

Dieta bezmleczna 1700 kcal - poniedziałek

#RoślinnePoniedziałki (dieta wegetariańska z opcją wegańską znajdziesz [TUTAJ](#))

Śniadanie: Tofucznicza z pomidorami i bazylią

Przepis z książki [Poranne Inspiracje!](#)

- Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 kromka)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 10 g (1 łyżka)
- Woda lub beztłuszczowy bulion warzywny - 125 g (1/2 szklanki)
- Cebula - 50 g (1/2 szt.)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 szt.)
- Jarmuż i/lub rukola - 1 garść (20g)
- Tofu naturalne - 100 g (ponad 1/2 opakowania)
- Kurkuma - 2 g (1/2 łyżeczki)
- Płatki drożdżowe (opcjonalnie) - 5 g (1 łyżeczka)
- Bazyliia (świeża) - 5 g (5 x Listek)
- Sól (może być czarna)

Na oliwie Monini podsmażamy drobno posiekaną cebulkę. Kiedy się zeszkli dodajemy rozdrobniony jarmuż (jeśli wybraliśmy rukolę pomijamy ten etap). Dodajemy pokruszone w palcach tofu, połówki pomidorów i zalewamy wodą lub bulionem. Kiedy tofu wchłonie płyn doprawiamy kurkumą, solą (i płatkami drożdżowymi). Podajemy ze świeżą bazylią (i rukolą) oraz pieczywem.

Lunch: bananowy pudding chia

- Mleko sojowe naturalne bio - 120 g (1/2 szklanki)
- Truskawki - 35 g (1/2 garści)
- Banan - 120 g (1 szt.)
- Nasiona chia - 10 g (1 łyżka)

Nasiona chia zalewamy mlekiem sojowym, mieszamy i wstawiamy do lodówki na całą noc. Rano miksujemy banana, po czym łączymy z chia. Podajemy schłodzone, z truskawkami lub innymi owocami jagodowymi.

Obiad: Makaron z tofu i warzywami w azjatyckim stylu

- Tofu naturalne - 80 g (około 1/2 opakowania)
- Makaron pełnoziarnisty orkiszowy lub gryczany - 70 g (1 szklanka)
- Pestki dyni łuskane lub sezam - 5 g (1 łyżeczka)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 5 g (1 łyżeczka)
- Cebula - 50 g (1/2 szt.)
- Brokuły - 150 g (1/2 szt.)
- Pomarańcza - 100 g (1/2 szt.)
- Imbir - 5 g (ile lubisz)
- Czosnek - 5 g (1 ząbek)
- Sos sojowy ciemny - 30 g (3 łyżki)
- Papryczka ostra (chili) - opcjonalnie
- Szcypiorek lub kolendra

Na oliwie Monini podsmażamy drobno posiekany czosnek, imbir (i chili). Dodajemy cebulę pokrojoną w piórka i małe różyczki brokułów. Kiedy warzywa zmiękną dodajemy tofu pokrojone w kostkę

zamarynowane z sosie sojowym. Smażymy na mocnym ogniu przez 2-3 minuty. Zalewamy całość sokiem wyciśniętym z połowy pomarańczy. Mieszamy z ugotowanym makaronem. Posypujemy posiekanymi pestkami dyni lub sezamem oraz szczypiorkiem lub kolendrą.

Kolacja: Orientalna zupa z batatów i soczewicy

Przepis na 2 porcje - dzisiaj zjedz tylko jedną :)

- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 20 g (2 łyżki)
- Cebula - 100 g (1 szt.)
- Imbir - 5 g (ile lubisz)
- Czosnek - 5 g (1 ząbek)
- Bataty - 150 g (3/4 szt.)
- Soczewica czerwona (nasiona suche) - 84 g (7 łyżek)
- Kolendra (świeża) - 5 g (5 ile lubisz)
- Papryczka ostra (chili) - 5 g (ile lubisz)
- Goździki (mielone) lub cynamon - 1 g (szczypta)
- Kolendra (ziarna) - 2 g (1/3 łyżeczki)
- Kmin rzymski (kumin) - 2 g (1/2 łyżeczki)
- Sól

Na oliwie Monini podsmażamy drobno posiekaną cebulkę oraz czosnek. Po chwili dodajemy pozostałe przyprawy (poza świeżą kolendrą) i chwilę prażymy. Dodajemy namoczoną i odcedzoną soczewicę oraz pokrojone w kostkę bataty. Zalewamy całość około 800-1000 ml wody (ilość zależy od preferowanej gęstości zupy). Gotujemy przez około 20-25 minut. Gotową zupę doprawiamy solą. Podajemy ze świeżą kolendrą lub natką pietruszki. Zupę można zmiksować na krem.

Dodatkowe przekąski

- Jabłko - 150 g (1 szt.)
- Migdały - 25 g (mała garść)

Dieta bezmleczna 1700 kcal - wtorek

Śniadanie: Placki kukurydziane w meksykańskim stylu

Przepis z książki [Poranne Inspiracje!](#)

- Pomidory koktajlowe - 60 g (3 szt.)
- Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 łyżki)
- Papryczka ostra (chili) - 5 g (ile lubisz)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 5 g (1 łyżeczka)
- Kolendra świeża - 5 g (ile lubisz - możesz zamienić na natkę pietruszki lub szczypior)
- Kmin rzymski (kumin) - 3 g (do smaku)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 szt.)
- Kukurydza gotowana - 200 g (1 kolba)
- Sól

Ziarna okrojone z kukurydzy miksujemy z przyprawami, płatkami i jajkiem do uzyskania gładkiej masy. Smażymy niewielkie placki na złoty kolor. Placki podajemy z pomidorkami oraz kolendrą.

Lunch: Kanapki z pastą z awokado i łososa

- Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 kromki)
- Łosoś, wędzony - 30 g (1 mała porcja)
- Cebula - 25 (1/4 szt.)
- Awokado - 70 g (1/2 szt.)
- Rukola - 40 g (2 garście)
- Sól
- Pieprz czarny

Miękkie, dojrzałe awokado rozgniatamy widelcem. Dodajemy posiekaną rukolę, cebulkę i łososa. Mieszamy. Doprawiamy solą i pieprzem. Układamy na chlebie żytnim. Można też dodać szczypiorek, kolendrę lub koper.

Obiad: makaron ze szparagów + truskawkowe smoothie

- Szparagi - 240 g (8 szt.)
- Migdały - 10 g (niecała łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 ząbek)
- Mięso z piersi indyka bez skóry - 100 g (1 porcja)
- Natka pietruszki - 24 g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 10 g (1 łyżka)
- Sól
- Pieprz czarny

Za pomocą obieraczki do warzyw robimy ze szparagów wstążki typu tagliatelle. Mięso z piersi kurczaka kroimy w cieniutkie paski. Doprawiamy solą i pieprzem. Na oliwie Monini szklimy drobno posiekany czosnek. Po chwili dodajemy mięso i smażymy aż się zetnie. Dodajemy około 40-50 ml wody oraz "makaron" ze szparagów. Mieszamy i dusimy pod przykryciem przez 4-5 minut. Danie obficie posypujemy natką pietruszki i posiekanymi migdałami (lub pestkami dyni). Doprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Można dodać garść rukoli.

- Nasiona chia - 5 g (1 łyżeczka)
- Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 szklanka)
- Truskawki - 80 g (1 spora garść)

Wszystkie składniki miksujemy na gładkie smoothie. Można dodać kilka listków mięty lub melisy.

Kolacja: Orientalna zupa z batatów i soczewicy

Zjedz drugą porcję zupy z wczoraj.

Dodatkowa przekąska

- Winogrona - 250 g (około 3 garście)
- Woda mineralna - 1 l

Dieta bezmleczna 1700 kcal - środa

Śniadanie: Zielony omlet ze szparagami

- Szparagi zielone - 60 g (2 szt.)
- Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 kromka)
- Cebula - 50 g (1/2 szt.)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 5 g (1 łyżeczka)
- Natka pietruszki - 12 g (2 łyżeczki)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 szt.)
- Jarmuż - 20 g (1 garść)

Jajka miksujemy z jarmużem, natką i solą na gładką masę. Na oliwie Monini podsmażamy cebulkę oraz drobno pokrojone szparagi. Gdy warzywa zmiękną zalewamy je masą jajeczną i energicznie potrząsamy patelnią. Przykrywamy na 2-3 minuty i ścinamy jajka na wolnym ogniu. Po tym czasie składamy omelet na połowę.

Lunch: Figowy budyń jaglany z truskawkami

- Truskawki - 100 g (niepełna szklanka)
- Kasza jaglana - 50 g (4 łyżki)
- Mleko sojowe naturalne bio - 180 g (3/4 szklanki)
- Figi suszone - 28 g (2 szt.)
- Cynamon mielony - 2.5 g (1/2 łyżeczki)

Kaszę jaglaną gotujemy do miękkości w 180 ml mleka sojowego i 100 ml wody. Kiedy kasza zmięknie dodajemy pokrojone suszone figi oraz cynamon. Blendujemy na gładki budyń. Podajemy z truskawkami lub musem truskawkowym.

Obiad: Warzywa stir fry z wędzonym łososiem

- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 10 g (1 łyżka)
- Papryka czerwona - 35 g (1/4 szt.)
- Cebula - 50 g (1/2 szt.)
- Czosnek - 5 g (1 ząbek)
- Imbir - 5 g (niewielki kawałek)
- Brokuły - 150 g (1/3 szt.)
- Monini Rice&More ziarna starożytne - 75 g (5 łyżek)
- Marchew - 45 g (1 szt.)
- Łosoś wędzony - 40 g (mniej niż 1/2 małego opakowania)
- Szcypiorek - 5 g (1 łyżeczka)
- Sos sojowy ciemny - 10 g (1 łyżka)
- Pestki dyni łuskane lub sezam - 5 g (1 łyżeczka)

Ziarna Rice&More Monini gotujemy według przepisu na opakowaniu. Warzywa myjemy i kroimy w paski lub słupki. Brokuły dzielimy na małe różyczki. Na oliwie Monini podsmażamy drobno posiekany czosnek i imbir (jeśli lubisz pikantne dania dodaj też chili). Dodajemy wszystkie warzywa i smażyjemy na mocnym ogniu przez 4-5 minut (powinny być chrupiące). Po tym czasie dodajemy paski wędzonego łososa oraz ugotowaną ziarna. Smażyjemy jeszcze 2 minuty. Doprawiamy sosem sojowym. Podajemy ze świeżym szczypiorkiem i pestkami dyni lub sezamem.

Kolacja: kanapki z szynką parmeńską i warzywami

- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 5 g (1 łyżeczka)
- Sałata rzymska i/lub rukola - 70 g (ile chcesz)
- Pomidor - 120 g (1 szt.)
- Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 kromki)
- Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 plastry)

- Pieprz czarny
- Bazylia świeża

Kromki pieczywa delikatnie skrapiamy oliwą Monini. Układamy zieleninę plasterki pomidora oraz szynkę. Warto podać kanapki ze świeżą bazylią i grubo mielonym pieprzem.

Dodatkowe przekąski

- Migdały - 30 g (1 garść)
- Woda mineralna - 1 l

Dieta bezmleczna 1700 kcal - czwartek

Śniadanie: Omlet z batatem

- Jarmuż - 20 g (1 garść)
- Papryka czerwona - 35 g (1/4 szt.)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 szt.) Kolendra (świeża) lub szczypiorek - 5 g (ile lubisz)
- Kmin rzymski (kumin) - 3 g (do smaku)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 10 g (1 łyżka)
- Bataty - 50 g (1/4 szt.)
- Kolendra lub natka pietruszki - 5 g (do smaku)
- Sól
- Pieprz czarny

Ugotowany wcześniej batat kroimy w kostkę. Paprykę myjemy i również kroimy w kostkę podobnej wielkości. Jajka rozbijamy z solą, pieprzem i drobno posiekaną kolendrą. Na patelni rozgrzewamy oliwę i podsmażamy paprykę z dodatkiem kminu rzymskiego. Dodajemy bataty i jarmuż. Chwilę smażyjemy, po czym zalewamy masą jajeczną i poruszamy patelnią tak, aby wszystkie warzywa odkleiły się od powierzchni naczynia. Zmniejszamy ogień i przykrywamy. Podgrzewamy około 7-8 minut aż do całkowitego ścięcia masy jajecznej. Gotowy omlet posypujemy świeżą kolendrą lub natką pietruszki. Podajemy na ciepło.

UWAGA: jeśli nie masz ugotowanego batatu, zetrzyj go na tarce i podsmaż do miękkości razem z papryką.

Lunch: Wiosenna sałatka z łososiem, ziemniakami i brokułem

- Ziemniaki młode - 140 g (2 szt.)
- Brokuły - 200 g (około 1/3 szt.)
- Rukola - 40 g (2 garście)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 10 g (1 łyżka)
- Łosoś wędzony - 30 g (1 porcja)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 szt.)
- Miód pszczeli - 12 g (1 łyżeczka)
- Musztarda - 10 g (1 łyżeczka)
- Sól
- Pieprz czarny

Ziemniaki i brokuły gotujemy w wodzie lub na parze. Studzimy. Różyczki brokułu, plasterki ugotowanych ziemniaków, połówki pomidorków, paski łososia i rukolę mieszamy z sosem na bazie

oliwy, musztardy i miodu. Doprawiamy pieprzem i odrobiną soli. Do sałatki warto dodać koperek lub natkę pietruszki.

Obiad: makaron w sosie pomidorowym z bakłażanem i szynką parmeńską

- Makaron pełnoziarnisty orkiszowy lub gryczany - 70 g (1 szklanka)
- Rukola - 20 g (1 garść)
- Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 plasterki)
- Pomidor malinowy - 240 g (2 szt.)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico- 10 g (1 łyżka)
- Bakłażan - 50 g (1/4 szt.)
- Czosnek - 5 g (1 ząbek)
- Cebula - 50 g (1/2 szt.)
- Kolendra (świeża), bazylika lub natka pietruszki - 10 g (ile lubisz)
- Sól
- Pieprz czarny

Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu al dente. Bakłażana kroimy w cienkie paski i solimy. Odstawiamy na 15 minut. Na oliwie Monini szklimy drobno pokrojoną cebulę oraz czosnek. Dodajemy przepłukanego pod bieżącą wodą bakłażana i smażymy 2 minuty. Na patelni dodajemy też pokrojone w kostkę pomidory bez skórki oraz około pół szklanki wody. Doprawiamy solą, pieprzem i ziołami. Kiedy sos stanie się gęsty, mieszamy go z ugotowanym makaronem. Podajemy z porwaną w palcach szynką i rukolą.

Kolacja: sardynki w pomidorach z pieczywem i rukolą

- Sardynka w pomidorach - 125 g (1 opakowanie)
- Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 kromki)
- Rukola - 20 g (1 garść)

Sardynki przekładamy na talerz. Podajemy z pieczywem i zieleniną.

Dodatkowe przekąski

- Figi suszone - 56 g (4 szt.)
- Woda mineralna - 1 l

Dieta bezmleczna 1700 kcal - piątek

Śniadanie: owsianka z tahini i owocami

- Płatki owsiane (górskie) - 60 g (6 łyżek)
- Woda - 200 g (niepełna szklanka)
- Tahini - 12 g (1 łyżka)
- Nasiona chia - 5 g (1 łyżeczka)
- Sok z cytryny - 6 g (1 łyżeczka)
- Truskawki - 70 g (1 garść)
- Granat - 20 g (1/5 szt.)
- Mięta (świeża) - 2 g (ile lubisz)

Płatki owsiane zalewamy wodą i podgrzewamy w niewielkim rondelku przez mniej więcej 4-5 minut. Kiedy płatki zmiękną dodajemy sok z cytryny, tahini oraz nasiona chia. Owsiankę przekładamy do miseczki, posypujemy pestkami granatu, truskawkami (lub innymi owocami jagodowymi) i świeżą miętą.

Lunch: Prosta sałatka z tuńczykiem

- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (1/2 opakowania)
- Rukola lub dowolna sałata - 40 g (2 garście)
- Cebula czerwona - 50 g (1/2 szt.)
- Papryka czerwona - 35 g (1/4 szt.)
- Pomidor - 120 g (1 szt.)
- Awokado - 70 g (1/2 szt.)
- Miód pszczeli - 10 g (1 łyżeczka)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 5 g (1 łyżeczka)
- Musztarda - 10 g (1 łyżeczka)
- Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 kromka)

W misce układamy zieleninę, pokrojone w kostkę warzywa, cebulkę pokrojoną w piórka i tuńczyka osączonego z zalewy. Całość polewamy sosem musztardowo-miodowym z oliwą z oliwek. Podajemy z grzankami żytnimi. Można dodać jeszcze świeże zioła np koperek, szczypiorek lub natkę pietruszki.

Obiad: Pstrąg z tymiankiem, młode ziemniaki i surówka z ogórka

- Ziemniaki młode - 210 g (3 szt.)
- Rzodkiewka - 60 g (4 szt.)
- Ogórek - 80 g (2 szt.)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 łyżki)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 10 g (1 łyżka)
- Pstrąg strumieniowy świeży - 180 g (1 nieduży filet)
- Tymianek - 2 g (do smaku)
- Sok cytrynowy - 6 g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny
- Sól

Ziemniaczki dokładnie myjemy i gotujemy w mundurkach do miękkości. Pstrąg skrapiamy sokiem z cytryny. Doprawiamy solą i pieprzem. Grillujemy lub pieczemy w papierze. Rzodkiewkę i ogórka ścieramy na tarce. Doprawiamy dużą ilością koperku, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Pstrąga podajemy z ziemniakami i surówką.

Kolacja: Bataty pieczone z sosem tahini i granatem

- Bataty - 200 g (1 szt.)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 10 g (1 łyżka)
- Sól
- Pieprz czarny
- Granat - 40 g (mniej więcej 1/2)
- Natka pietruszki - 12 g (2 łyżeczki)
- Tahini - 12 g (2 łyżeczki)

Piekarnik rozgrzewamy do 200° C. Bataty obieramy i kroimy w plastry o grubości około 0,5 cm. Mieszmamy w misce z solą, pieprzem oraz oliwą Monini. Blachę wykładamy papierem do pieczenia i pieczemy przez 25-30 minut (do miękkości i lekkiego zarumienienia). Na koniec można włączyć

funkcję grill, aby

były bardziej chrupiące. Podajemy z sosem tahini, pestkami granatu i natką pietruszki

Dodatkowa przekąska: koktajl z buraka

- Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
- Truskawki - 35 g (0.5 x Garść)
- Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)
- Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
- Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Umytego i obranego buraka kroimy w kostkę. Wrzucamy do blendera. Dodajemy cząstkę pomarańczy obranej ze skórki, nasiona chia, sok z cytryny i truskawki pozbawione szypułek. Całość zalewamy wodą i miksujemy na wysokich obrotach aż do uzyskania jednolitej konsystencji. W razie potrzeby dodajemy więcej wody lub kostki lodu.

- Woda mineralna - 1 l
-

Dieta bezmleczna 1700 kcal - sobota

Śniadanie: Kasza jaglana z owocami

- Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
- Kasza jaglana - 50 g (4 łyżki)
- Nasiona chia - 5 g (1 łyżeczka)
- Truskawki - 110 g (około 1 szklanka)

Kasze jaglaną gotujemy na mleku sojowym do miękkości. W razie potrzeby dolewamy wodę. Zdejmujemy z ognia. Dodajemy nasiona chia oraz rozgniecione widelcem dojrzałe truskawki. Mieszamy. Podajemy z pozostałą częścią owoców.

Lunch: sałatka ze szparagami i jajkiem

- Rukola - 20 g (1 garść)
- Sałata rzymska - 70 g (kilka liści)
- Szparagi - 120 g (4 szt.)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 szt.)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 szt)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 10 g (1 łyżka)
- Miód pszczeli - 10 g (1 łyżeczka)
- Ocet balsamiczny Monini - 6 g (2 łyżeczki)
- Pestki dyni łuskane - 10 g (1 łyżka)
- Natka pietruszki - 12 g (2 łyżeczki)

Szparagi gotujemy al dente. Jajko "smażymy" na wodzie lub gotujemy w koszulce. W misce układamy sałatę, połówki pomidorów, wystudzone szparagi oraz jajko. Całość polewamy sosem balsamicznym z dodatkiem miodu i oliwy Monini.

Obiad: Indyk curry z warzywami

- Mięso z piersi indyka bez skóry - 150 g (1 porcja)
- Curry - 5 g (do smaku)
- Mleko sojowe naturalne bio - 50 g (5 łyżek)
- Jarmuż - 20 g (1 garść)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttatto lub Classico - 10 g (1 łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 ząbek)
- Cebula - 50 g (1/2 szt.)
- Papryka czerwona - 35 g (1/4 szt.)
- Natka pietruszki - 12 g (2 łyżeczki)
- Sól
- Papryczka ostra (chili)
- Ryż basmati - 60 g (4 łyżki)

Indyka myjemy, oczyszczamy z tłuszczu, kroimy na mniejsze kawałki i marynujemy w czosnku przeciśniętym przez praskę, curry, pieprzu, chili i łyżeczce oliwy. Na patelni podsmażamy na pozostałej oliwie cebulę, paprykę oraz jarmuż. Kiedy warzywa zmiękną dodajemy mięso. Po 3-4 minutach całość zalewamy mlekiem sojowym i dusimy aż powstanie gęsty sos. Curry podajemy z ryżem i dużą ilością natki pietruszki.

Kolacja: Sałatka z bakłażana

- Monini Rice&More ziarna starożytne - 45 g (3 łyżki)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttatto lub Classico - 10 g (1 łyżka)
- Bakłażan - 100 g (1/2 szt.)
- Kolendra świeża lub natka pietruszki - 10g (ile lubisz)
- Nasiona kolendry
- Papryczka ostra (chili)
- Sól
- Granat - 20 g (1/5 szt.)
- Pestki dyni łuskane - 10 g (1 łyżka)

Bakłażana kroimy w kostkę. Solimy i odstawiamy na minimum 15 minut. Po tym czasie płuczemy i osuszamy ręcznikiem. Doprawiamy oliwą, mieloną kolendrą i chili. Lekko solimy i pieczemy do miękkości przez około 30 minut w temperaturze 180° C. Studzimy. W czasie pieczenia gotujemy ziarna zbóż według przepisu na opakowaniu. Pestki granatu wyjmujemy ze skórki. Kolendrę drobno siekamy. Wystudzone ziarna mieszamy z bakłażanem, podprażoną dynią, pestkami granatu, kolendrą i przyprawami. Sałatkę można podawać na zimno lub na ciepło.

Dodatkowe przekąski

- Kiwi - 150 g (2 szt.)
- Migdały - 15 g (1 łyżka)
- Woda mineralna - 1 l.

Dieta bezmleczna 1700 kcal - niedziela

Śniadanie: jajka sadzone na szynce parmeńskiej

- Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 plastry)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttatto lub Classico - 5 g (1 łyżeczka)
- Czosnek - 5 g (1 ząbek)
- Jarmuż - 40 g (2 garście)

- Jaja kurze całe - 112 g (2 szt.)
- Pomidory koktajlowe - 60 g (3 szt.)
- Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 kromka)

Na oliwie szklimy czosnek. Dodajemy paski szynki, jarmuż i chwilę smażymy. Następnie na patelnię wbijamy jajka. Przykrywamy i smażymy na wolnym ogniu aż do ścięcia białka. Doprawiamy pieprzem. Podajemy z pomidorkami i grzanką żytnią.

Lunch: koktajl owsiany z truskawkami

- Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 łyżki)
- Nasiona chia - 10 g (1 łyżka)
- Tahini - 12 g (1 łyżka)
- Mleko sojowe naturalne bio - 150 g (około 3/4 szklanki)
- Figi suszone - 14 g (1 szt.)
- Truskawki - 70 g (1 garść)

Wszystkie składniki koktajlu umieszczamy w blenderze i miskujemy na najwyższych obrotach aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Można dodać kostki lodu lub wodę.

Obiad: indyk z bakłażanem w libańskim stylu

- Mięso z piersi indyka bez skóry - 100 g (1 porcja)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 10 g (1 łyżka)
- Bakłażan - 100 g (1/2 szt.)
- Czosnek - 5 g (1 ząbek)
- Cebula - 50 g (1/2 szt.)
- Miód pszczeli - 10 g (1 łyżeczka)
- Kmin rzymski (kumin)
- Papryczka ostra (chili)
- Pieprz czarny
- Sól
- Kolendra lub natka pietruszki - ile lubisz
- Granat - 20 g (1/5 szt.)
- Ryż basmati - 60 g (4 łyżki)

Bakłażana kroimy w kostkę solimy i odstawiamy na bok. Pokrojoną drobno cebulę i czosnek podsmażamy na oliwie Monini. Dodajemy bakłażana oraz zamarynowanego w przyprawach indyka. Smażymy podlewając niewielką ilością wody aż bakłażan zmięknie. Podajemy z ryżem, pestkami granatu i dużą ilością zieleniny.

Kolacja: Kanapki z tuńczykiem i rzodkiewką

- Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 kromki)
- Rzodkiewka - 60 g (4 szt.)
- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico - 10 g (1 łyżka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (1/2 opakowania)
- Szcypiorek lub koperek - 10 g (ile lubisz)
- Pieprz czarny

Pieczyno lekko skrapiamy oliwą Monini. Nakładamy porcję tuńczyka i plasterki rzodkiewek. Doprawiamy pieprzem i posypujemy zieleniną.

Dodatkowa przekąska

- Winogrona - 250 g (3 garście)
 - Woda mineralna - 1 l
-

Lista zakupów na cały tydzień

Owoce i warzywa

- Awokado 140 g (1 szt.)
- Bakłażan 250 g (1 duży)
- Banan 120 g (1 szt.)
- Bataty 400 g (2 szt.)
- Brokuły 500 g (1 szt.)
- Burak 100 g (1 szt.)
- Cebula 500 g (5 szt w tym jedna czerwona)
- Cytryna 100 g (1-2 szt.)
- Czosnek 25 g (1 główka)
- Figi suszone 100 g (małe opakowanie)
- Granat 100 g (1 szt.)
- Jabłko 150 g (1 szt.)
- Jarmuż 100 g (małe opakowanie)
- Kiwi 225 g (3 szt.)
- Kukurydza (świeża) 200 g (1 kolba - może być już ugotowana, ewentualnie niesłodzona kukurydza z puszki)
- Marchew 45 g (1 szt.)
- Ogórek gruntowy 80 g (2 szt.)
- Papryka czerwona 140 g (1 szt.)
- Pomarańcza 200 g (1 szt.)
- Pomidor 480 g (4 szt.)
- Pomidory koktajlowe 450 g (1 opakowanie)
- Rukola 180 g (1 opakowanie)
- Rzodkiewka 120 g (1 pęczek)
- Sałata rzymska lub lodowa 140 g (1 główka)
- Szparagi zielone 420 g (1 duży pęczek)
- Truskawki 500 g (1 opakowanie)
- Winogrona 500 g (duża kiść)
- Ziemniaki młode 350 g (5 szt.)

Produkty zbożowe i strączki

- Soczewica czerwona, nasiona suche 84 g (7 łyżek)
- Kasza jagłana 100 g (8 łyżek)
- Makaron pełnoziarnisty orkiszowy lub gryczany 140 g (2 szklanki)
- Monini Rice&More ziarna starożytne lub bulgur mix 120 g (8 łyżek)
- Płatki owsiane (górskie) 120 g (12 łyżek)
- Ryż basmati 120 g (8 łyżek)
- Chleb żytni na zakwasie 420 g (1 bochenek)

Produkty białkowe

- Tofu naturalne z wapniem 180 g (1 opakowanie)
- Mleko sojowe naturalne fortyfikowane wapniem 1 l (1 kartonik)

- Pstrąg strumieniowy, świeży 180 g (1 filet)
- Sardynka w pomidorach 125 g (1 opakowanie)
- Tuńczyk w sosie własnym 120 g (1 opakowanie)
- Łosoś wędzony 100 g (1 małe opakowanie)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry 350 g (3 sznycle)
- Szynka parmeńska (Prosciutto) 90 g (1 małe opakowanie)
- Jaja kurze całe 448 g (8 szt.)

Tłuszcze

- Oliwa z oliwek Monini np. GranFruttato lub Classico 180 g (3/4 szklanki)
- Pestki dyni łuskane lub sezam 30 g (3 łyżki)
- Migdały 80 g (3 garście)
- Nasiona chia 45 g (5 łyżek)
- Tahini 36 g (6 łyżeczek)

Przyprawy i inne

Bazylija świeża, imbir, koperek, mięta, chili, natka pietruszki, szczypiorek, cynamon, curry, kmin rzymski, kolendra mielona, kolendra świeża, kurkuma, tymianek, pieprz, sól, miód, musztarda, ocet balsamiczny Monini, sos sojowy ciemny, woda mineralna.

Dieta powstała we współpracy z marką [Monini](https://www.monini.it). Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie w celach komercyjnych zabronione. Autorką diety jest Viola Urban z bloga www.OkienDietetyka.pl.

OKIEM
DIETETYKA

