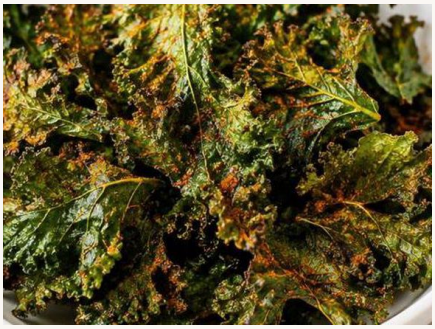








Przykładowy jadłospis 2200 kcal na 7 dni

7	4	2202
dni	posiłki dziennie	kcal dziennie (średnio)

LISTA ZAKUPÓW W ŚRODKU

Przepisy z katalogu Dietarium

Wartości odżywcze są szacunkowe. Ten materiał ma charakter informacyjny i nie jest poradą dietetyczną ani medyczną.

Plan w skrócie

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	RAZEM
Dzień 1	Gryczanka z bananem w kremie jogurtowo-cynamon… 540 kcal	Kokosowe curry z indykiem, marchewką i ryżem basmati 759 kcal	Mrożona kawa z daktylami na napoju owsianym 179 kcal	Pełnoziarnisty makaron z podsmażonym tofu 717 kcal	**2195** kcal
Dzień 2	Owsianka waniliowa z serkiem i gorzką czekoladą 545 kcal	Makaron pełnoziarnisty z piersią kurczaka w… 763 kcal	Smoothie pomarańczowo-grejpfrutowe z bananem 178 kcal	Sushi bowl z łososiem w sosie sojowym i ogórkiem 753 kcal	**2239** kcal
Dzień 3	Gruszkowa owsianka gotowana na mleku 472 kcal	Łosoś w glazurze imbirowo-miodowej z podsmażanym… 841 kcal	Sałatka z mango, kiwi i jogurtem cytrynowym 225 kcal	Gnocchi z szynką z kurczaka i smażonymi pieczarkami 725 kcal	**2263** kcal
Dzień 4	Tortilla z jajkiem, wędliną i serem 524 kcal	Pinsa z mozzarellą i pomidorkami, wykończona… 991 kcal	Chipsy z jarmużu pieczone ze słodką papryką 89 kcal	Jajka sadzone na dipie jogurtowym z pesto 588 kcal	**2192** kcal
Dzień 5	Koktajl kawowo-migdałowy z bananem i płatkami… 403 kcal	Pinsa z pomidorami, mozzarellą i świeżą bazylią 826 kcal	Koreczki z mozzarelli, pomidorków i bazylii 272 kcal	Naleśniki z twarożkiem tofu, bananem i orzechami 641 kcal	**2142** kcal
Dzień 6	Owsianka kakaowa z bananem i masłem orzechowym 539 kcal	Greckie kofty z sosem tzatziki 838 kcal	Smoothie bananowo-ananasowe ze szpinakiem na… 171 kcal	Roladki schabowe w sosie pieczarkowo-muszta… 600 kcal	**2148** kcal
Dzień 7	Lawasz nadziewany hummusem, szynką kurczaka oraz… 518 kcal	Naleśniki z twarogiem, bananem i jogurtem cynamonowym 835 kcal	Ananasowo-bananowy koktajl z dodatkiem owoców leśnych 176 kcal	Sezamowy kurczak z papryką i ryżem 706 kcal	**2235** kcal

Jak korzystać

1. Każdy dzień to gotowy zestaw posiłków. Kalorie przy posiłku dotyczą całego przepisu; gdy obok jest liczba porcji, podajemy też kalorie jednej porcji.
2. Pod posiłkiem są zamienniki o podobnych kaloriach. Przepisy na nie znajdziesz na dietarium.com.
3. Na końcu jest lista zakupów na wszystkie dni.
4. Zjedzone posiłki odhaczaj w kratkach.
5. Zeskanuj kod obok, żeby dodać ten plan do swojego kalendarza w Dietarium.

DODAJ PLAN DO KALENDARZA

dietarium.com/pl/do-pobrania/przykladowy-jadlospis-2200-kcal-na-7-dni/zaplanuj

Spis treści

Dni

7 dni

Plan w skrócie 2
Dzień 1 4
Dzień 2 4
Dzień 3 5
Dzień 4 5
Dzień 5 6
Dzień 6 6
Dzień 7 7

Przepisy

28 przepisów

Gryczanka z bananem w kremie jogurtowo-cynamonowym 8
Kokosowe curry z indykiem, marchewką i ryżem basmati 9
Mrożona kawa z daktylami na napoju owsianym 11
Pełnoziarnisty makaron z podsmażonym tofu 12
Owsianka waniliowa z serkiem i gorzką czekoladą 13
Makaron pełnoziarnisty z piersią kurczaka w sosie rukolowym 14
Smoothie pomarańczowo-grejpfrutowe z bananem 15
Sushi bowl z łososiem w sosie sojowym i ogórkiem 16
Gruszkowa owsianka gotowana na mleku 17
Łosoś w glazurze imbirowo-miodowej z podsmażanym kuskusem perłowym 18
Sałatka z mango, kiwi i jogurtem cytrynowym 20
Gnocchi z szynką z kurczaka i smażonymi pieczarkami 21
Tortilla z jajkiem, wędliną i serem 23
Pinsa z mozzarellą i pomidorkami, wykończona prosciutto i świeżą rukolą 24
Chipsy z jarmużu pieczone ze słodką papryką 25
Jajka sadzone na dipie jogurtowym z pesto 26
Koktajl kawowo-migdałowy z bananem i płatkami owsianymi 27
Pinsa z pomidorami, mozzarellą i świeżą bazylią 28
Koreczki z mozzarelli, pomidorków i bazylii 29
Naleśniki z twarożkiem tofu, bananem i orzechami 30
Owsianka kakaowa z bananem i masłem orzechowym 31
Greckie kofty z sosem tzatziki 32
Smoothie bananowo-ananasowe ze szpinakiem na wodzie kokosowej 34
Roladki schabowe w sosie pieczarkowo-musztardowym z ryżem 35
Lawasz nadziewany hummusem, szynką kurczaka oraz camembertem 37
Naleśniki z twarogiem, bananem i jogurtem cynamonowym 38
Ananasowo-bananowy koktajl z dodatkiem owoców leśnych 39
Sezamowy kurczak z papryką i ryżem 40

Lista zakupów

Dni 1–7 42

Dzień 1



ŚNIADANIE

☐ **Gryczanka z bananem w kremie jogurtowo-cynamonowym** przepis s. 8

540 kcal · białko 27 g · tłuszcz 12 g · węglowodany 80 g

Zamiast tego: Kanapka na ciabatcie z hummusem (537 kcal), Owsianka z gruszką, orzechami włoskimi i cynamonem (509 kcal)



OBIAD

☐ **Kokosowe curry z indykiem, marchewką i ryżem basmati** przepis s. 9

759 kcal · białko 45 g · tłuszcz 34 g · węglowodany 70 g

Zamiast tego: Bowl z łososiem w sosie sojowo-sezamowym (759 kcal), Makaron z łososiem w sosie śmietanowo-cytrynowym (812 kcal)



PODWIECZOREK

☐ **Mrożona kawa z daktylami na napoju owsianym** przepis s. 11

179 kcal · białko 3 g · tłuszcz 2 g · węglowodany 41 g

Zamiast tego: Pasta tuńczykowo-jajeczna z jogurtem i szczypiorkiem (168 kcal), Zielony koktajl z matchy z mango i bananem na napoju sojowym (190 kcal)



KOLACJA

☐ **Pełnoziarnisty makaron z podsmażonym tofu** przepis s. 12

717 kcal · białko 34 g · tłuszcz 35 g · węglowodany 69 g

Zamiast tego: Bowl z wędzonym tofu i dressingiem cytrynowym (774 kcal), Kurczak w wędzonym sosie paprykowym z pomidorami (733 kcal)

Razem 2195 kcal · białko 109 g · tłuszcz 83 g · węglowodany 259 g

Dzień 2



ŚNIADANIE

☐ **Owsianka waniliowa z serkiem i gorzką czekoladą** przepis s. 13

545 kcal · białko 19 g · tłuszcz 29 g · węglowodany 58 g

Zamiast tego: Placuszki twarogowe z jabłkiem (548 kcal), Grzanki grahamowe z gruszką oraz serem camembert (575 kcal)



OBIAD

☐ **Makaron pełnoziarnisty z piersią kurczaka w sosie rukolowym** przepis s. 14

763 kcal · białko 51 g · tłuszcz 36 g · węglowodany 60 g

Zamiast tego: Łosoś w maśle cytrynowo-koperkowym z ziemniakami i mizerią (718 kcal), Leczo na passacie pomidorowej z czerwoną soczewicą (698 kcal)



PODWIECZOREK

☐ **Smoothie pomarańczowo-grejpfrutowe z bananem** przepis s. 15

178 kcal · białko 4 g · tłuszcz 1 g · węglowodany 41 g

Zamiast tego: Plastry pomidorów z kremowym serkiem twarogowym, szczypiorkiem i czarnuszką (191 kcal), Zielony koktajl z ananasem, bananem i cytryną (167 kcal)



KOLACJA

☐ **Sushi bowl z łososiem w sosie sojowym i ogórkiem** przepis s. 16

753 kcal · białko 40 g · tłuszcz 36 g · węglowodany 63 g

Zamiast tego: Kasza gryczana z wieprzowiną w sosie szpinakowo-śmietanowym (774 kcal), Sałatka buraczana z orzechami włoskimi i sosem balsamicznym (680 kcal)

Razem 2239 kcal · białko 113 g · tłuszcz 102 g · węglowodany 222 g

Dzień 3



ŚNIADANIE

☐ **Gruszkowa owsianka gotowana na mleku** przepis s. 17

472 kcal · białko 15 g · tłuszcz 17 g · węglowodany 73 g

Zamiast tego: Tacos z jajecznicą, serkiem wiejskim i salsą pomidorową (474 kcal), Tost z pastą z awokado, jajkiem sadzonym i szynką (426 kcal)



OBIAD

☐ **Łosoś w glazurze imbirowo-miodowej z podsmażanym kuskusem perłowym** przepis s. 18

841 kcal · białko 47 g · tłuszcz 32 g · węglowodany 90 g

Zamiast tego: Curry z tofu i dynią w sosie kokosowo-limonkowym (775 kcal), Brokuł z bulgurem i papryką w sosie jogurtowym (894 kcal)



PODWIECZOREK

☐ **Sałatka z mango, kiwi i jogurtem cytrynowym** przepis s. 20

225 kcal · białko 6 g · tłuszcz 4 g · węglowodany 42 g

Zamiast tego: Kakao na mleku z cynamonem (220 kcal), Pasta jajeczno-twarogowa z jogurtem i szczypiorkiem (215 kcal)



KOLACJA

☐ **Gnocchi z szynką z kurczaka i smażonymi pieczarkami** przepis s. 21

725 kcal · białko 34 g · tłuszcz 34 g · węglowodany 77 g

Zamiast tego: Pasta fasolowa z octem jabłkowym na chlebie żytnim (782 kcal), Bowl z łososiem w sosie sojowo-sezamowym (759 kcal)

Razem 2263 kcal · białko 102 g · tłuszcz 87 g · węglowodany 283 g

Dzień 4



ŚNIADANIE

☐ **Tortilla z jajkiem, wędliną i serem** przepis s. 23

524 kcal · białko 35 g · tłuszcz 28 g · węglowodany 34 g

Zamiast tego: Jaglanka z pastą sezamową, miodem i granatem (498 kcal), Bajgiel z krewetkami i sosem jogurtowo-koperkowym (495 kcal)



OBIAD

☐ **Pinsa z mozzarellą i pomidorkami, wykończona prosciutto i świeżą rukolą** przepis s. 24

991 kcal · białko 42 g · tłuszcz 39 g · węglowodany 115 g

Zamiast tego: Zupa krem z rzodkiewek z twarogiem i koperkiem (1017 kcal), Sałatka makaronowa z kurczakiem w sosie pomidorowo-jogurtowym (1042 kcal)



PODWIECZOREK

☐ **Chipsy z jarmużu pieczone ze słodką papryką** przepis s. 25

89 kcal · białko 3 g · tłuszcz 6 g · węglowodany 10 g

Zamiast tego: Napój pomarańczowo-cytrynowy z chia i miętą (86 kcal), Rozgrzewające kakao z cynamonem na napoju owsianym (94 kcal)



KOLACJA

☐ **Jajka sadzone na dipie jogurtowym z pesto** przepis s. 26

588 kcal · białko 25 g · tłuszcz 37 g · węglowodany 43 g

Zamiast tego: Jajecznica na podsmażonym chorizo z bułką pełnoziarnistą (554 kcal), Dorsz duszony z trio warzywnym, ryżem i koperkiem (572 kcal)

Razem 2192 kcal · białko 105 g · tłuszcz 110 g · węglowodany 202 g

Dzień 5



ŚNIADANIE

☐ **Koktajl kawowo-migdałowy z bananem i płatkami owsianymi** przepis s. 27

403 kcal · białko 14 g · tłuszcz 19 g · węglowodany 47 g

Zamiast tego: Gryczanka na niepalonej kaszy z ciepłymi wiśniami (423 kcal), Koktajl owoców leśnych z bananem i jogurtem (384 kcal)



OBIAD

☐ **Pinsa z pomidorami, mozzarellą i świeżą bazylią** przepis s. 28

826 kcal · białko 33 g · tłuszcz 36 g · węglowodany 90 g

Zamiast tego: Potrawka pomidorowa z soczewicą i makaronem (906 kcal), Makaron pełnoziarnisty ze smażonym tofu w śmietance i curry (751 kcal)



PODWIECZOREK

☐ **Koreczki z mozzarelli, pomidorków i bazylii** przepis s. 29

272 kcal · białko 11 g · tłuszcz 23 g · węglowodany 6 g

Zamiast tego: Miseczka owoców z orzechami i cytryną (253 kcal), Grzanki z pomidorem na razowym chlebie (281 kcal)



KOLACJA

☐ **Naleśniki z twarożkiem tofu, bananem i orzechami** przepis s. 30

641 kcal · białko 33 g · tłuszcz 27 g · węglowodany 70 g

Zamiast tego: Sałatka penne z łososiem w sosie jogurtowo-koperkowym (638 kcal), Pęczak z kurczakiem, fetą i sosem pomidorowo-ziołowym (664 kcal)

Razem 2142 kcal · białko 92 g · tłuszcz 104 g · węglowodany 213 g

Dzień 6



ŚNIADANIE

☐ **Owsianka kakaowa z bananem i masłem orzechowym** przepis s. 31

539 kcal · białko 33 g · tłuszcz 16 g · węglowodany 71 g

Zamiast tego: Pasta z białej fasoli z pesto i cytryną (507 kcal), Grzanki z twarogiem, miodem i orzechami (530 kcal)



OBIAD

☐ **Greckie kofty z sosem tzatziki** przepis s. 32

838 kcal · białko 48 g · tłuszcz 50 g · węglowodany 51 g

Zamiast tego: Sałatka z tuńczykiem i fasolą w sosie skyr-musztardowym (762 kcal), Bowl z łososiem i ryżem w sosie czosnkowo-koperkowym (761 kcal)



PODWIECZOREK

☐ **Smoothie bananowo-ananasowe ze szpinakiem na wodzie kokosowej** przepis s. 34

171 kcal · białko 4 g · tłuszcz 1 g · węglowodany 37 g

Zamiast tego: Mleko z cynamonem, gałką muszkatołową i miodem (175 kcal), Mrożony koktajl ananasowo-jagodowy na napoju migdałowym (178 kcal)



KOLACJA

☐ **Roladki schabowe w sosie pieczarkowo-musztardowym z ryżem** przepis s. 35

600 kcal · białko 54 g · tłuszcz 16 g · węglowodany 60 g

Zamiast tego: Kurczak z dynią w sosie śmietankowym i ryżem (605 kcal), Grillowana pierś kurczaka podana z ryżem basmati (613 kcal)

Razem 2148 kcal · białko 139 g · tłuszcz 83 g · węglowodany 219 g

Dzień 7



ŚNIADANIE

☐ **Lawasz nadziewany hummusem, szynką kurczaka oraz camembertem** przepis s. 37

518 kcal · białko 34 g · tłuszcz 26 g · węglowodany 39 g

Zamiast tego: Grzanki z gruszką, fetą i miodem (554 kcal), Chrupiące kromki z awokado, pomidorem i miękką jajecznicą (522 kcal)



OBIAD

☐ **Naleśniki z twarogiem, bananem i jogurtem cynamonowym** przepis s. 38

835 kcal · białko 44 g · tłuszcz 29 g · węglowodany 100 g

Zamiast tego: Czerwone curry z kurczakiem, cukinią i sokiem z limonki (854 kcal), Krem z cukinii z chili (813 kcal)



PODWIECZOREK

☐ **Ananasowo-bananowy koktajl z dodatkiem owoców leśnych** przepis s. 39

176 kcal · białko 3 g · tłuszcz 1 g · węglowodany 41 g

Zamiast tego: Mrożona kawa z daktylami na napoju owsianym (179 kcal), Sałatka warzywna z rzodkiewką w sosie koperkowo-cytrynowym (166 kcal)



KOLACJA

☐ **Sezamowy kurczak z papryką i ryżem** przepis s. 40

706 kcal · białko 53 g · tłuszcz 17 g · węglowodany 87 g

Zamiast tego: Sałatka z tuńczykiem i fasolą w sosie skyr-musztardowym (762 kcal), Bowl z łososiem w sosie sojowo-sezamowym (759 kcal)

Razem 2235 kcal · białko 133 g · tłuszcz 73 g · węglowodany 265 g



Gryczanka z bananem w kremie jogurtowo-cynamonowym

1 porcja · 12 min · 540 kcal na porcję

Gryczanka z płatków gryczanych gotowanych na mleku, podana z kremem jogurtowo-skyrowym, bananem i borówkami. Dojrzały banan nadaje jej słodycz bez dodawania cukru, a cynamon podkreśla owocowy smak.

W planie: dzień 1

SKŁADNIKI

Gryczanka i dodatki

- **45 g** płatki gryczane
- **180 ml** mleko
- **100 g** skyr naturalny
- **100 g** jogurt naturalny
- **1 sztuka** banan
- **80 g** borówki
- **¼ łyżeczki** cynamon

NA PORCJĘ

kcal	**540**
białko	**27 g**
tłuszcz	**12 g**
węglowodany	**80 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/gryczanka-z-bananem-w-kremie-...

PRZYGOTOWANIE

1. Wlej mleko do małego rondelka i podgrzewaj na średnim ogniu przez 2–3 minuty, aż zacznie delikatnie wrzeć.
2. Wsyp płatki gryczane, zmniejsz ogień i gotuj przez 4–5 minut, często mieszając, aż płatki zmiękną, a całość zgęstnieje. Zdejmij rondelek z ognia i odstaw na 2 minuty, aby gryczanka nieco przestygła.
3. W czasie gotowania płatków umyj borówki i odsącz je. Obierz banana, połowę rozgnieć widelcem, a resztę pokrój w plasterki.
4. W miseczce wymieszaj skyr z jogurtem, rozgniecionym bananem i cynamonem. Mieszaj przez około minutę, aż powstanie jednolity krem.
5. Przełóż ciepłą gryczankę do miski. Nałóż krem jogurtowy, dodaj plasterki banana i borówki. Podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

• Wybierz dojrzałego banana z brązowymi kropkami — będzie naturalnie słodszy.

• Użyj płatków gryczanych, nie całych ziaren kaszy; dzięki temu śniadanie będzie gotowe w kilkanaście minut.

• Krem jogurtowy nakładaj po krótkim przestudzeniu gryczanki, aby zachował gładką konsystencję.



Kokosowe curry z indykiem, marchewką i ryżem basmati

1 porcja · 30 min · 759 kcal na porcję

Indyk i marchew w kokosowym sosie z curry, imbirem i czosnkiem, podane z ryżem basmati. Marchew nadaje potrawie delikatną słodycz, która równoważy korzenne przyprawy.

W planie: dzień 1

SKŁADNIKI

Ryż

65 g ryż basmati
110 ml woda

Curry z indykiem

150 g pierś z indyka
100 g marchew
40 g cebula
1 ząbek czosnek
5 g imbir
120 ml mleczko kokosowe
40 ml woda
1 łyżeczka olej rzepakowy
1 łyżeczka curry
do smaku sól
do smaku pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj składniki: obierz marchew, cebulę, czosnek i imbir. Marchew pokrój w półplasterki grubości około 3 mm, cebulę w drobną kostkę, a czosnek i imbir zetrzyj na drobnej tarce. Indyka pokrój w kostkę o boku około 2 cm.
2. Ryż przepłucz na sitku i przełóż do małego garnka. Dodaj wodę z sekcji „Ryż" i odrobinę soli. Doprowadź do wrzenia w około 2 minuty, przykryj i gotuj na najmniejszym ogniu przez 12 minut, aż ryż wchłonie płyn. Zdejmij z ognia i zostaw pod przykryciem na 5 minut. W tym czasie przygotuj curry.
3. Na patelni o średnicy około 22 cm rozgrzej olej. Dodaj cebulę i marchew, smaż na średnim ogniu przez 5 minut, mieszając, aż cebula zmięknie. Dodaj czosnek, imbir i curry; mieszaj przez 30 sekund, aż przyprawy zaczną pachnieć.
4. Dodaj indyka i smaż przez 3 minuty, mieszając, aż mięso zbieleje z zewnątrz. Wlej mleczko kokosowe i wodę z sekcji „Curry z indykiem". Doprowadź do lekkiego wrzenia, następnie duś pod przykryciem na małym ogniu przez 12 minut, aż marchew będzie miękka, a indyk osiągnie w środku 74°C.

Kokosowe curry z indykiem, marchewką i ryżem basmati — ciąg dalszy

NA PORCJĘ

kcal	**759**
białko	**45 g**
tłuszcz	**34 g**
węglowodany	**70 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE

dietarium.com/pl/przepisy/kokosowe-curry-z-indykiem-marchewka-i...

5 Dopraw sos solą i pieprzem, wymieszaj i podgrzewaj jeszcze przez 1 minutę, aż będzie jednolity. Ryż spulchnij widelcem, przełóż na talerz i podaj z curry.

WSKAZÓWKI

• Przed odmierzaniem dokładnie wymieszaj mleczko kokosowe, aby połączyć jego gęstą i płynną część.

• Marchew pokrój cienko i równo — wtedy zmięknie w czasie krótkiego duszenia.

• Jeśli sos jest zbyt rzadki, ostatnie 2–3 minuty duś curry bez przykrycia.



Mrożona kawa z daktylami na napoju owsianym

1 porcja · 10 min · 179 kcal na porcję

Koktajl z kawy, daktyli i napoju owsianego, doprawiony cynamonem. Daktyle nadają mu słodycz bez dodawania cukru, a krótkie namoczenie ułatwia uzyskanie gładkiej konsystencji.

W planie: dzień 1

SKŁADNIKI

Koktajl

- **1 łyżeczka** kawa rozpuszczalna w proszku
- **40 g** daktyle suszone, bez pestek
- **200 ml** napój owsiany bez cukru
- **60 ml** woda
- **50 g** lód
- **1 szczypta** cynamon

NA PORCJĘ

kcal	**179**
białko	**3 g**
tłuszcz	**2 g**
węglowodany	**41 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/mrozona-kawa-z-daktylami-na-napoju-...

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj wodę w czajniku. W tym czasie sprawdź daktyle, usuń ewentualne pestki i pokrój owoce na małe kawałki.
2. W żaroodpornym kubku rozpuść kawę w gorącej wodzie, mieszając przez kilka sekund. Dodaj daktyle i zostaw na 5 minut, aż zmiękną.
3. Wlej zimny napój owsiany do kawy z daktylami i mieszaj przez około 30 sekund, aż płyn przestanie być gorący. Przelej całość do kielicha blendera przystosowanego do kruszenia lodu i dodaj lód oraz cynamon.
4. Miksuj przez 1–2 minuty, aż daktyle i lód zostaną rozdrobnione, a koktajl będzie gładki i lekko spieniony. Przelej do szklanki i podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

Wybierz miękkie daktyle — łatwiej rozdrabniają się po krótkim namoczeniu. Sprawdź etykietę napoju owsianego: nie powinien zawierać dodanego cukru ani syropów. Jeśli blender nie kruszy lodu, przygotuj koktajl z mocno schłodzonym napojem, a lód dodaj dopiero do szklanki.



Pełnoziarnisty makaron z podsmażonym tofu

1 porcja · 25 min · 717 kcal na porcję

Pełnoziarnisty makaron z podsmażonym tofu, pesto bazyliowym i pomidorkami koktajlowymi. Czosnek podkreśla smak sosu, a dodanie pesto po zdjęciu patelni z ognia pozwala zachować świeży aromat bazylii.

W planie: dzień 1

SKŁADNIKI

Makaron z tofu i pesto

80 g makaron pełnoziarnisty
150 g tofu naturalne
35 g pesto bazyliowe
150 g pomidorki koktajlowe
1 łyżeczka oliwa
1 ząbek czosnek
do smaku sól
do smaku pieprz

NA PORCJĘ

kcal	**717**
białko	**34 g**
tłuszcz	**35 g**
węglowodany	**69 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/pelnoziarnisty-makaron-z-...

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj wodę w garnku. W tym czasie odsącz tofu, dokładnie osusz ręcznikiem papierowym i pokrój w kostkę o boku około 1,5 cm. Pomidorki umyj i przekrój na pół, a czosnek obierz i drobno posiekaj.
2. Wrzuć makaron do osolonej wrzącej wody i gotuj zgodnie z czasem na opakowaniu, zwykle 8–12 minut, aż będzie al dente. Odcedź, ale nie płucz.
3. Podczas gotowania makaronu rozgrzej oliwę na nieprzywierającej patelni o średnicy około 24 cm. Dodaj tofu i smaż na średnim ogniu przez 7–8 minut, obracając co pewien czas, aż lekko się zarumieni.
4. Dodaj do tofu pomidorki i czosnek. Smaż przez 3–4 minuty, mieszając, aż pomidorki zmiękną i puszczą trochę soku, a czosnek zacznie pachnieć.
5. Zdejmij patelnię z ognia. Dodaj odcedzony makaron i pesto bazyliowe odpowiednie dla diety wegetariańskiej. Mieszaj przez około minutę, aż pesto i sok z pomidorków równomiernie pokryją makaron. Dopraw solą i pieprzem, po czym od razu podawaj.

WSKAZÓWKI

• Wybierz pesto oznaczone jako wegetariańskie lub wegańskie — nie każde pesto z serem jest odpowiednie dla wegetarian.

• Dokładne osuszenie tofu ułatwia jego rumienienie; nie mieszaj go bez przerwy podczas smażenia.

• Pesto dodawaj poza ogniem, aby zachować bazyliowy aromat i nie przesuszyć sosu.



Owsianka waniliowa z serkiem i gorzką czekoladą

1 porcja · 12 min · 545 kcal na porcję

Ciepła owsianka z kakao i wanilią, wzbogacona naturalnym serkiem, który nadaje jej kremową konsystencję. Posiekana gorzka czekolada lekko rozpuszcza się na wierzchu.

W planie: dzień 2

SKŁADNIKI

Owsianka

- **50 g** płatki owsiane
- **200 ml** mleko
- **60 g** naturalny serek śmietankowy (typu philadelphia)
- **1 łyżeczka** kakao
- **8 g** cukier waniliowy
- **10 g** gorzka czekolada

NA PORCJĘ

kcal	**545**
białko	**19 g**
tłuszcz	**29 g**
węglowodany	**58 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/owsianka-waniliowa-z-serkiem-i-...

PRZYGOTOWANIE

1. W małym rondelku wymieszaj kakao z odrobiną mleka na gładką pastę. Dolej resztę mleka, wsyp płatki i cukier z wanilią. Podgrzewaj przez około 2 minuty, mieszając, aż całość zacznie delikatnie wrzeć.
2. Gotuj na małym ogniu przez 6–8 minut, często mieszając, aż płatki zmiękną, a owsianka zgęstnieje. W tym czasie drobno posiekaj czekoladę.
3. Zdejmij rondelek z ognia. Dodaj serek naturalny i mieszaj przez około minutę, aż całkowicie połączy się z owsianką. Przełóż do miseczki, posyp czekoladą i podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

• Wybierz gładki serek naturalny bez dodatków smakowych, najlepiej o kremowej konsystencji.

• Kakao rozprowadź najpierw w zimnym mleku — dzięki temu unikniesz grudek.

• Zdejmij owsiankę z ognia, gdy jest jeszcze nieco luźna; po dodaniu serka i krótkim przestudzeniu zgęstnieje.



Makaron pełnoziarnisty z piersią kurczaka w sosie rukolowym

1 porcja · 25 min · 763 kcal na porcję

Pełnoziarnisty makaron z kurczakiem i pesto z rukoli, fety oraz orzechów włoskich. Sok z cytryny przełamuje słoność sera i nadaje sosowi lekko kwaskowy smak.

W planie: dzień 2

SKŁADNIKI

Makaron i pesto

- **80 g** makaron pełnoziarnisty
- **130 g** pierś z kurczaka
- **40 g** feta
- **50 g** rukola
- **10 g** orzechy włoskie
- **15 g** oliwa
- **1 ząbek** czosnek
- **10 ml** sok z cytryny
- **20 ml** woda
- **do smaku** sól
- **do smaku** pieprz

NA PORCJĘ

kcal	**763**
białko	**51 g**
tłuszcz	**36 g**
węglowodany	**60 g**

wartości szacunkowe

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj wodę na makaron. W tym czasie przygotuj składniki: rukolę umyj i dokładnie osusz, czosnek obierz, fetę pokrusz, a kurczaka pokrój w kostkę o boku około 2 cm. Mięso dopraw pieprzem i niewielką ilością soli.
2. Wrzuć makaron do osolonej wrzącej wody i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, zwykle 9–12 minut, aż będzie al dente. Odcedź. Równolegle przygotuj kurczaka i pesto.
3. Na patelni rozgrzej połowę oliwy przez około minutę. Dodaj kurczaka i smaż na średnim ogniu przez 12–15 minut, regularnie obracając, aż lekko się zarumieni i będzie gotowy w środku. Temperatura wewnątrz największego kawałka powinna osiągnąć 74°C.
4. Do wąskiego naczynia blendera włóż dwie trzecie rukoli, połowę fety, orzechy i czosnek. Dodaj pozostałą oliwę, sok z cytryny oraz wodę z listy składników. Miksuj przez około minutę, aż powstanie gęste pesto z drobnymi kawałkami orzechów. Dopraw pieprzem; sól dodaj tylko w razie potrzeby.
5. Zdejmij patelnię z ognia. Dodaj odcedzony makaron i pesto, a następnie mieszaj przez około minutę, aż sos równomiernie pokryje makaron oraz kurczaka. Przełóż na talerz, dodaj pozostałą rukolę i posyp resztą fety. Podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

Pesto miksuj krótko, aby zachowało świeży, ziołowy smak. Przed dosoleniem spróbuj sosu — feta może zapewnić wystarczającą słoność. Po dodaniu pesto nie podgrzewaj już mocno dania, żeby rukola nie straciła koloru.



Smoothie pomarańczowo-grejpfrutowe z bananem

1 porcja · 7 min · 178 kcal na porcję

Smoothie z pomarańczy i grejpfruta ma wyraźny słodko-kwaśny smak z delikatną goryczką. Banan łagodzi kwaśność cytrusów i nadaje napojowi kremową konsystencję bez dodatku nabiału.

W planie: dzień 2

SKŁADNIKI

Smoothie

1 sztuka pomarańcza

½ sztuki czerwony grejpfrut

½ sztuki banan

60 ml woda

NA PORCJĘ

kcal	**178**
białko	**4 g**
tłuszcz	**1 g**
węglowodany	**41 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE

dietarium.com/pl/przepisy/smoothie-pomaranczowo-...

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj owoce: umyj pomarańczę i grejpfruta, obierz je ze skórki i usuń pestki. Z pomarańczy zdejmij jak najwięcej białej warstwy, a miąższ grejpfruta wyjmij z błonek. Obierz banana i połam go na kawałki.
2. Wlej wodę do kielicha blendera, dodaj wszystkie przygotowane owoce i miksuj przez 1–2 minuty, aż smoothie będzie jednolite, bez widocznych kawałków owoców. Przelej do dużej szklanki i podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

- Wybierz dojrzałego banana — naturalnie złagodzi kwaśność cytrusów.
- Dokładne usunięcie białych błonek grejpfruta ograniczy goryczkę.
- Schłodź owoce wcześniej, jeśli lubisz zimne smoothie.



Sushi bowl z łososiem w sosie sojowym i ogórkiem

1 porcja · 30 min · 753 kcal na porcję

Miska ryżu basmati z łososiem smażonym w sosie sojowym, awokado i chrupiącym ogórkiem. Ocet ryżowy, nori i sezam nadają jej smak inspirowany sushi, bez zawijania rolek.

W planie: dzień 2

SKŁADNIKI

- **70 g** ryż basmati
- **120 ml** woda
- **150 g** filet z łososia, bez skóry
- **½ sztuki** awokado
- **100 g** ogórek
- **10 ml** sos sojowy
- **10 ml** ocet ryżowy
- **1 łyżeczka** olej rzepakowy
- **1 łyżeczka** sezam
- **2 g** nori
- **do smaku** sól

NA PORCJĘ

kcal	**753**
białko	**40 g**
tłuszcz	**36 g**
węglowodany	**63 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/sushi-bowl-z-lososiem-w-sosie-...

PRZYGOTOWANIE

1. Przepłucz ryż na sitku pod zimną wodą i odsącz. Przełóż do małego garnka, dodaj wodę z listy składników oraz odrobinę soli. Doprowadź do wrzenia, przykryj i gotuj na najmniejszym ogniu przez 12–15 minut, aż ryż wchłonie płyn. Zdejmij z ognia i pozostaw pod przykryciem na 5 minut.
2. Podczas gotowania ryżu przygotuj dodatki. Umyj ogórek i pokrój w cienkie półplasterki. Z awokado usuń pestkę i skórkę, a miąższ pokrój w plasterki. Nori potnij nożyczkami w cienkie paski.
3. Usuń z łososia skórę i ewentualne ości, osusz go i pokrój w kostkę o boku około 3 cm.
4. Na patelni rozgrzej olej przez około minutę. Dodaj łososia i smaż na średnim ogniu przez 6–8 minut, delikatnie obracając kawałki, aż lekko się zarumienią i będą nieprzezroczyste w środku. W ostatniej minucie dodaj sos sojowy i ostrożnie wymieszaj. Jeśli używasz termometru, środek ryby powinien osiągnąć 63°C.
5. Spulchnij ryż widelcem i wymieszaj z octem ryżowym. Przełóż do miski, ułóż obok łososia wraz z sosem z patelni, awokado i ogórek. Posyp sezamem i paskami nori. Podawaj od razu, gdy ryż i ryba są jeszcze ciepłe.

WSKAZÓWKI

• Ryżu podczas gotowania nie mieszaj i nie podnoś często pokrywki — ugotuje się równomierniej.

• Wybierz awokado, które lekko ugina się pod naciskiem, ale nie ma zapadniętej skórki.

• Nori dodaj tuż przed jedzeniem, aby zachowało chrupkość.



Gruszkowa owsianka gotowana na mleku

1 porcja · 12 min · 472 kcal na porcję

Owsianka gotowana na mleku z gruszką i cynamonem, podana z gorzką czekoladą. Część owocu mięknie razem z płatkami, a pozostała dodaje śniadaniu chrupkości.

W planie: dzień 3

SKŁADNIKI

- **50 g** płatki owsiane
- **200 ml** mleko
- **1 sztuka** gruszka (np. konferencja)
- **15 g** gorzka czekolada
- **¼ łyżeczki** cynamon

NA PORCJĘ

kcal	**472**
białko	**15 g**
tłuszcz	**17 g**
węglowodany	**73 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/gruszkowa-owsianka-gotowana-na-...

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj gruszkę, obierz ją i usuń gniazdo nasienne. Pokrój miąższ w kostkę o boku około 1 cm. Czekoladę posiekaj na drobne kawałki.
2. Do małego rondelka wlej mleko, wsyp płatki i cynamon oraz dodaj połowę gruszki. Podgrzewaj przez około 2 minuty, mieszając, aż mleko zacznie delikatnie wrzeć.
3. Zmniejsz ogień i gotuj przez 6–7 minut, często mieszając, aż płatki zmiękną, owsianka zgęstnieje, a gruszka będzie miękka.
4. Przełóż owsiankę do miski, dodaj pozostałą gruszkę i posyp czekoladą. Odczekaj około minuty, aż czekolada zacznie się roztapiać, i podawaj.

WSKAZÓWKI

• Wybierz dojrzałą, słodką gruszkę — dobrze zrównoważy gorycz czekolady.

• Zdejmij owsiankę z ognia, gdy jest jeszcze lekko płynna; podczas stygnięcia dodatkowo zgęstnieje.



Łosoś w glazurze imbirowo-miodowej z podsmażanym kuskusem perłowym

1 porcja · 30 min · 841 kcal na porcję

Kuskus perłowy podsmażony z łososiem, groszkiem i marchewką w pikantnym sosie imbirowo-miodowym. Sos sojowy nadaje wyrazistości, a niewielka ilość miodu łagodzi ostrość chili.

W planie: dzień 3

SKŁADNIKI

- **80 g** kuskus perłowy
- **150 g** filet z łososia, bez skóry
- **90 g** groszek zielony mrożony
- **60 g** marchew
- **20 g** cebula dymka
- **10 g** korzeń imbiru
- **10 ml** sos sojowy
- **8 g** miód
- **5 ml** sok z cytryny
- **10 g** olej rzepakowy
- **¼ łyżeczki** płatki chili
- **do smaku** sól

NA PORCJĘ

kcal	**841**
białko	**47 g**
tłuszcz	**32 g**
węglowodany	**90 g**

wartości szacunkowe

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj wodę w garnku. W czasie jej podgrzewania obierz marchew i pokrój w półplasterki grubości około 2 mm. Umyj dymkę, pokrój w cienkie krążki i oddziel białą część od zielonej. Obierz imbir i zetrzyj na drobnej tarce.
2. Wsyp kuskus perłowy do wrzącej, lekko osolonej wody. Gotuj przez 10–12 minut lub zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie miękki, ale nadal sprężysty. Dokładnie odcedź i pozostaw na sitku przez minutę, aby odparował. W trakcie gotowania przygotuj sos i zacznij smażyć dodatki.
3. Usuń z łososia skórę i ewentualne ości, osusz go ręcznikiem papierowym i pokrój w kostkę o boku około 2 cm. W miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, sok z cytryny i chili, aż miód się rozprowadzi.
4. Na patelni o średnicy około 24 cm rozgrzej połowę oleju na średnio mocnym ogniu przez minutę. Dodaj łososia i smaż przez 4–5 minut, delikatnie obracając, aż kawałki lekko się zarumienią i będą nieprzezroczyste w środku. Przełóż na talerz.
5. Na tę samą patelnię dodaj resztę oleju, marchew i białą część dymki. Smaż przez 3 minuty, mieszając, aż marchew zacznie

Łosoś w glazurze imbirowo-miodowej z podsmażanym kuskusem perłowym — ciąg dalszy

PRZEPIS ONLINE

dietarium.com/pl/przepisy/losos-w-glazurze-imbirowo-...

mięknąć. Dodaj imbir i smaż przez 30 sekund, aż uwolni aromat. Wsyp groszek bez rozmrażania i smaż jeszcze 3 minuty, aż będzie gorący i miękki.

6 Dodaj odcedzony kuskus i podsmażaj przez 2 minuty, mieszając, aż odparuje pozostała wilgoć. Wlej sos, dodaj łososia oraz zieloną część dymki i delikatnie mieszaj przez minutę, aż sos oblepi składniki, a ryba będzie gorąca. Spróbuj i w razie potrzeby dopraw solą. Podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

Kuskus perłowy wymaga gotowania — nie przygotowuj go przez samo zalanie jak drobnego kuskusu. Dokładne odcedzenie zapobiega sklejaniu ziaren podczas smażenia. Łososia po ponownym dodaniu mieszaj delikatnie, aby zachować całe kawałki. Jeśli używasz termometru, ryba powinna osiągnąć w środku 63°C.



Sałatka z mango, kiwi i jogurtem cytrynowym

1 porcja · 10 min · 225 kcal na porcję

Mango, kiwi i pomarańcza tworzą słodką, lekko kwaśną sałatkę na drugie śniadanie. Jogurt z sokiem z cytryny łączy owoce w delikatny sos, bez potrzeby dodawania cukru.

W planie: dzień 3

SKŁADNIKI

Sałatka

- **½ sztuki** mango, dojrzałe
- **1 sztuka** kiwi
- **½ sztuki** pomarańcza
- **80 g** jogurt naturalny
- **5 ml** sok z cytryny

NA PORCJĘ

kcal	**225**
białko	**6 g**
tłuszcz	**4 g**
węglowodany	**42 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/salatka-z-mango-kiwi-i-jogurtem-...

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj owoce. Mango obierz i oddziel miąższ od pestki, a kiwi obierz. Pokrój je w kostkę o boku około 2 cm. Pomarańczę obierz, usuń pestki oraz grube białe błonki i pokrój miąższ na podobnej wielkości kawałki.
2. W miseczce mieszaj jogurt z sokiem z cytryny przez około minutę, aż powstanie jednolity sos.
3. Dodaj mango, kiwi i pomarańczę do sosu. Delikatnie wymieszaj przez około minutę, aż owoce pokryją się jogurtem, ale zachowają kształt. Podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

• Wybierz dojrzałe mango, które lekko ugina się pod naciskiem — nada sałatce naturalną słodycz.

• Jeśli zabierasz sałatkę ze sobą, przechowuj owoce i sos osobno w chłodzie, a połącz je tuż przed jedzeniem.



Gnocchi z szynką z kurczaka i smażonymi pieczarkami

1 porcja · 25 min · 725 kcal na porcję

Gnocchi w kremowym sosie ze smażonych pieczarek, szynki z kurczaka i śmietanki. Koperek dodany pod koniec przygotowania nadaje sosowi świeży aromat.

W planie: dzień 3

SKŁADNIKI

- **180 g** gnocchi ziemniaczane
- **200 g** pieczarka uprawna, świeża
- **80 g** szynka z kurczaka, plastry
- **40 g** cebula
- **1 ząbek** czosnek
- **10 g** masło
- **70 ml** śmietanka 30%
- **40 ml** woda
- **5 g** koperek
- **do smaku** sól
- **do smaku** pieprz czarny

NA PORCJĘ

kcal	**725**
białko	**34 g**
tłuszcz	**34 g**
węglowodany	**77 g**

wartości szacunkowe

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj składniki: pieczarki oczyść i pokrój w plasterki grubości około 5 mm. Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj. Szynkę pokrój w paski szerokości około 1 cm. Koperek opłucz, osusz i posiekaj. W garnku zacznij zagotowywać osoloną wodę do gnocchi.
2. Na patelni o średnicy około 24 cm rozgrzej masło na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż przez 3 minuty, mieszając, aż się zeszkli.
3. Dodaj pieczarki i zwiększ ogień do średnio mocnego. Smaż przez 7–8 minut, mieszając co pewien czas, aż odparuje wydzielony płyn, a pieczarki lekko się zarumienią. Dodaj szynkę i czosnek, po czym smaż przez minutę, aż czosnek zacznie pachnieć.
4. Wlej śmietankę i wodę z listy składników. Dopraw pieprzem oraz ostrożnie solą, uwzględniając słoność szynki. Gotuj na małym ogniu przez 3–4 minuty, aż sos lekko zgęstnieje i będzie oblepiał łyżkę.
5. W czasie gotowania sosu wrzuć gnocchi do wrzącej, osolonej wody. Gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, zwykle 2–3 minuty, aż wypłyną i będą miękkie. Odcedź.

Gnocchi z szynką z kurczaka i smażonymi pieczarkami — ciąg dalszy

PRZEPIS ONLINE

dietarium.com/pl/przepisy/gnocchi-z-szynka-z-kurczaka-i-...

6 Przełóż gnocchi na patelnię i dodaj koperek. Delikatnie mieszaj na małym ogniu przez minutę, aż kluski równomiernie pokryją się sosem. Podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

• Nie przykrywaj pieczarek podczas smażenia — płyn szybciej odparuje i łatwiej się zarumienią.

• Gnocchi wyjmuj zaraz po ugotowaniu; zbyt długo trzymane we wrzątku mogą się rozpadać.



Tortilla z jajkiem, wędliną i serem

1 porcja · 15 min · 524 kcal na porcję

Pełnoziarnista tortilla z jajecznicą, wędliną drobiową i roztopionym serem. Pomidor i szpinak dodają warzyw, a całość przygotujesz na jednej patelni.

W planie: dzień 4

SKŁADNIKI

- **60 g** tortilla pełnoziarnista
- **2 sztuki** jajko
- **50 g** wędlina drobiowa z indyka lub kurczaka
- **25 g** ser żółty (np. gouda)
- **30 g** świeży szpinak
- **100 g** pomidor
- **1 łyżeczka** oliwa z oliwek
- **do smaku** sól
- **do smaku** pieprz czarny, świeżo mielony

NA PORCJĘ

kcal	**524**
białko	**35 g**
tłuszcz	**28 g**
węglowodany	**34 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/tortilla-z-jajkiem-wedlina-i-serem

PRZYGOTOWANIE

1. Wędlinę pokrój w paski, ser zetrzyj na grubych oczkach, a szpinak opłucz i osusz. Z pomidora usuń wodniste gniazda nasienne, następnie pokrój miąższ w drobną kostkę.
2. Jajka roztrzep widelcem z pieprzem i niewielką ilością soli. Na patelni rozgrzewaj oliwę przez 30 sekund, dodaj wędlinę i smaż przez 1 minutę, aż lekko się zarumieni.
3. Dodaj szpinak i smaż około 30 sekund, aż zwiędnie. Wlej jajka i mieszaj przez 1–2 minuty, aż się zetną, ale pozostaną miękkie. Przełóż nadzienie na talerz.
4. Na tej samej patelni połóż tortillę i podgrzewaj przez 20 sekund, aż zmięknie. Na jednej połowie rozłóż jajka z wędliną i szpinakiem, pomidora oraz ser, po czym złóż tortillę na pół.
5. Podgrzewaj pod przykryciem przez 2 minuty, aż spód się zarumieni, następnie ostrożnie odwróć. Smaż jeszcze 1–2 minuty, aż druga strona będzie złocista, a ser się roztopi. Podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

Nie dodawaj dużo soli, ponieważ wędlina i ser są już słone. Usunięcie pestek z pomidora zapobiega rozmiękaniu tortilli. Patelnię przykryj podczas podgrzewania, aby ser szybciej się roztopił.



Pinsa z mozzarellą i pomidorkami, wykończona prosciutto i świeżą rukolą

1 porcja · 20 min · 991 kcal na porcję

Pinsa na gotowym spodzie z sosem pomidorowym, mozzarellą i świeżymi pomidorami. Prosciutto i rukola trafiają na nią po pieczeniu, dzięki czemu szynka pozostaje delikatna, a liście świeże.

W planie: dzień 4

SKŁADNIKI

Pinsa

- **200 g** spód pinsy
- **50 g** passata pomidorowa
- **60 g** ser mozzarella
- **100 g** pomidory koktajlowe
- **40 g** szynka parmeńska (prosciutto di parma)
- **20 g** rukola
- **1 łyżeczka** oliwa
- **¼ łyżeczki** oregano suszone
- **do smaku** sól
- **do smaku** pieprz

NA PORCJĘ

kcal	**991**
białko	**42 g**
tłuszcz	**39 g**
węglowodany	**115 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE

dietarium.com/pl/przepisy/pinsa-z-mozzarella-i-...

PRZYGOTOWANIE

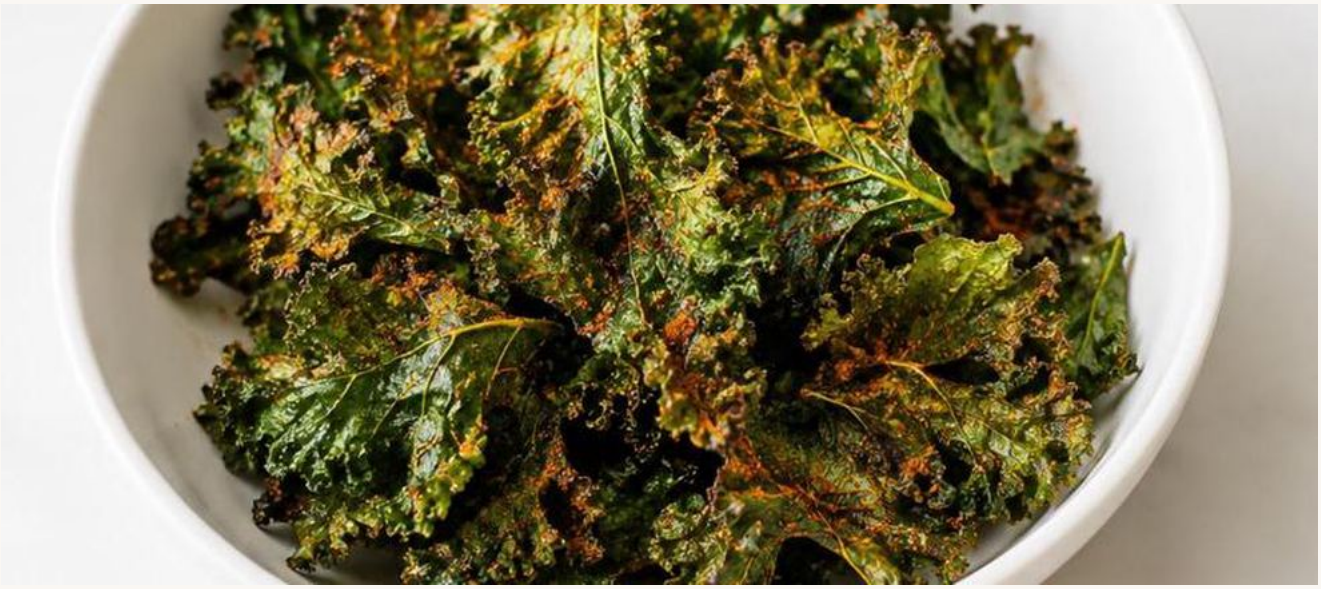
1. Nagrzej piekarnik do 220°C, grzanie góra–dół, z blachą na środkowym poziomie. Zwykle zajmuje to 10–12 minut; w tym czasie przygotuj dodatki.
2. Przygotuj składniki: umyj i dokładnie osusz rukolę oraz pomidory. Pomidory przekrój na pół. Mozzarellę odsącz, osusz i porwij na małe kawałki. Plastry prosciutto rozdziel i porwij na szerokie paski.
3. Wymieszaj passatę z oregano i pieprzem, a następnie spróbuj i w razie potrzeby lekko posól. Posmaruj spód sosem, pozostawiając wolny brzeg. Rozłóż mozzarellę i pomidory przecięciem do góry.
4. Przenieś pinsę na gorącą blachę i piecz przez 6–8 minut, aż brzegi będą chrupiące i lekko rumiane, a mozzarella się roztopi.
5. Po wyjęciu odczekaj około 1 minuty. Rozłóż prosciutto i rukolę, skrop oliwą i podawaj od razu, gdy spód jest jeszcze chrupiący.

WSKAZÓWKI

• Wybierz gotowy, wstępnie podpieczony spód do pinsy; surowe ciasto wymaga innego czasu przygotowania.

• Dokładnie osusz mozzarellę, aby nie rozmoczyła spodu.

• Prosciutto dodaj dopiero po pieczeniu — w piekarniku może wyschnąć i stać się zbyt słone.



Chipsy z jarmużu pieczone ze słodką papryką

1 porcja · 15 min · 89 kcal na porcję

Chrupiące chipsy z jarmużu pieczone z odrobiną oliwy i słodką papryką. To słona, roślinna przekąska, którą najlepiej podawać od razu po ostudzeniu.

W planie: dzień 4

SKŁADNIKI

80 g świeży jarmuż
1 łyżeczka oliwa
¼ łyżeczki papryka słodka
do smaku sól

NA PORCJĘ

kcal	**89**
białko	**3 g**
tłuszcz	**6 g**
węglowodany	**10 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/chipsy-z-jarmuzu-pieczone-ze-...

PRZYGOTOWANIE

1. Nagrzej piekarnik do 170°C z termoobiegiem. Dużą blachę, około 35 × 40 cm, wyłóż papierem do pieczenia. Podczas nagrzewania umyj jarmuż, usuń twarde łodygi i porwij liście na kawałki wielkości około 5 cm. Bardzo dokładnie osusz je ręcznikiem kuchennym, aż na powierzchni nie będzie kropli wody.
2. Przełóż liście do miski, dodaj oliwę, paprykę i odrobinę soli. Mieszaj delikatnie przez około minutę, aż liście pokryją się cienką warstwą oliwy. Rozłóż je na blasze w jednej warstwie, bez nakładania kawałków na siebie.
3. Piecz na środkowej półce przez 7–8 minut, aż liście będą suche i kruche, ale nadal zielone. Po 5 minutach sprawdź je i obróć blachę; drobniejsze, już chrupiące kawałki zdejmij wcześniej, zanim zbrązowieją.
4. Wyjmij blachę i pozostaw chipsy na około minutę, aż lekko ostygną i staną się bardziej chrupiące. Podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

• Dokładne osuszenie liści jest kluczowe — mokry jarmuż będzie się parzył zamiast chrupać.

• Nie upychaj liści na blasze; w mniejszym piekarniku upiecz je w dwóch turach, wydłużając czas przygotowania.

• Zbrązowiałe liście stają się gorzkie, dlatego pod koniec pieczenia sprawdzaj je często.



Jajka sadzone na dipie jogurtowym z pesto

1 porcja · 12 min · 588 kcal na porcję

Jajka sadzone podane na kremowym dipie z jogurtu greckiego, bazyliowego pesto i czosnku. Żytni chleb razowy i świeży pomidor dopełniają śniadanie.

W planie: dzień 4

SKŁADNIKI

- **2 sztuki** jajko
- **100 g** jogurt grecki
- **25 g** pesto bazyliowe
- **½ ząbka** czosnek
- **70 g** chleb żytni razowy
- **150 g** pomidor
- **1 łyżeczka** oliwa
- **do smaku** sól
- **do smaku** pieprz czarny

NA PORCJĘ

kcal	**588**
białko	**25 g**
tłuszcz	**37 g**
węglowodany	**43 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/jajka-sadzone-na-dipie-jogurtowym-z-...

PRZYGOTOWANIE

1. Obierz czosnek i zetrzyj go na drobnej tarce. Wymieszaj z jogurtem i pesto. Dopraw pieprzem, spróbuj i w razie potrzeby dodaj sól. Rozprowadź dip na talerzu.
2. Umyj pomidora, usuń twardą nasadę szypułki i pokrój go w cząstki. Chleb pokrój na kromki.
3. Na małej patelni z nieprzywierającą powłoką rozgrzej oliwę, aż zacznie lekko falować. Ostrożnie wbij jajka, oprósz solą i pieprzem. Smaż na małym ogniu pod przykryciem przez 4–5 minut, aż białka całkowicie się zetną, a żółtka pozostaną miękkie.
4. Przełóż jajka łopatką na dip. Obok ułóż pomidora i podaj od razu z chlebem.

WSKAZÓWKI

• Pesto jest zwykle słone, dlatego dopraw dip solą dopiero po spróbowaniu.

• Użyj gęstego jogurtu greckiego, aby dip utrzymał jajka i nie rozpływał się na talerzu.



Koktajl kawowo-migdałowy z bananem i płatkami owsianymi

1 porcja · 10 min · 403 kcal na porcję

Śniadaniowy koktajl z kawą, migdałami i płatkami owsianymi. Banan nadaje mu słodycz i kremową konsystencję, a napój migdałowy podkreśla orzechowy smak.

W planie: dzień 5

SKŁADNIKI

Koktajl

2 g kawa rozpuszczalna w proszku
25 g migdały w płatkach
200 ml napój migdałowy
1 sztuka banan
30 g błyskawiczne płatki owsiane
50 ml woda

NA PORCJĘ

kcal	**403**
białko	**14 g**
tłuszcz	**19 g**
węglowodany	**47 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/koktajl-kawowo-migdalowy-z-bananem-i...

PRZYGOTOWANIE

1. W kubku wymieszaj kawę z wodą o temperaturze pokojowej. Mieszaj przez około minutę, aż granulki całkowicie się rozpuszczą.
2. Do kielicha blendera wlej napój migdałowy i kawę. Dodaj płatki owsiane oraz migdały. Wymieszaj i odstaw na 5 minut, aby płatki nasiąkły, a migdały nieco zmiękły. W tym czasie obierz banana i pokrój go na kawałki.
3. Dodaj banana i miksuj przez 1–2 minuty, aż koktajl będzie kremowy, bez wyczuwalnych kawałków migdałów. Przelej do dużej szklanki i podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

• Wybierz dojrzałego banana z brązowymi kropkami na skórce — koktajl będzie słodszy.

• Użyj schłodzonego napoju migdałowego, jeśli chcesz uzyskać zimny koktajl bez dodawania lodu.

• Przy słabszym blenderze miksuj z krótkimi przerwami, zgarniając migdały ze ścianek kielicha.



Pinsa z pomidorami, mozzarellą i świeżą bazylią

1 porcja · 20 min · 826 kcal na porcję

Pinsa na gotowym spodzie z sosem pomidorowo-ziołowym, świeżym pomidorem i mozzarellą. Bazylię dodaj po pieczeniu, żeby zachowała świeży aromat.

W planie: dzień 5

SKŁADNIKI

- **150 g** spód pinsy
- **120 g** pomidor
- **100 g** mozzarella
- **60 g** passata pomidorowa
- **1 łyżeczka** oliwa
- **5 g** bazylia świeża
- **½ łyżeczki** oregano suszone
- **do smaku** sól
- **do smaku** pieprz czarny

NA PORCJĘ

kcal	**826**
białko	**33 g**
tłuszcz	**36 g**
węglowodany	**90 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/pinsa-z-pomidorami-mozzarella-i...

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C, grzanie góra–dół, z blachą na dolnej półce.
2. Mozzarellę odsącz z zalewy, dokładnie osusz ręcznikiem papierowym i porwij na niewielkie kawałki. Pomidor umyj, usuń twardą nasadę szypułki i pokrój w cienkie plasterki. Osusz plasterki ręcznikiem papierowym. Bazylię umyj i osusz.
3. Wymieszaj passatę z oregano, oliwą, solą i pieprzem. Spód do pinsy połóż na papierze do pieczenia. Rozsmaruj sos, pozostawiając wolny brzeg, a następnie rozłóż pomidor i mozzarellę.
4. Przenieś pinsę razem z papierem na gorącą blachę. Piecz przez 8–10 minut, aż brzegi będą rumiane, spód chrupiący, a mozzarella roztopiona.
5. Po wyjęciu posyp pinsę porwanymi listkami bazylii. Pokrój i podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

• Dokładne osuszenie mozzarelli i pomidora zapobiega rozmiękaniu spodu.

• Wybierz spód wstępnie wypieczony; jeśli opakowanie zaleca inną temperaturę lub czas dopiekania, kieruj się instrukcją producenta.



Koreczki z mozzarelli, pomidorków i bazylii

1 porcja · 10 min · 272 kcal na porcję

Koreczki z pomidorków, mozzarelli i świeżej bazylii to prosta przekąska w stylu caprese. Dressing z oliwy i octu balsamicznego podkreśla słodycz pomidorów i delikatny smak sera.

W planie: dzień 5

SKŁADNIKI

Koreczki i dressing

- **60 g** kulki mozzarelli (mini mozzarella), odsączone
- **120 g** pomidorki koktajlowe
- **3 g** bazylia świeża
- **2 łyżeczki** oliwa z oliwek
- **1 łyżeczka** ocet balsamiczny
- **do smaku** sól
- **do smaku** pieprz czarny

NA PORCJĘ

kcal	**272**
białko	**11 g**
tłuszcz	**23 g**
węglowodany	**6 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/koreczki-z-mozzarelli-pomidorkow-i...

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj składniki: odsącz mozzarellę, umyj pomidorki i przekrój je na pół. Oberwij liście bazylii, opłucz je i delikatnie osusz wraz z pomidorkami.
2. W małej miseczce wymieszaj oliwę z octem balsamicznym, solą i pieprzem. Mieszaj przez około minutę, aż dressing się połączy.
3. Nabijaj na wykałaczki kolejno połówkę pomidorka, liść bazylii, kulkę mozzarelli i drugą połówkę pomidorka. Wykorzystaj wszystkie pomidorki, ser i bazylię; większe liście możesz złożyć na pół.
4. Ułóż koreczki na talerzu i równomiernie skrapiaj je dressingiem. Podawaj od razu, gdy bazylia jest jędrna, a pomidorki nie puściły jeszcze soku.

WSKAZÓWKI

• Wybierz pomidorki o wielkości zbliżonej do kulek mozzarelli, aby koreczki były wygodne do jedzenia.

• Dokładnie osusz składniki — dressing lepiej do nich przylgnie.

• Jeśli przygotowujesz koreczki wcześniej, przechowuj je w lodówce, a dressing dodaj tuż przed podaniem.



Naleśniki z twarożkiem tofu, bananem i orzechami

1 porcja · 25 min · 641 kcal na porcję

Pełnoziarniste naleśniki bez jajek wypełnione twarożkiem z tofu, banana i jogurtu naturalnego. Wanilia i orzechy włoskie nadają nadzieniu aromat, a dojrzały banan zapewnia słodycz bez dodawania cukru.

W planie: dzień 5

SKŁADNIKI

Naleśniki

60 g mąka pszenna pełnoziarnista
140 ml mleko 1,5%
1 łyżeczka olej rzepakowy
do smaku sól

Twarożek z tofu

130 g tofu naturalne
40 g jogurt naturalny
80 g banan
10 g orzechy włoskie
¼ łyżeczki wanilia mielona

NA PORCJĘ

kcal	**641**
białko	**33 g**
tłuszcz	**27 g**
węglowodany	**70 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/nalesniki-z-twarozkiem-tofu-...

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj trzepaczką mąkę, mleko i sól do smaku. Mieszaj przez około 1 minutę, aż znikną grudki. Odstaw na 10 minut, aby mąka wchłonęła płyn.
2. W czasie odpoczynku ciasta odsącz tofu i rozgnieć je drobno widelcem. Obierz banana i rozgnieć go w osobnej miseczce. Połącz tofu z bananem, jogurtem i wanilią, mieszając przez 2–3 minuty, aż powstanie wilgotny twarożek. Orzechy drobno posiekaj i wmieszaj do nadzienia.
3. Nieprzywierającą patelnię o średnicy około 22 cm rozgrzewaj przez 2 minuty na średnim ogniu. Wymieszaj ponownie ciasto. Podziel olej na trzy części i przed każdym naleśnikiem rozprowadź jedną część pędzelkiem po patelni.
4. Wlej jedną trzecią ciasta i szybko przechyl patelnię, rozprowadzając je cienką warstwą. Smaż przez około 2 minuty, aż powierzchnia przestanie być mokra, a brzegi zaczną odchodzić od patelni. Ostrożnie przewróć szeroką łopatką i smaż jeszcze około 1 minuty, do lekkiego zrumienienia. Tak samo usmaż pozostałe naleśniki.
5. Rozdziel twarożek między ciepłe naleśniki i złóż je w koperty. Podawaj od razu, gdy naleśniki są jeszcze ciepłe.

WSKAZÓWKI

• Wybierz drobno mieloną mąkę pełnoziarnistą — ciasto łatwiej rozprowadzisz na patelni.

• Bardzo dojrzały banan zapewni nadzieniu najwięcej słodyczy.

• Naleśniki bez jajek przewracaj dopiero wtedy, gdy ich powierzchnia wyraźnie się zetnie; wcześniej mogą się rozerwać.



Owsianka kakaowa z bananem i masłem orzechowym

1 porcja · 10 min · 539 kcal na porcję

Kremowa owsianka z kakao, bananem i masłem orzechowym. Skyr podnosi zawartość białka, a banan nadaje naturalną słodycz bez obciążania śniadania.

W planie: dzień 6

SKŁADNIKI

- **50 g** płatki owsiane
- **180 ml** mleko
- **150 g** skyr naturalny
- **100 g** banan
- **5 g** kakao, proszek
- **10 g** masło orzechowe
- **½ łyżeczki** cynamon

NA PORCJĘ

kcal	**539**
białko	**33 g**
tłuszcz	**16 g**
węglowodany	**71 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/owsianka-kakaowa-z-bananem-i-...

PRZYGOTOWANIE

1. Banana obierz. Połowę rozgnieć widelcem, a resztę pokrój w plasterki.
2. Do małego rondelka wlej mleko, dodaj płatki owsiane, rozgniecionego banana, kakao i cynamon. Gotuj na małym ogniu przez 4–5 minut, często mieszając, aż płatki zmiękną, a owsianka wyraźnie zgęstnieje.
3. Zdejmij rondelek z ognia i odstaw na 1 minutę, aby owsianka lekko przestygła. Wmieszaj większość skyru, aż masa będzie jednolicie kremowa.
4. Przełóż owsiankę do miski. Dodaj resztę skyru, plasterki banana i masło orzechowe. Podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

Jeśli owsianka zbyt mocno zgęstnieje, dolej odrobinę mleka. Skyr dodawaj po zdjęciu rondelka z ognia, aby pozostał kremowy. Wybierz masło orzechowe ze 100% orzechów.



Greckie kofty z sosem tzatziki

1 porcja · 25 min · 838 kcal na porcję

Kofty z mielonej wołowiny, doprawione oregano, kuminem i szczyptą cynamonu, podane z czosnkowo-koperkowym sosem tzatziki. Gęsty jogurt, mięso i dodatki tworzą wysokobiałkowy obiad z pitą i świeżym pomidorem.

W planie: dzień 6

SKŁADNIKI

Kofty

- **180 g** mięso mielone wołowe
- **30 g** cebula żółta
- **1 ząbek** czosnek
- **½ łyżeczki** oregano suszone
- **¼ łyżeczki** kumin mielony
- **1 szczypta** cynamon mielony
- **1 łyżeczka** oliwa
- **do smaku** sól
- **do smaku** pieprz czarny, świeżo mielony

Sos tzatziki

- **150 g** jogurt grecki
- **100 g** ogórek
- **1 ząbek** czosnek
- **5 g** świeży koperek, posiekany
- **5 ml** sok z cytryny

Do podania

- **60 g** chlebek pita
- **150 g** pomidor

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj składniki: umyj ogórek, pomidor i koperek. Ogórek zetrzyj na grubych oczkach i mocno odciśnij w dłoniach. Koperek drobno posiekaj, a pomidor pokrój w cząstki. Obierz cebulę i czosnek; cebulę zetrzyj na drobnych oczkach i lekko odciśnij, a czosnek przeciśnij przez praskę, zachowując osobno część do koft i część do sosu.
2. Przez około 2 minuty mieszaj jogurt z ogórkiem, koperkiem, czosnkiem przeznaczonym do sosu i sokiem z cytryny, aż powstanie jednolity, gęsty sos. Dopraw solą i pieprzem. Wstaw do lodówki na czas przygotowania koft, aby smaki się połączyły.
3. Połącz wołowinę z cebulą, pozostałym czosnkiem, oregano, kuminem, cynamonem, solą i pieprzem. Wyrabiaj przez około 2 minuty, aż masa stanie się lepka i zwarta. Uformuj cztery podłużne kofty o grubości około 2 cm.
4. Na patelni o średnicy około 24 cm rozgrzewaj oliwę przez minutę na średnim ogniu. Ułóż kofty i smaż przez 10–12 minut, obracając co 2–3 minuty, aż zarumienią się z każdej strony, a temperatura w środku osiągnie co najmniej 71°C. Jeśli rumienią się zbyt szybko, zmniejsz ogień.
5. Przełóż kofty na talerz. Na tej samej patelni podgrzewaj pitę przez około minutę, obracając w połowie, aż będzie ciepła i elastyczna. Podaj od razu z koftami, całym sosem tzatziki i pomidorem.

Greckie kofty z sosem tzatziki — ciąg dalszy

NA PORCJĘ

kcal	**838**
białko	**48 g**
tłuszcz	**50 g**
węglowodany	**51 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE

dietarium.com/pl/przepisy/greckie-kofty-z-sosem-tzatziki

WSKAZÓWKI

• Wybierz wołowinę o zawartości tłuszczu około 5–10% i gęsty jogurt grecki o obniżonej zawartości tłuszczu.

• Dokładnie odciśnij ogórek, aby tzatziki nie zrobiło się wodniste.

• Kofty formuj zwilżonymi dłońmi i nie spłaszczaj ich podczas smażenia, aby zachowały soczystość.



Smoothie bananowo-ananasowe ze szpinakiem na wodzie kokosowej

1 porcja · 8 min · 171 kcal na porcję

Zielone smoothie z bananem, ananasem i szpinakiem, zmiksowane na wodzie kokosowej. Owoce nadają mu słodycz bez dodawania cukru, a sok z cytryny równoważy smak.

W planie: dzień 6

SKŁADNIKI

- **200 ml** woda kokosowa, schłodzona
- **1 sztuka** banan
- **100 g** ananas, świeży
- **25 g** szpinak
- **10 ml** sok z cytryny

NA PORCJĘ

kcal	**171**
białko	**4 g**
tłuszcz	**1 g**
węglowodany	**37 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/smoothie-bananowo-ananasowe-...

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj składniki. Szpinak umyj i odsącz. Banana obierz i pokrój na plasterki. Z ananasa usuń skórę i twardy rdzeń, odważ potrzebną porcję miąższu i pokrój ją w kostkę około 2 cm.
2. Do kielicha blendera wlej wodę kokosową i sok z cytryny. Dodaj szpinak, banana oraz ananasa. Miksuj przez 1–2 minuty, aż napój będzie jednolity, bez kawałków owoców i liści.
3. Przelej smoothie do dużej szklanki i podaj od razu. Napój powinien mieć gładką, lekko gęstą konsystencję.

WSKAZÓWKI

- Wybierz wodę kokosową, która w składzie nie ma cukru ani syropów.
- Dojrzały banan z brązowymi kropkami nada napojowi więcej słodyczy.
- Schłodź wcześniej wodę kokosową, jeśli chcesz podać smoothie na zimno.



Roladki schabowe w sosie pieczarkowo-musztardowym z ryżem

1 porcja · 30 min · 600 kcal na porcję

Cienkie roladki schabowe z nadzieniem z pieczarek i kapusty kiszonej, podane z ryżem basmati. Pozostała część farszu tworzy lekko kwaśny sos z dodatkiem musztardy.

W planie: dzień 6

SKŁADNIKI

Roladki i sos

- **180 g** schab wieprzowy
- **150 g** pieczarki
- **100 g** kapusta kiszona
- **40 g** cebula
- **10 g** olej rzepakowy
- **1 łyżeczka** musztarda
- **80 ml** woda
- **do smaku** sól
- **do smaku** pieprz czarny

Ryż

- **60 g** ryż basmati
- **105 ml** woda

NA PORCJĘ

kcal	**600**
białko	**54 g**
tłuszcz	**16 g**
węglowodany	**60 g**

wartości szacunkowe

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj składniki: cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę, pieczarki oczyść i drobno posiekaj. Kapustę odciśnij i posiekaj na krótkie kawałki. Schab podziel na dwa plastry i rozbij między arkuszami folii do grubości około 3 mm, uważając, żeby nie porwać mięsa. Dopraw je pieprzem i niewielką ilością soli.
2. Ryż przepłucz na sitku i przełóż do małego garnka. Dodaj wodę z sekcji „Ryż" oraz szczyptę soli. Doprowadź do wrzenia, następnie gotuj pod przykryciem na najmniejszym ogniu przez 12 minut, aż ryż wchłonie płyn. Zdejmij z ognia i zostaw pod przykryciem na 5 minut. W tym czasie przygotowuj roladki.
3. Na patelni o średnicy około 22 cm rozgrzej połowę oleju. Smaż cebulę i pieczarki przez 4 minuty na średnio dużym ogniu, mieszając, aż pieczarki stracą większość wody. Dodaj kapustę i smaż jeszcze 3 minuty, aż farsz będzie wilgotny, ale bez płynu na dnie. Dopraw pieprzem i w razie potrzeby solą, po czym przełóż na talerz.
4. Uformuj roladki: połowę farszu rozdziel między plastry schabu, zostawiając wolne brzegi. Zagnij boki do środka, zwiń ciasno i zepnij wykałaczkami. Pozostały farsz zachowaj do sosu.

Roladki schabowe w sosie pieczarkowo-musztardowym z ryżem — ciąg dalszy

PRZEPIS ONLINE

dietarium.com/pl/przepisy/roladki-schabowe-w-sosie-...

5 Na tej samej patelni rozgrzej resztę oleju. Obsmażaj roladki przez 3 minuty, obracając je, aż lekko się zarumienią. Dodaj pozostały farsz oraz wodę z sekcji „Roladki i sos" wymieszaną z musztardą. Przykryj i duś na małym ogniu przez 10 minut, obracając mięso w połowie czasu, aż będzie ugotowane również w środku. Jeśli masz termometr, sprawdź, czy środek roladek osiągnął co najmniej 71°C.

6 Wykończ danie: dopraw sos solą i pieprzem, usuń wykałaczki i spulchnij ryż widelcem. Podaj obie roladki z ryżem, wykładając na wierzch sos z pieczarkami i kapustą.

WSKAZÓWKI

• Kapusty nie płucz — jej kwasowość nadaje charakter nadzieniu i sosowi.

• Schab rozbijaj od środka ku brzegom; równomiernie cienkie plastry łatwiej zwinąć i szybciej udusić.

• Jeśli płyn z sosu odparuje zbyt szybko, zmniejsz ogień i szczelnie przykryj patelnię.



Lawasz nadziewany hummusem, szynką kurczaka oraz camembertem

1 porcja · 12 min · 518 kcal na porcję

Lawasz z hummusem, szynką z kurczaka i camembertem, krótko opiekany na patelni. Ser mięknie, tworząc kremowe nadzienie, a ogórek i sałata dodają świeżości.

W planie: dzień 7

SKŁADNIKI

Wrap

60 g lawasz
45 g hummus
80 g szynka z kurczaka, plastry
40 g ser camembert pełnotłusty
60 g ogórek
15 g sałata masłowa
do smaku pieprz czarny

NA PORCJĘ

kcal	**518**
białko	**34 g**
tłuszcz	**26 g**
węglowodany	**39 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/lawasz-nadziewany-hummusem-...

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj składniki: umyj ogórek i sałatę, dokładnie je osusz. Ogórek pokrój w cienkie słupki, sałatę porwij na mniejsze kawałki, a camembert pokrój w cienkie plastry.
2. Rozłóż lawasz i posmaruj hummusem, pozostawiając wolne brzegi. Na środku ułóż szynkę z kurczaka, camembert, sałatę i ogórek. Dopraw pieprzem.
3. Zawiń boczne brzegi do środka, następnie ciasno zwiń lawasz w rulon, tak aby nadzienie było zamknięte. W tym czasie rozgrzewaj suchą patelnię na średnio małym ogniu przez około 1 minutę.
4. Połóż wrap na patelni łączeniem do dołu. Opiekaj przez 2–3 minuty, aż spód lekko się zarumieni i łączenie utrwali. Obróć i opiekaj kolejne 2 minuty, aż lawasz będzie delikatnie chrupiący, a ser zacznie mięknąć.
5. Przełóż wrap na deskę i odczekaj około 1 minuty, aby nadzienie lekko się ustabilizowało. Przekrój na pół i podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

• Dokładnie osusz warzywa, żeby lawasz nie rozmiękł.

• Jeśli lawasz szybko się rumieni, zmniejsz ogień — ser powinien zdążyć zmiękнąć, zanim pieczywo się przypali.



Naleśniki z twarogiem, bananem i jogurtem cynamonowym

1 porcja · 15 min · 835 kcal na porcję

Cienkie naleśniki z twarogiem i jogurtem greckim, podane z bananem i cynamonem. Dojrzały banan nadaje nadzieniu owocową słodycz, a jogurt sprawia, że ser jest kremowy.

W planie: dzień 7

SKŁADNIKI

Naleśniki

85 g mąka pszenna
170 ml mleko
1 sztuka jajko
1 łyżeczka olej rzepakowy
1 szczypta sól

Nadzienie

100 g twaróg półtłusty
80 g jogurt grecki
100 g banan
½ łyżeczki cynamon

NA PORCJĘ

kcal	**835**
białko	**44 g**
tłuszcz	**29 g**
węglowodany	**100 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/nalesniki-z-twarogiem-bananem-i-...

PRZYGOTOWANIE

1. Przez około 2 minuty mieszaj trzepaczką jajko z mlekiem, mąką i solą, aż powstanie gładkie, płynne ciasto. W ostatniej minucie mieszania zacznij rozgrzewać patelnię nieprzywierającą o średnicy 26 cm na średnim ogniu.
2. Rozprowadź część oleju na patelni pędzelkiem. Wlej jedną trzecią ciasta i przechyl patelnię, aby pokryć dno cienką warstwą. Smaż przez około 1,5–2 minuty, aż powierzchnia się zetnie, a brzegi zaczną odchodzić. Odwróć i smaż jeszcze 30–45 sekund, do lekkiego zrumienienia. Tak samo usmaż dwa pozostałe naleśniki, wykorzystując resztę oleju do natłuszczania patelni. Smażenie zajmie łącznie około 9 minut.
3. W czasie smażenia przygotuj nadzienie. Obierz banana, połowę rozgnieć widelcem, a resztę pokrój w cienkie plasterki. Twaróg rozgnieć z jogurtem greckim, rozgniecionym bananem i cynamonem, aż powstanie kremowe nadzienie.
4. Rozdzielaj nadzienie między ciepłe naleśniki, dodaj plasterki banana i złóż każdy naleśnik w trójkąt. Podawaj od razu, gdy naleśniki są jeszcze ciepłe.

WSKAZÓWKI

• Wybierz dojrzałego banana z drobnymi brązowymi plamkami — nadzienie będzie słodsze bez dosładzania.

• Jeśli naleśnik mocno rumieni się przed ścięciem powierzchni, zmniejsz ogień; łatwiej będzie go odwrócić.



Ananasowo-bananowy koktajl z dodatkiem owoców leśnych

1 porcja · 10 min · 176 kcal na porcję

Owocowy koktajl łączący kwaskowe owoce leśne z soczystym ananasem. Banan nadaje mu kremową konsystencję i naturalną słodycz, bez potrzeby dodawania cukru.

W planie: dzień 7

SKŁADNIKI

- **120 g** owoce leśne
- **150 g** ananas, świeży
- **60 g** banan
- **70 ml** woda

NA PORCJĘ

kcal	**176**
białko	**3 g**
tłuszcz	**1 g**
węglowodany	**41 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE
dietarium.com/pl/przepisy/ananasowo-bananowy-koktajl-z-...

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj owoce. Świeże owoce leśne delikatnie opłucz, odsącz i usuń ewentualne szypułki. Ananas obierz, wytnij twardy rdzeń i pokrój miąższ w kostkę o boku około 2 cm. Banana obierz i pokrój w plasterki. Odważ potrzebne porcje owoców.
2. Do wysokiego naczynia o pojemności co najmniej 600 ml wlej wodę i dodaj wszystkie owoce. Miksuj blenderem ręcznym przez 1–2 minuty, aż nie będzie widocznych kawałków ananasa, a koktajl uzyska jednolitą konsystencję.
3. Przelej koktajl do dużej szklanki i podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

Podane masy ananasa i banana dotyczą miąższu po obraniu. Wybierz dojrzały ananas i banana z drobnymi brązowymi plamkami na skórce — koktajl będzie naturalnie słodszy. Aby napój był chłodny bez dodawania lodu, użyj owoców i wody z lodówki.



Sezamowy kurczak z papryką i ryżem

1 porcja · 25 min · 706 kcal na porcję

Kurczak w słodko-słonym sosie z miodem, sosem sojowym i prażonym sezamem, podany z ryżem i papryką. Duża porcja chudego mięsa sprawia, że danie jest wysokobiałkowym obiadem.

W planie: dzień 7

SKŁADNIKI

Kurczak i sos sezamowy

- **180 g** filet z piersi kurczaka, bez skóry
- **15 g** sezam
- **150 g** papryka czerwona
- **1 łyżeczka** olej rzepakowy
- **15 ml** sos sojowy
- **20 g** miód
- **10 ml** ocet ryżowy
- **1 ząbek** czosnek
- **3 g** skrobia ziemniaczana
- **50 ml** woda

Ryż

- **65 g** ryż biały długoziarnisty
- **110 ml** woda
- **do smaku** sól

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przepłucz na sitku i odsącz. W małym garnku połącz go z wodą z sekcji „Ryż" i odrobiną soli. Doprowadź do wrzenia, następnie przykryj i gotuj na najmniejszym ogniu przez 12–15 minut, aż ryż wchłonie wodę. Zdejmij z ognia i pozostaw pod przykryciem na 5 minut. W tym czasie przygotuj kurczaka.
2. Przygotuj składniki: kurczaka osusz i pokrój w kostkę o boku 2–3 cm. Paprykę umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój w paski szerokości około 1 cm. Czosnek obierz i drobno posiekaj. W miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, ocet i większość wody z sekcji sosu, aż miód się rozpuści. Resztę zimnej wody połącz osobno ze skrobią, rozcierając grudki.
3. Na suchej patelni o średnicy około 24 cm praż sezam na średnim ogniu przez 1–2 minuty, mieszając, aż lekko się zezłoci i zacznie pachnieć. Przesyp go do miseczki.
4. Na tej samej patelni rozgrzej olej. Dodaj kurczaka i smaż przez 4 minuty, obracając kawałki, aż z zewnątrz lekko się zarumienią. Dodaj paprykę i czosnek, po czym smaż przez około 1 minutę, mieszając, aż czosnek zacznie pachnieć.
5. Wlej mieszankę z miodem, przykryj i duś na małym ogniu przez 8–10 minut, mieszając w połowie czasu, aż papryka zmięknie, a kurczak osiągnie w środku 74°C i nie będzie różowy.

Sezamowy kurczak z papryką i ryżem — ciąg dalszy

NA PORCJĘ

kcal	**706**
białko	**53 g**
tłuszcz	**17 g**
węglowodany	**87 g**

wartości szacunkowe

PRZEPIS ONLINE

dietarium.com/pl/przepisy/sezamowy-kurczak-z-papryka-i-...

6 Ponownie wymieszaj zawiesinę skrobi i wlej ją na patelnię. Dodaj większość prażonego sezamu. Gotuj bez przykrycia przez 1–2 minuty, mieszając, aż sos zgęstnieje i pokryje mięso. Rozłóż ryż widelcem, przełóż na talerz, dodaj kurczaka z papryką i sosem, a następnie posyp resztą sezamu.

WSKAZÓWKI

Sezam zdejmij z patelni, gdy tylko zacznie się złocić — szybko się przypala. Zawiesinę skrobi wymieszaj tuż przed wlaniem, ponieważ skrobia opada na dno. Sos sojowy jest słony, dlatego sól dodawaj oszczędnie i tylko do ryżu.

Lista zakupów

Ilości zaokrąglone w górę do tego, co da się kupić. Dokładne ilości są przy każdym przepisie.

WARZYWA

- ☐ **175 g** marchew
- ☐ **125 g** cebula
- ☐ **8 ząbków** czosnek
- ☐ **375 g** pomidorki koktajlowe
- ☐ **70 g** rukola
- ☐ **275 g** ogórek
- ☐ **90 g** groszek zielony
- ☐ **20 g** cebula dymka
- ☐ **350 g** pieczarki
- ☐ **55 g** szpinak
- ☐ **550 g** pomidor
- ☐ **80 g** jarmuż
- ☐ **30 g** cebula żółta
- ☐ **100 g** kapusta kiszona
- ☐ **15 g** sałata masłowa
- ☐ **150 g** papryka czerwona

OWOCE

- ☐ **4 sztuki · 350 g** banan
- ☐ **80 g** borówki amerykańskie
- ☐ **40 g** daktyle suszone
- ☐ **2 sztuki** pomarańcza
- ☐ **1 sztuka** czerwony grejpfrut
- ☐ **1 sztuka** awokado
- ☐ **1 sztuka** gruszka
- ☐ **1 sztuka** mango
- ☐ **1 sztuka** kiwi
- ☐ **250 g** ananas
- ☐ **125 g** owoce leśne

NABIAŁ

- ☐ **1,1 l** mleko
- ☐ **250 g** skyr naturalny
- ☐ **225 g** jogurt naturalny
- ☐ **60 g** naturalny serek śmietankowy (typu philadelphia)
- ☐ **40 g** ser feta
- ☐ **10 g** masło
- ☐ **70 ml** śmietanka
- ☐ **25 g** ser żółty
- ☐ **60 g** ser mozzarella
- ☐ **350 g** jogurt grecki
- ☐ **100 g** mozzarella
- ☐ **60 g** kulki mozzarelli (mini mozzarella), odsączone
- ☐ **40 g** ser camembert
- ☐ **100 g** twaróg

JAJA

- ☐ **5 sztuk** jaja

MIĘSO

- ☐ **150 g** pierś z indyka
- ☐ **150 g** pierś z kurczaka
- ☐ **175 g** szynka z kurczaka
- ☐ **50 g** wędlina drobiowa z indyka lub kurczaka
- ☐ **40 g** szynka parmeńska
- ☐ **200 g** mięso mielone wołowe
- ☐ **200 g** schab wieprzowy
- ☐ **200 g** filet z piersi kurczaka

RYBY I OWOCE MORZA

- ☐ **300 g** filet z łososia

ZBOŻA I PIECZYWO

- ☐ **45 g** płatki gryczane
- ☐ **200 g** ryż basmati
- ☐ **175 g** makaron pełnoziarnisty
- ☐ **200 g** płatki owsiane
- ☐ **80 g** kuskus perłowy
- ☐ **60 g** tortilla pełnoziarnista
- ☐ **70 g** chleb żytni razowy
- ☐ **60 g** mąka pszenna pełnoziarnista
- ☐ **60 g** chlebek pita
- ☐ **60 g** lawasz
- ☐ **85 g** mąka pszenna
- ☐ **5 g** skrobia ziemniaczana
- ☐ **65 g** ryż biały

STRĄCZKI

- ☐ **300 g** tofu naturalne

ORZECHY I NASIONA

- ☐ **20 g** orzechy włoskie

Lista zakupów — ciąg dalszy

- ☐ **15 g · 1 łyżeczka** nasiona sezamu
- ☐ **25 g** płatki migdałów
- ☐ **10 g** masło orzechowe

OLEJE I TŁUSZCZE

- ☐ **20 g · 5 łyżeczek** olej rzepakowy
- ☐ **15 g · 2 łyżki** oliwa
- ☐ **3 łyżeczki** oliwa z oliwek

PRZYPRAWY I ZIOŁA

- ☐ **2 łyżeczki** cynamon
- ☐ **15 g** imbir
- ☐ **1 łyżeczka** curry w proszku
- ☐ **5 g · 1 łyżeczka** kakao
- ☐ **5 g** nori
- ☐ **1 łyżeczka** płatki chili
- ☐ **10 g** koperek
- ☐ **2 łyżeczki** oregano suszone
- ☐ **1 łyżeczka** papryka słodka
- ☐ **10 g** bazylia
- ☐ **1 łyżeczka** wanilia mielona
- ☐ **1 łyżeczka** kmin rzymski

SOSY I DODATKI

- ☐ **60 g** pesto zielone
- ☐ **35 ml** sos sojowy
- ☐ **20 ml** ocet ryżowy
- ☐ **1 łyżeczka** ocet balsamiczny
- ☐ **1 łyżeczka** musztarda

SŁODZIKI I CUKRY

- ☐ **10 g** cukier waniliowy
- ☐ **25 g** gorzka czekolada
- ☐ **30 g** miód

NAPOJE I PŁYNY

- ☐ **125 ml** mleczko kokosowe
- ☐ **5 g · 1 łyżeczka** kawa rozpuszczalna
- ☐ **200 ml** napój owsiany bez cukru
- ☐ **50 g** lód
- ☐ **35 ml** sok z cytryny
- ☐ **200 ml** napój migdałowy
- ☐ **200 ml** woda kokosowa

GOTOWE PRODUKTY

- ☐ **200 g** gnocchi ziemniaczane
- ☐ **350 g** spód pinsy
- ☐ **125 g** passata pomidorowa
- ☐ **45 g** hummus

DO SMAKU

sól · pieprz · pieprz czarny

Chcesz więcej?

W Dietarium zaplanujesz posiłki, zrobisz listę zakupów i znajdziesz więcej przepisów. Konto jest darmowe.

DODAJ PLAN DO KALENDARZA

Zeskanuj, żeby dodać ten plan do swojego kalendarza w Dietarium

dietarium.com/pl/do-pobrania/przykladowy-jadlospis-2200-kcal-na-7-dni/zaplanuj

KSIĄŻKA ONLINE

Zeskanuj telefonem, żeby otworzyć stronę książki

dietarium.com/pl/do-pobrania/przykladowy-jadlospis-2200-kcal-na-7-dni

Wartości odżywcze są szacunkowe. Ten materiał ma charakter informacyjny i nie jest poradą dietetyczną ani medyczną.

DIETARIUM