujemy oliwą, posypujemy rozmarynem i pieczemy z użyciem funkcji grill na złoty kolor. W tym samym czasie na niewielkiej ilości oliwy smażymy kotlet. Można podać z dipem z jogurtu naturalnego i świeżej kolendry.

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIAJ

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 83 kcal  | 10,2 g      | 6 g    | 2,9 g    | 1,4 g   |
| w porcji | 350 kcal | 43,1 g      | 25,1 g | 12,2 g   | 6 g     |

Kolacja 6

Brokuły z fetą



Składniki:

- 150 g brokułów
- 50 g fety
- 50 g pomidorków koktajlowych
- 10 g płatków migdałowych
- 5 ml oliwy z oliwek
- sok z cytryny, pieprz

Przygotowanie:

We wrzącej wodzie blanszujemy brokuły, tak aby nie były surowe, ale zachowały chrupkość. Pomidory koktajlowe kroimy na połówki i grillujemy lekko na teflonowej patelni, bez tłuszczu. Fetę kroimy w kostkę. Układamy na talerzu brokuły, pomidorki i fetę, posypujemy wcześniej zrumienionymi na suchej patelni płatkami migdałowymi. Całość polewamy winogretem z oliwy z sokiem z cytryny i pieprzu.

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIAJ

|          | Kalorie    | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|------------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 111,5 kcal | 4,5 g       | 5,7 g  | 8,9 g    | 2,1 g   |
| w porcji | 301 kcal   | 12,2 g      | 15,5 g | 24 g     | 5,7 g   |

# Dzień 7

## Menu

### Śniadanie:

Kasza jaglana z bakaliami

### Obiad:

Farfalle z kurczakiem

### Kolacja:

Jabłko nadziewane wątróbką



## Śniadanie 7

### Kasza jaglana z bakaliami



#### Składniki:

- 100 g kaszy jaglanej
- 50 g jabłka
- 10 g suszonych moreli
- 10 g suszonej żurawiny
- 10 g pestek dyni i słonecznika
- 5 g miodu
- kora cynamonu w kawałku

#### Przygotowanie:

Kaszę przepłukać na sicie, aby straciła gorzkość. Jabłko obrać ze skóry, usunąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. Morele pokroić drobno. Kaszę, jabłka, suszone owoce i nasiona zalać wodą w podwójnej objętości kaszy. Gotować na wolnym ogniu razem z kawałkiem kory cynamonu do całkowitego wchłonięcia wody, jeśli trzeba można dolać wody. Raczej nie mieszać w trakcie gotowania. Po ugotowaniu i lekkim przestudzeniu dodać miód. Przepis na 2 porcje.

**NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ**

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 351 kcal | 68 g        | 10 g   | 5,6 g    | 4 g     |
| w porcji | 237 kcal | 46 g        | 6,8 g  | 3,8 g    | 2,7 g   |

Obiad 7

Farfalle z kurczakiem



Składniki:

- 70 g piersi z kurczaka
- 100 g makaronu kokardki
- 10 ml oleju rzepakowego
- 50 g suszonych pomidorów w oliwie
- 20 g kaparów marynowanych
- 20 g pomidorów koktajlowych
- 5 g pestek dyni
- 5 g bazylii świeżej
- grubo mielony pieprz

Przygotowanie:

Umytą i osuszoną pierś z kurczaka kroimy w kostkę, podsmażamy na rozgrzanym oleju. Dodajemy suszone pomidory w oliwie i kapary. Makaron gotujemy al dente i dodajemy do kurczaka na patelnię. Doprawiamy grubo mielonym pieprzem, drobno siekaną bazylią. Mieszmamy delikatnie i podgrzewamy razem. Podajemy, dekorując pomidorkami koktajlowymi i pestkami dyni.

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ

|          | Kalorie  | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|----------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 203 kcal | 30 g        | 9,9 g  | 5,4 g    | 1,6 g   |
| w porcji | 568 kcal | 84 g        | 27,6 g | 15 g     | 4,5 g   |

Kolacja 7

Jabłko nadziewane wątróbką



Składniki:

- 200 g jabłka
- 75 g wątróbki z indyka
- 50 g cebuli
- 10 ml oliwy z oliwek
- mąka do oprószenia
- pieprz, kolendra, lubczyk

Przygotowanie:

Jabłko myjemy i kroimy na 2 części, robiąc część do wypełnienia farszem i pokrywkę. Pieczemy w piekarniku. Wątróbkę oczyszczamy z żyłek, myjemy, osuszamy, kroimy na mniejsze kawałki i oprószamy mąką. Na patelni rozgrzewamy oliwę, dodajemy pokrojoną w półkółki cebulę, a po krótkim smażeniu wątrobkę. Upieczone jabłko wyjmujemy z piekarnika, musi być jeszcze lekko twarde, aby trzymało kształt. Delikatnie wydrążamy miąższ, pozostawiając około 1 cm grubości. Miąższ jabłka bez gniazd nasiennych dodajemy do usmażonej wątróbki, delikatnie mieszamy, doprawiamy obficie pieprzem, lubczykiem i kolendrą. Przygotowanym farszem napełniamy jabłko. Dekorujemy natką pietruszki i podajemy gorące. Jeśli przestygło, podgrzewamy w piekarniku.

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIJ

|          | Kalorie    | Węglowodany | Białko | Tłuszcze | Błonnik |
|----------|------------|-------------|--------|----------|---------|
| w 100 g  | 107,5 kcal | 9 g         | 4 g    | 6,7 g    | 1,5 g   |
| w porcji | 355 kcal   | 30 g        | 13,5 g | 22 g     | 5 g     |

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIAJ

NIE  
ZAWAL!  
ZDROWO  
SIĘ ODŻYWIAJ



**NIE  
ZAWAL!  
WYBIERZ  
ZYCIE**

Inicjator akcji:

**AstraZeneca** 

