

# DIETA STANDARD

## Śniadanie

KANAPKA Z SZYNKĄ,  
SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ

### Składniki:

- Bułka orkiszowa
- Masło/masło roślinne (można pominąć)
- Szynka z indyka
- Sałata masłowa
- Rzodkiewki
- Koperek

### Wykonanie:

Z podanych składników przygotować kanapki.

## II Śniadanie

KISIEL Z POSYPKĄ  
OWSIANO-MIGDAŁOWĄ

### Składniki:

- Truskawki (mogą być mrożone)
- Mąka ziemniaczana
- Płatki owsiane
- Płatki migdałowe

### Wykonanie:

1. Truskawki włożyć do rondelka, zalać odrobiną wody, gotować aż do uzyskania papkowatej konsystencji. Dodać płatki owsiane, zagotować.
2. Następnie dodać mąkę (ok. 0,5 łyżki) rozrobioną w odrobinie wody. Jeżeli kisiel będzie zbyt luźny – dodać więcej mąki, jeśli zbyt gęsty – dodać nieco wody.
3. Gotowy kisiel posypać płatkami migdałowymi.

## Obiad

PIERŚ Z KURCZAKA Z  
ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

### Składniki:

- Pierś z kurczaka
- Olej
- Przyprawy: słodka mielona papryka, bazylija, pieprz, sól
- Ziemniaki
- Marchew
- Seler
- Orzechy włoskie

### Wykonanie:

1. Mięso lekko rozbić, skropić olejem, przyprawić. Zawinąć w papier do pieczenia i usmażyć na suchej patelni.
2. Ugotować ziemniaki w osolonej wodzie do miękkości.
3. Warzywa umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Doprawić solą i pieprzem, dodać olej i odrobinę posiekanych orzechów.
4. Surówkę możesz zamienić na gotowaną marchewkę np. z oliwą i orzechami lub sezamem.

## Podwieczorek

PIECZONE JABŁKO Z RYŻEM

### Składniki:

- Jabłko
- Ryż
- Orzechy laskowe
- Szczypta cynamonu
- ½ łyżeczki cukru

### Wykonanie:

1. Ryż ugotować al dente.
2. Jabłko pokroić w kostkę lub zetrzeć na tarce. Wymieszać z cukrem i cynamonem oraz odrobiną wody.
3. Ryż, a następnie jabłko przełożyć do miseczki żaroodpornej, posypać posiekanymi orzechami.
4. Piec w piekarniku ok. 10-15 min, w 180 stopniach C.

## Kolacja

KANAPKA Z JAJKIEM  
I POMIDOREM

### Składniki:

- Bułka pszenna
- Masło/masło roślinne
- Jajka gotowane na miękko
- Pomidor

### Wykonanie:

Jajko ugotować na miękko. Z podanych produktów przygotować kanapki.

# DIETA WEGETARIAŃSKA

## Śniadanie

OWSIANKA Z MALINAMI

### Składniki:

- Płatki owsiane
- Napój ryżowy
- Maliny
- Orzechy laskowe

### Wykonanie:

Płatki ugotować na napoju roślinnym. Dodać maliny i posiekane orzechy.

## II Śniadanie

SAŁATKA RYŻOWA Z TOFU

### Składniki:

- Tofu
- Papryka
- Ryż
- Olej
- Koperek
- Odrobina nasion słonecznika
- Sól, pieprz, bazylija

### Wykonanie:

1. Ryż ugotować.
2. Słonecznik podprażyć.
3. Paprykę i tofu pokroić w kostkę.
4. Wszystko przyprawić i razem wymieszać.

## Obiad

WEGE KOTLETY, PIECZONE ZIEMNIACZKI Z SAŁATĄ

### Składniki:

- Kasza jaglana
- Marchew
- Mąka kukurydziana
- Natka pietruszki
- Sałata, Pomidor, koperek
- Ziemniaki
- Olej rzepakowy
- Sól, pieprz, oregano, tymianek, zioła prowansalskie

### Wykonanie:

1. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, wymieszać z olejem i ziołami. Piec do miękkości.
2. Kaszę jaglaną ugotować.
3. Marchewkę zetrzeć. Wymieszać z przestudzoną kaszą. Dodać posiekaną pietruszkę i wyrobić ręką masę. Dodać 2-3 łyżki mąki. Doprawić. Przykryć i odstawić na ok. 30 min do lodówki.
4. Uformować kulki, delikatnie spłaszczyć i piec ok. 30 min w 180 st. C, po 15 min przewrócić na drugą stronę.
5. Pomidora pokroić, wymieszać z sałatą i posiekanym koperkiem. Skropić olejem.

## Podwieczorek

JOGURT Z MANGO LUB POMARAŃCZĄ

### Składniki:

- Jogurt kokosowy
- Mango/pomarańcza
- 1-2 łyżki płatków jaglanych
- Odrobina ulubionych orzechów

### Wykonanie:

Owoc obrać pokroić w kostkę, wymieszać z jogurtem. Dodać płatki i posiekane orzechy.

## Kolacja

KANAPKI Z PASTĄ WARZYWNĄ

### Składniki:

- Bułka pszenna
- Jaja
- Marchew
- Pietruszka
- Seler
- Koperek
- Olej
- Sól, pieprz

### Wykonanie:

1. Warzywa umyć, obrać i ugotować.
2. Jajka ugotować.
3. Warzywa i jajka rozgnieść widelcem, dodać przyprawy, posiekany koperek, olej i wymieszać.
4. Tak przygotowaną pastą posmarować pieczywo.

# DIETA BEZGLUTENOWA

## Śniadanie

PŁATKI RYŻOWE Z TRUSKAWKAMI I KIWI

### Składniki:

- Płatki ryżowe
- Woda/napój ryżowy/migdałowy
- Kiwi
- Truskawki
- Wiórki kokosowe

### Wykonanie:

1. Płatki ugotować na napoju roślinnym z dodatkiem truskawek, dodać wiórki.
2. Kiwi obrać i pokroić w plastry, dodać do gotowych płatków.

## II Śniadanie

KANAPKI Z PASTĄ DROBIOWO-WARZYWNĄ

### Składniki:

- Pieczywo jasne bezglutenowe
- Szyńka z indyka
- Marchew
- Pietruszka
- Seler
- Koperek
- Olej
- Sól, pieprz

### Wykonanie:

1. Warzywa obrać i ugotować.
2. Szynek drobno pokroić.
3. Warzywa rozgnieść widelcem, dodać szynkę, przyprawy, posiekany koperek, olej i wymieszać.
4. Tak przygotowaną pastą posmarować pieczywo.

## Obiad

DORSZ W WARZYWACH Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

### Składniki:

- Filet z dorsza
- Komosa ryżowa
- Cukinia
- Marchew
- Pomidory w puszcze
- Olej rzepakowy
- Sól, pieprz, tymianek, bazyli, cytryna

### Wykonanie:

1. Warzywa pokroić w plasterki, wymieszać z pomidorami, przyprawić.
2. Rybę natrzeć olejem i przyprawami, włożyć do naczynia żaroodpornego. Do ryby dodać warzywa w pomidorach i piec przez ok. 40 minut w 180 stopniach.
3. W tym czasie komosę ugotować według wskazówek na opakowaniu.

## Podwieczerek

BANAN Z JOGURTEM KOKOSOWYM

### Składniki:

- Banan
- Jogurt kokosowy
- Płatki jaglane
- Orzechy włoskie

### Wykonanie:

1. Banana pokroić w plastry, dodać do jogurtu wymieszanego z płatkami.
2. Posypać odrobiną posiekanych orzechów.

## Kolacja

KANAPKI Z JAJKIEM NA MIĘKKO I POMIDOREM

### Składniki:

- Pieczywo jasne bezglutenowe
- Masło/masło roślinne
- Jajka gotowane na miękko
- Pomidor

### Wykonanie:

- Jajko ugotować na miękko. Z podanych produktów przygotować kanapki.