



KUCHNIALIDLA.PL

ZADBAJMY
O SIEBIE

POMYSŁY NA ZBILANSOWANY JADŁOSPIS



**Planer
posiłków
gratis**



**16
premierowych
przepisów**
Kingi Paruzel



**Artykuł
i tipy**

Dominiki Hatali



SPIS TREŚCI

Jak wyliczyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne i zapotrzebowanie na makroskładniki	04
---	----

Śniadania / Kolacje

Musli z gruszkami i skyrem	08
Salatka śniadaniowa z jajkiem w koszulce	10
Omlet ze szparagami i z fasolką edamame	12
Placuszki bez laktozy z szynką	14
Placuszki z serka grani z truskawkami	16
Quesadilla śniadaniowa	18

Obiady

Pieczony bakłażan z indykiem	20
Klopsiki z kurczaka z czerwoną kapustą	22
Burger z łososia	24
Ryba z warzywami w papilocie	26
Wrap z placuszkami z komosy ryżowej	28
Salatka z kotlecikami z kalafiora	30

Desery

Proteinowe mango lassi	32
Nektarynkowe lody sernikowe	33
Owoce pod kruszonką z lodami proteinowymi	34
Deser proteinowy à la tiramisu	36



16 przepisów zrównoważonych pod kątem makroelementów

Kinga Paruzel

Zbilansowana dieta może
być kolorowa i smaczna!
Daj się zaprosić do bardziej
świadomego smakowania!

Dietetyczka
Dominika Hatala



PLANER POSIŁKÓW DO DRUKU

POBIERZ



Jak wyliczyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne i zapotrzebowanie na makroskładniki

Drogę do upragnionej sylwetki możemy wyznaczyć sobie poprzez wybranie celu głównego. Musimy się zastanowić, czy chcemy schudnąć, przytyć czy może utrzymać masę ciała, zacząć jeść zdrowiej i wprowadzić odpowiednie nawyki.

Jednym z pierwszych i zarazem najważniejszych kroków, które musimy zrobić jest obliczenie zapotrzebowania kalorycznego. Dlaczego to najważniejsze? Ponieważ aby schudnąć, musimy spożywać mniej kalorii, niż wynosi nasze zapotrzebowanie, a aby przytyć – więcej.

W ciągu całego dnia nasz organizm spala określoną liczbę kalorii, którą nazywamy całkowitą przemianą materii (CPM). Jest to liczba kalorii, które organizm potrzebuje danego dnia na pod-

stawowe funkcjonowanie, pracę oraz aktywność treningową. Całkowita przemiana materii obejmuje głównie dwie zmienne: podstawową przemianę materii (PPM) oraz aktywność fizyczną (PAL).

Dominika Hatala
Dietetyczka



Jak obliczyć podstawową przemianę materii?

Ten sposób obliczeń sprawdzi się u większości osób. Uwzględnia on masę ciała, wzrost, wiek i płeć.

Do obliczenia PPM możesz skorzystać z jednego z dwóch wzorów:

Wzór Mifflina

- Mężczyźni: $PPM [kcal] = (10 \times \text{masa ciała w kg}) + (6,25 \times \text{wzrost w cm}) - (5 \times \text{wiek w latach}) + 5$
- Kobiety: $PPM [kcal] = (10 \times \text{masa ciała w kg}) + (6,25 \times \text{wzrost w cm}) - (5 \times \text{wiek w latach}) - 161$

Wzór Harrisa-Benedicta

- Mężczyźni: $PPM [kcal] = 66,47 + (13,75 \times \text{masa ciała w kg}) + (5 \times \text{wzrost w cm}) - (6,75 \times \text{wiek})$
- Kobiety: $PPM [kcal] = 665,09 + (9,56 \times \text{masa ciała w kg}) + (1,85 \times \text{wzrost w cm}) - (4,67 \times \text{wiek})$

Jak oszacować aktywność fizyczną?

W celu oszacowania aktywności fizycznej posługujemy się zazwyczaj poziomem aktywności fizycznej, znanym jako **PAL** (ang. physical activity level). Prezentuje się on następująco:

1,2



Brak aktywności
fizycznej, chory,
leżący

1,4



Lekka aktywność
(ok. 140 minut
tygodniowo),
np. pracownik
biurowy trenujący
lekko 1-2 razy
w tygodniu

1,6



Średnia aktywność
(ok. 280 minut
tygodniowo),
np. pracownik
biurowy trenujący
2-3 razy w tygodniu

1,8



Wysoka aktywność
(ok. 400 minut
tygodniowo),
np. pracownik
biurowy lub fizyczny
trenujący 2-4 razy
w tygodniu

2,0



Bardzo wysoka aktywność
(ok. 550 minut
tygodniowo),
np. zawodowy
sportowiec trenujący
6 razy w tygodniu lub
osoba mająca ciężką
pracę fizyczną

Jak obliczyć całkowitą przemianę materii?

Twoja całkowita przemiana materii to wyliczona wcześniej podstawowa przemiana materii (PPM) pomnożona przez wybrany współczynnik aktywności fizycznej (PAL).

Jak obliczyć ilość makroskładników w diecie?

Makroskładniki to podstawowe składniki odżywcze, które dostarczają energii naszemu organizmowi. Są one nazywane „makro-” ze względu na to, że organizm potrzebuje ich w większych ilościach niż mikroskładników, takich jak witaminy i minerały. Nasz organizm potrzebuje wartościowego białka, zdrowych tłuszczów oraz węglowodanów.

Białko

Białka są niezbędne do wzrostu i regeneracji tkanek, budowy mięśni, produkcji enzymów i hormonów. Są składnikami budulcowymi organizmu. Źródła białka to mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona. Minimalna ilość białka w diecie wynosi 0,8-0,9 g na kilogram masy ciała.

Tłuszcze

Tłuszcze są ważne dla dostarczania energii, transportu niektórych witamin (A, D, E, K) i budowy błon komórkowych. Składają się z kwasów tłuszczowych, z których niektóre są niezbędne dla organizmu (np. kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6). Tłuszcze występują w olejach roślinnych, masłach, orzechach, nasionach, mięsie, rybach i nabiale. Zapotrzebowanie na tłuszcz wynosi od 20% do 35% całkowitego zapotrzebowania na energię, najczęściej będzie to wartość w okolicach 30%.

Węglowodany

Pozostałą energię uzupełniamy węglowodanami, które zazwyczaj pokrywają około 50% zapotrzebowania energetycznego. Węglowodany są głównym źródłem energii dla naszego organizmu. Dzielą się na proste (jednocukry, monosacharydy) i złożone (di-, oligo- i polisacharydy). Te drugie uwalniają energię stopniowo, utrzymując poziom cukru we krwi w równowadze. Węglowodany znajdziemy w produktach zbożowych, warzywach, owocach, miodzie, mleku i przetworach mlecznych.

[DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ >](#)

Jak poprawnie skomponować jadłospis?

Skomponowanie zdrowego jadłospisu wymaga uwzględnienia różnych czynników, takich jak różnorodność, odpowiednie ilości i indywidualne potrzeby żywieniowe.

[SPRAWDŹ WSKAZÓWKI, KTÓRE POMOGĄ CI STWORZYĆ ZDROWY JADŁOSPIS >](#)





Dietetyczka

Dominika
Hatala



Podsumowanie

Wyliczenie swojego zapotrzebowania na kalorie i makroskładniki jest istotne w kontekście dbania o masę ciała i sylwetkę. Jest to pierwszy i zarazem najważniejszy krok, który pozwoli Ci odpowiednio **zaplanować jadłospis**. Pamiętaj, że zapotrzebowanie to kwestia indywidualna i u każdej osoby wynik będzie inny. Aby Twoja dieta była i zdrowa i pełnowartościowa, zastosuj się do kluczowych zasad, takich jak **spożycie odpowiedniej ilości wody, ograniczenie cukru, soli i eliminacja alkoholu**. 🍏

L 20 MIN.



Musli z gruszkami i skyrem



569,6 kcal

tłuszcze 18,6 g

węglowodany 89,8 g

białko 18,4 g

SKŁADNIKI:

- 10 g** *masła orzechowego*
- 5 ml** *syropu klonowego*
- 20 g** *płatków owsianych górskich*
- 6 g** *wiórek kokosowych*
- 10 g** *migdałów w płatkach*
- 5 g** *pestek dyni*
- 5 g** *nasion słonecznika*
- 4 g** *nasion chia*
- 5 g** *suszonych miechunki*
- 1 szt.** *gruszka*
- 80 ml** *soku jabłkowego*
- 80 ml** *wody*
- 70 g** *skyru*
- 1/2** *łyżeczki cynamonu*
- szczypta soli*

PRZYGOTUJ:

- piekarnik rozgrzany do temperatury 160°C
- blachę do pieczenia
- papier do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

- 1** Masło orzechowe, syrop klonowy, cynamon i sól dokładnie mieszamy w misce. W innej misce łączymy płatki owsiane, wiórki kokosowe, migdały, nasiona słonecznika i pestki dyni. Mieszaną z masłem orzechowym zalewamy suche składniki i starannie wszystko mieszamy.



KUCHNIALIDIA.PL

śniadania i kolacje



SKYR
jogurt w stylu
islandzkim **Pilos**

CHIA
nasiona szałwi
hiszpańskiej
Alesto



2 Gotowe musli rozkładamy równo na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy przez ok. 15 minut. Następnie wyjmujemy je z piekarnika, mieszamy i czekamy, aż przestygnie. Wystudzone musli mieszamy z miechunką i nasionami chia.

3 Do małego garnka wlewamy wodę i sok jabłkowy. Grusz-

kę obieramy, przekrawamy na pół i pozbawiamy gniazda nasienne. Następnie wkładamy ją do garnka i gotujemy pod przykryciem przez ok. 10 minut.

4 Musli przekładamy do miski, dekorujemy skyrem i gotowaną gruszką.

Ze względu na zawartość błonnika i możliwość chłonięcia dużej ilości wody, pęcznienia i tworzenia żelu, dania przygotowane z użyciem nasion chia będą wpływać na zwiększone uczucie sytości.

Dietetyczka
Dominika Hatala

 10 MIN.



Sałatka śniadaniowa z jajkiem w koszulce



539,6 kcal

tłuszcze 42,2 g

węglowodany 21,3 g

białko 20,9 g

SKŁADNIKI:

SAŁATKA ŚNIADANIOWA

- 1 jajko
- 1 łyżka octu
- 50 g szpinaku baby
- 40 g marchewki
- 30 g kielków słonecznika
- 1/2 awokado
- 50 g buraka kiszzonego
- szczypta soli

PESTO Z KIEŁKÓW JARMUŻU

- 15 g kielków jarmużu
- 10 g orzechów pinii
- 10 g oliwy
- 3 g octu jabłkowego
- 8 g parmezanu
- 1 ząbek czosnku

PRZYGOTUJ:

- blender lub rozdrabniacz
- tarkę o grubych oczkach
- sitko o drobnych oczkach
- łyżkę cedzakową
- ręcznik papierowy

PRZYGOTOWANIE:

PESTO Z KIEŁKÓW JARMUŻU

- 1 Wszystkie składniki pesto dokładnie rozdrabniamy.

SAŁATKA ŚNIADANIOWA

- 1 Marchew kroimy w słupki lub ścieramy na tarce o grubych oczkach. Awokado kroimy w paski, a buraki na niewielkie kawałki. Do miski wkładamy





SZPINAK BABY Ryneczek Lidla

ORZESZKI PINII Alesto



szpinak, kiełki i przygotowaną wcześniej marchew. Wszystko dokładnie mieszamy.

2 W garnku gotujemy wodę i wlewamy do niej łyżkę octu. Jajko rozbijamy nad sitkiem o drobnych oczkach i pozostawiamy nad miską, aby spłynęło całe luźne białko.

3 We wrzącej wodzie robimy wirek, wlewamy w jego środek jajko i zmniejszamy ogień. Go-

tujemy je przez ok. 3 minuty, a następnie wyjmujemy za pomocą łyżki cedzakowej i odkładamy na ręcznik papierowy, aby ociekło z nadmiaru wody.

4 Sałatkę przekładamy na talerz. Układamy na niej buraki i awokado. Całość oprószamy solą. Następnie na warzywa układamy ugotowane jajko. Na koniec skrapiamy sałatkę przygotowanym pesto z kiełków.

Jajka są źródłem łatwo przyswajalnego pełnowartościowego białka.

Dietetyczka
Dominika Hatala

L 15 MIN.



Omlet ze szparagami i z fasolką edamame



292,6 kcal

tłuszcze 17 g

węglowodany 11,9 g

białko 22,8 g

SKŁADNIKI:

80 g zielonych szparagów

60 g fasolki edamame

2 jajka

5 g bazyli

5 g szczypiorku

5 g oliwy

szczypta soli

szczypta pieprzu



**ŚWIEŻE JAJA
Z CHOWU
NA WOLNYM
WYBIEGU
Złota Nioska**

**SZAPARAGI
ZIELONE**



KUCHNIALIDIA.PL

śniadania i kolacje

PRZYGOTOWANIE:

- 1 Szparagi kroimy w talarki, gotujemy z fasolką edamame w osolonej wodzie przez ok. 5 minut i odcedzamy. Dwie łyżki warzyw odkładamy do dekoracji omletu.
- 2 W miseczce dokładnie mieszamy jajka z solą i pieprzem. Szczypiopek i bazylię drobno siekamy. Jajka mieszamy z ziołami i warzywami.
- 3 Na patelni rozgrzewamy oliwę. Smażymy masę jajeczną na średnim ogniu. Kiedy zacznie się ścinać, składamy omlet na pół i smażymy jeszcze przez 2 minuty.
- 4 Omlet podajemy gorący, udekorowany pozostałymi warzywami.

Omlet to potrawa, w której można przemycić sporą ilość warzyw.



20 MIN.



Placuszki bez laktozy z szynką



408,8 kcal

tłuszcze 22,1 g

węglowodany 38,9 g

białko 20,2 g

SKŁADNIKI:

- 65 g** pomidorków koktajlowych
- 1** łyżeczka octu balsamicznego
- 1** łyżeczka oliwy
- 30 g** płatków owsianych
- 50 ml** napoju sojowego
- 65 g** szynki z indyka
- 30 g** cukinii
- 2** łyżki cebuli dymki
- 1/2** awokado
- szczypta soli
- szczypta pieprzu

PRZYGOTUJ:

- tarkę o grubych oczkach
- sitko
- patelnię z nieprzywierającą powłoką

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Płatki owsiane rozdrobnij, aby przypominały mąkę.

PRZYGOTOWANIE:

- 1** Na rozgrzaną patelnię wlewamy oliwę, dodajemy pomidorki koktajlowe i ocet balsamiczny. Całość smażymy przez ok. 5 minut.
- 2** Cukinię ścieramy na tarce o grubych oczkach, oprósza my solą i pozostawiamy na sitku do odcedzenia. Szynkę i dymkę dość drobno kroimy.



KUCHNIALIDLA.PL

śniadania i kolacje



**NAPÓJ SOJOWY
bez dodatku
cukrów BIO
Vemondo**

AWOKADO



3 Mąkę przesiewamy do miski. Stopniowo, cały czas mieszając, dodajemy napój sojowy. Następnie przekładamy do miski odcisniętą z nadmiaru wody cukinię, a także szynkę i dymkę. Całość mieszamy.

4 Gotowe ciasto nabieramy łyżką i smażymy na rozgrzanej patelni po ok. 3 minuty z każdej strony, aż placuszki nabiorą złotego koloru.

5 Usmażone placuszki podajemy na ciepło, z pomidorkami i pokrojonym w plastry awokado.



 20 MIN.



Placuszki z serka grani z truskawkami



390,2 kcal

tłuszcze 15 g

węglowodany 55,5 g

białko 18,7 g

SKŁADNIKI:

PLACUSZKI

- 40 g** serka grani
- 1** jajko
- 10 g** erytrytolu
- 45 g** mąki pszennej pełnoziarnistej
- ½** łyżeczki proszku do pieczenia
- 20 g** truskawek

DEKORACJA

- 75 g** truskawek
- 2 szt.** orzechów brazylijskich
- 1** łyżeczka miodu

PRZYGOTUJ:

- sitko o drobnych oczkach
- mikser
- patelnię z nieprzywierającą powłoką

PRZYGOTOWANIE:

- 1** Żółtko oddzielamy od białka. Białko odkładamy na później, a żółtko łączymy w misce z serkiem i erytrytolem. Truskawki kroimy w dość drobną kostkę.
- 2** Do miski z serkiem przesiewamy przez sitko o drobnych oczkach mąkę i proszek do pieczenia. Następnie dodajemy do masy pokrojone w kostkę truskawki. Wszystko dokładnie mieszamy.



KUCHNIALIDLA.PL

śniadania i kolacje



**SEREK
WIEJSKI
3% Pilos**

**MAKA PSZENNA
pełnoziarnista
Kuchnia Lidla**



3 Białka ubijamy na sztywno i stopniowo dodajemy do ciasta na placuszki. Po dodaniu każdej porcji delikatnie mieszamy ciasto, aby nie straciło na objętości.

4 Porcje ciasta układamy na patelnię i smażymy z obu stron po ok. 3 minuty,

aż placuszki nabiorą złoto-brązowego koloru.

5 Gotowe placuszki podajemy na ciepło z drobno posiekаныmi orzechami i kawałkami świeżych truskawek, skropione miodem.

Jeśli to możliwe, staraj się wybierać mąki pełnoziarniste, ponieważ zawierają one więcej błonnika i składników mineralnych.

Dietetyczka
Dominika Hatala

L 15 MIN.



Quesadilla śniadaniowa



429,5 kcal

tłuszcze 19,6 g

węglowodany 42,5 g

białko 19 g

SKŁADNIKI:

QUESADILLA

- 1 szt. tortilli razowej
- 1 jajko
- 1/2 łyżeczki masła
- 20 g sera cheddar
- 1 łyżeczka szczypiorku
- 1 garść rukoli

SALSA FRESCA

- 1 szt. pomidora czerwonego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/4 czerwonej cebuli
- 1/4 papryczki jalapeño
- 1 łyżka świeżej kolendry
- szczypta soli

PRZYGOTUJ:

- tarkę o grubych oczkach

PRZYGOTOWANIE:

SALSA FRESCA

- 1 Pomidor, czerwoną cebulę i jalapeño kroimy w bardzo drobną kostkę. Wszystkie składniki do przygotowania salsy przekładamy do miski i dokładnie mieszamy. Miskę wkładamy do lodówki na ok. 15–30 minut, aby salsa się schłodziła.



KUCHNIALIDLA.PL

śniadania i kolacje



RUKOLA
Ryneček Lidla

**TORTILLA
RAZOWA**
Snack day



QUESADILLA

1 Na patelni roztopiamy masło. Następnie rozbijamy jajko i za pomocą szpatułki mieszamy je, aż zetnie się do preferowanej konsystencji. Chwilę przed zdjęciem jajecznicy z ognia doprawiamy ją do smaku pieprzem i solą i ponownie mieszamy.

2 Cheddar ścieramy na tarce o grubych oczkach. Szczypiorek dość drobno siekamy. Ser rozkładamy na połowie tortilli, wysypujemy na niego

szczypiorek, wykładamy jajecznicę i garść rukoli. Gotową tortillę składamy na pół, tak aby sucha część placka całkowicie przykryła pozostałe składniki.

3 Gotową quesadillę smażymy na suchej patelni przez ok. 4–5 minut z każdej strony, aż nabierze złotobrazowego koloru. Danie podajemy pocięte na mniejsze trójkąty, gorące, z przygotowaną wcześniej salsą fresca.

To dobry pomysł na pełnowartościowy posiłek bez pieczywa.

L 20 MIN.



Pieczony bakłażan z indykiem



527,7 kcal

tłuszcze 32,5 g

węglowodany 29,2 g

białko 33,7 g

SKŁADNIKI:

- 1 szt. bakłażana
- 3 łyżki oliwy
- 150 g mielonego mięsa z indyka
- 1 łyżka przyprawy do gyrosa
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka koperku
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka natki pietruszki
- 2 szczypty soli

**MIĘSO
MIELONE
z indyka
Rzeźnik**



**JOGURT
NATURALNY
kremowy 3% Pilos**



KUCHNIALIDL.PL

obiady

PRZYGOTUJ:

- piekarnik rozgrzany do temperatury 200°C
- blachę do pieczenia
- papier do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

1 Bakłażan dokładnie myjemy i przekrawamy na pół. Obie połówki nacinamy w szachownicę i skrapiamy łyżką oliwy. Układamy je wnętrzem do dołu na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy przez ok. 30 minut.

2 Mięso indyka mieszamy z przyprawą do gyrosa, łyżką oliwy, 1 szczyptą soli i sokiem z cytryny. Następnie dokładamy je na ostatnie 15 minut do piekącego się bakłażana. Mięso od czasu do czasu mieszamy, aby równomiernie się przypiekło.

3 Koperek i czosnek bardzo drobno siekamy. Tak przygotowane składniki dokładnie mieszamy z jogurtem i doprawiamy szczyptą soli.

4 Pomidorki koktajlowe przekrawamy na pół. Ciepłe połówki bakłażana wykładamy na talerz skórą do dołu. Nakładamy na nie sos i mięso, ozdabiamy pomidorkami i natką pietruszki.

Odpowiednia ilość białka zwiększa uczucie sytości po posiłku.



L 30 MIN.



Klopsiki z kurczaka z czerwoną kapustą



566 kcal

tłuszcze 9,5 g

węglowodany 55,9 g

białko 44,2 g

SKŁADNIKI:

150 g filetu z piersi kurczaka

1 łyżka mieszanki przypraw „Złocisty kurczak”

1 ząbek czosnku

1/2 czerwonej cebuli

1 łyżeczka szczypiorku

1 łyżeczka natki pietruszki

1 łyżka oliwy

200 g brokoła

1/4 kapusty czerwonej

1 łyżka sosu sojowego

1/2 nektarynki
szczypta soli
szczypta pieprzu

1 łyżka świeżego koperku

PRZYGOTUJ:

- maszynkę do mielenia mięsa
- piekarnik rozgrzany do temperatury 180°C
- blachę do pieczenia
- papier do pieczenia

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Różyczki brokoła ugotuj w lekko osolonej wodzie, aż delikatnie zmiękną.

PRZYGOTOWANIE:

1 Ćwiartkę kapusty skrapiamy łyżką oliwy i sosem sojowym, a następnie przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy przez ok. 30 minut.





BROKUŁ

MIĘSO MIELONE
z fileta z piersi
kurczaka
Rzeźnik



2 Czosnek, cebulę, szczypiorek i natkę pietruszki drobno siekamy. Mięso mielimy w maszynce i mieszamy z przygotowanymi wcześniej składnikami, oliwą, solą, pieprzem i mieszanką przypraw „Złocisty kurczak”.

3 Z doprawionego mięsa formujemy kuleczki wielkości orzecha włoskiego i prze-

kładamy je na blachę obok kapusty. Całość pieczemy jeszcze przez 15 minut, aż mięso nabierze złotego koloru, a kapusta będzie miękka.

4 Nektarynkę kroimy w dość grube plastry. Na talerz wykładamy upieczoną kapustę, klopsiki, ugotowane różyczki brokułu i kilka plastrów nektarynki.

Mięso z piersi kurczaka
jest niskokaloryczne,
ma tylko 98 kcal/100 g.

Dietetyczka
Dominika Hatala

L 20 MIN.



Burger z łososia



488,2 kcal

tłuszcze 20,6 g

węglowodany 41,4 g

białko 29,7 g

SKŁADNIKI:

KOTLET Z ŁOSOSIA

- 100 g** filetu łososia
- 1** ząbek czosnku
- 1** łyżka natki pietruszki
- ¼** czerwonej cebuli
- szczypta soli i pieprzu

SOS CHRZANOWY

- 1** łyżka skyru
- 1** łyżeczka chrzanu
- szczypta soli

SALATKA Z OGÓRKA

- 50 g** zielonego ogórka
- 1** łyżeczka koperku
- 1** łyżeczka oliwy
- szczypta soli

PODANIE

- 15 g** kiełek słonecznika
- 1 szt.** pieczywa fińskiego owsianego
- 1** garść mieszanki sałat

PRZYGOTUJ:

- rozdrabniacz
- obieraczkę do warzyw

PRZYGOTOWANIE:

KOTLET Z ŁOSOSIA

- 1** Cebulę, pietruszkę i czosnek bardzo drobno siekamy w rozdrabniaczu i przekładamy do miski. Łososia kroimy na mniejsze kawałki i także rozdrabniamy. Wszystkie składniki mieszamy i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Z gotowej masy formujemy okrągły kotlet i smażymy go na średnim ogniu, po 5 minut z każdej strony.



KUCHNIAIDLA.PL

obiady



SKYR JOGURT w stylu islandzkim Pilos

ŁOSOŚ PACYFICZNY Targ Rybny



SOS CHRZANOWY

- 1 Wszystkie składniki sosu mieszamy ze sobą.

SAŁATKA Z OGÓRKA

- 1 Koperek dość drobno siekamy. Ogórek tniemy za pomocą obieraczki do warzyw. Następnie skrapiamy go oliwą, doprawiamy solą i koperkiem. Całość dokładnie mieszamy.

PODANIE

- 1 Przekrawamy pieczywo. Na dolną część nakładamy kolejno: sos chrzanowy, miks sałat, kotlet z łososia, sałatkę z ogórka i kiełki. Na wierzch kładziemy górną część pieczywa.



L 30 MIN.



Ryba z warzywami w papilocie



523,5 kcal

tłuszcze 25,3 g

węglowodany 28 g

białko 47,2 g

SKŁADNIKI:

200 g filetu z dorsza

100 g cukinii

250 g kapusty pekińskiej

1 marchew

1 łyżeczka soku
z cytryny

25 g sera feta

1 łyżeczka koperku

1 łyżka oliwy

szczypta soli

szczypta pieprzu

1/4 łyżeczki czarnuszki

100 g sosu tzatziki



**DORSZ
ATLANTYCKI**
filet ze skórą
Targ Rybny

CUKINIA



KUCHNIALIDL.PL

obiady

PRZYGOTUJ:

- piekarnik rozgrzany do temperatury 180°C
- papier do pieczenia
- blachę do pieczenia

Chude ryby są
dobrym źródłem
pełnowartościowego
białka.

PRZYGOTOWANIE:

- 1** Cukinię i marchewkę kroimy w słupki. Na papierze do pieczenia układamy kapustę pekińską i przygotowane wcześniej warzywa.
- 2** Oczyszczony filet układamy na warzywach. Skrapiamy go sokiem z cytryny i oliwą. Następnie na rybę kruszymy ser feta.
- 3** Rybę ciasno zawijamy w papier do pieczenia, tak aby powstała sakiewka. Pieczemy dorsza w rozgrzanym piekarniku przez ok. 20 minut.
- 4** Filet z dorsza podajemy posypany czarnuszką i koperkiem, z sosem tzatziki.



L 40 MIN.



Wrap z placuszkami z komosy ryżowej



583,8 kcal

tłuszcze 20,5 g

węglowodany 72,9 g

białko 23,2 g

SKŁADNIKI:

- 35 g** komosy ryżowej
- 50 g** cukinii
- 1** jajko
- 1** łyżka parmezanu tarte
- 1** łyżka bułki tartej
- 2** łyżki szczypiorku
- 1** ząbek czosnku
- 1** łyżeczka soku z cytryny
- 1** łyżka oliwy
- 1 szt.** tortilli pełnoziarnistej
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- 100 g** kiszonych buraków
- 1/2** czerwonej cebuli
- 1** łyżka sera grani
- 1** garść rukoli

PRZYGOTUJ:

- tarkę o grubych oczkach
- sitko

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Komosę ryżową ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Ostudź ją do temperatury pokojowej.

PRZYGOTOWANIE:

- 1** Cukinię ścieramy na tarce o grubych oczkach, przekładamy na sitko i oprószamy solą. Odstawiamy ją, aby odciekła z nadmiaru wody. Czosnek i szczypiorek bardzo drobno siekamy.
- 2** W misce mieszamy ugotowaną komosę, czosnek, szczypiorek, jajko, bułkę tartą,



RUKOLA
Ryneček Lidla



**SEREK
WIEJSKI**
3% Pílos

parmezan i sok z cytryny. Cukinię mocno odciskamy z wody i również przekładamy do miski. Całość doprawiamy solą i pieprzem i ponownie mieszamy.

3 Z masy formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego. Następnie spłaszczamy je i układamy na talerzu, po czym umieszczamy w lodówce, aby schłodziły się przez minimum 30 minut. Placuszki smażymy na rozgrzanej oliwie na złoty kolor.

4 Cebulę kroimy w piórka i zalewamy zimną wodą, aby straciła trochę na ostrości. Buraki bardzo drobno kroimy. Cebulę odcedzamy z wody i dokładnie mieszamy w misce z burakami i rukolą.

5 Na suchej patelni krótko podgrzewamy tortillę. Następnie przekładamy ją na talerz, wykładamy na nią sałatkę z buraków, placuszki z komosy i serek grani. Całość skrapiamy sokiem z cytryny i zawijamy.

Komosa ryżowa jest produktem zalecanym zwłaszcza w diecie roślinnej.
Ma aż 14,8 g białka na 100 g.

L 30 MIN.



Sałatka z kotlecikami z kalafiora



735 kcal

tłuszcze 52,6 g

węglowodany 38,2 g

białko 27,7 g

SKŁADNIKI:

KOTLECIKI

- 20 g mieszanki pestek i nasion
- 150 g kalafiora
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka świeżej mięty
- 1 łyżka natki pietruszki
- 1 łyżka tahini
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/4 łyżeczki mielonej kolendry

- 1/4 łyżeczki mielonego kuminu
- szczypta soli
- 1 łyżka oliwy

PODANIE

- 80 g humusu
- 50 g świeżej fasoli edamame
- 1 łyżka świeżej kolendry
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka pestek dyni



**MIX NASION
DO SAŁATEK
Alesto**



KUCHNIALIDIA.PL

obiady

KALAFIOR



PRZYGOTUJ:

- rozdrabniacz

PRZYGOTOWANIE:

- 1** Na suchej patelni podprażamy mieszankę pestek i nasion. W rozdrabniaczu siekamy kalafior, tak aby przypominał kaszkę. Następnie dodajemy pozostałe składniki, włącznie z podprażonymi pestkami i nasionami. Całość ponownie rozdrabniamy, aż powstanie jednolita masa.
- 2** Delikatnie formujemy z masy podłużne kotleciki, które smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor.
- 3** Na talerz układamy humus, kotleciki z kalafiora, pomidorki koktajlowe, świeżą kolendrę i fasolkę edamame.

Staraj się
zamienić co
najmniej jeden
mięśny posiłek
w tygodniu
na roślinny.

L 5 MIN.



Proteinowe mango lassi



318,6 kcal

tłuszcze 0,8 g

węglowodany 41,1 g

białko 34,7 g

SKŁADNIKI:

150 g mango

332 ml waniliowego napoju proteinowego

1 szczypta kardamonu

1/2 łyżeczki świeżego imbiru

PRZYGOTOWANIE:

1 Mango i imbir obieramy, a następnie kroimy na niewielkie kawałki. Wszystkie składniki starannie blendujemy i przelewamy do szklanki. Napój podajemy schłodzony.



IMBIR

WANILIOWY NAPÓJ
wysokoproteinowy
Pilos



KUCHNIALIDIA.PL

desery

L 10 MIN.



Nektarynkowe lody sernikowe



212,3 kcal

węglowodany 31,7 g

białko 16,9 g

tłuszcze 3,3 g

SKŁADNIKI:

1 szt. nektarynka
100 g waniliowego
serka proteinowego
80 g maślanki
1 szt. limonki



**MAŚLANKA
NATURALNA
1,5% Pils**

PRZYGOTUJ:

- blender
- plastikowy pojemnik
- folię spożywczą

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Z całej limonki otrzyj skórkę. Następnie wyciśnij sok z ćwiartki owocu.

PRZYGOTOWANIE:

- 1** Z nektarynki usuwamy pestkę i blendujemy owoc z pozostałymi składnikami.
- 2** Masę na lody przekładamy do pojemnika, przykrywamy folią spożywczą i mrozimy przez ok. 3 godziny. Po tym czasie blendujemy ją ponownie, aby pozbyć się grudek, a następnie schładzamy przez minimum 3 godziny.
- 3** Lody podajemy ze skórką z limonki i z kawałkami ulubionych owoców.

L 30 MIN.



Owoce pod kruszonką z lodami proteinowymi



249,8 kcal

tłuszcze 13,4 g

węglowodany 23,1 g

białko 8 g

SKŁADNIKI:

KRUSZONKA

- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżka mąki migdałowej
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- 1 łyżeczka erytrytolu
- szczypta soli

MASA OWOCOWA

- 150 g mrożonych owoców leśnych
- 1/4 szklanki wody
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżeczka erytrytolu

PODANIE

- 1 gałka lodów proteinowych o smaku słonego karmelu

MIGDAŁY
ŁUSKANE
Alesto



KUCHNIALIDIA.PL

desery



PŁATKI OWSIANE GÓRSKIE Crownfield

PRZYGOTUJ:

- niewielkie naczynie żaroodporne
- piekarnik rozgrzany do temperatury 180°C

PRZYGOTOWANIE:

KRUSZONKA

1 Wszystkie składniki rozcieramy w dłoniach, aż się połączą.

2 Po wyjęciu z piekarnika delikatnie studzimy deser, aby był ciepły, ale nie gorący. Podajemy go z gałką lodów proteinowych.

MASA OWOCOWA

1 W niewielkim garnku zagotowujemy mrożone owoce leśne z wodą i erytrytolem. Kiedy owoce zaczną się rozpadać, zdejmujemy garnek z ognia i dodajemy nasiona chia. Całość mieszamy i przekładamy do naczynia żaroodpornego.

PODANIE

1 Na masę owocową układamy kruszonkę i zapiekamy całość przez ok. 10–15 minut, aż kruszonka nabierze złotego koloru.

Płatki owsiane są dobrym źródłem błonnika pokarmowego i witamin z grupy B.

L 20 MIN.



Deser proteinowy à la tiramisu



524,5 kcal

tłuszcze 7,2 g

węglowodany 85,6 g

białko 43,6 g

SKŁADNIKI:

- 1 jajko
- 30 g razowa mąka orkiszowa
- szczypta soli
- 0,33 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki erytrytolu
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 200 g waniliowego serka proteinowego
- 1 łyżeczka kakao o obniżonej zawartości tłuszczu
- 50 ml kawy

PRZYGOTUJ:

- piekarnik rozgrzany do temperatury 180°C
- sitko
- mikser
- tortownicę o średnicy ok. 10 cm
- papier do pieczenia
- miseczkę lub pucharek

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Kawę zaparz na tyle wcześnie, aby wystygła przed przygotowaniem deseru.

PRZYGOTOWANIE:

- 1 Do miski przesiewamy mąkę, sól i proszek do pieczenia. Erytrytol miksujemy na puder.
- 2 Białko ubijamy na sztywno, dodając pod koniec łyżkę ery-



KUCHNIALIDIA.PL

desery



JOGURT NATURALNY kremowy 3% Pilos

KAKAO o obniżonej zawartości tłuszczu Castello



trytolu. W drugiej misce ucieramy żółtko z łyżką słodzika i jogurtem.

3 Do żółtka utartego z jogurtem dodajemy przesiane suche składniki i starannie mieszamy zawartość miski. Następnie dodajemy ubite białka i delikatnie łączymy je z ciastem. Gotową masę przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia tortownicy i pieczemy przez ok. 20–25 minut. Upieczony biszkopt studzimy i dzielimy na dwa płaty.

4 Serek waniliowy ubijamy, aż stanie się puszysty.

5 Z biszkoptu wykrawamy koła o średnicy naczynia, którego użyjemy do podania deseru.

Na spód wykładamy $\frac{1}{3}$ kremu i kawałek biszkoptu. Następnie skrapiamy ciasto kawą i oprószamy kakao. Takie warstwy układamy kolejno, aż deser niemal zrówna się z brzegiem naczynia. Pierwszą warstwą od góry powinien być krem, który oprószamy kakao.

Deser najlepiej smakuje schłodzony.

Erytrytol jest dobrym zamiennikiem cukru, ma 0 kcal.

**PO WIĘCEJ
PRZEPISÓW
LEKKICH I FIT
ZAJRZYJ NA**



KUCHNIALIDLA.PL

