PHILIPS

Zoom!

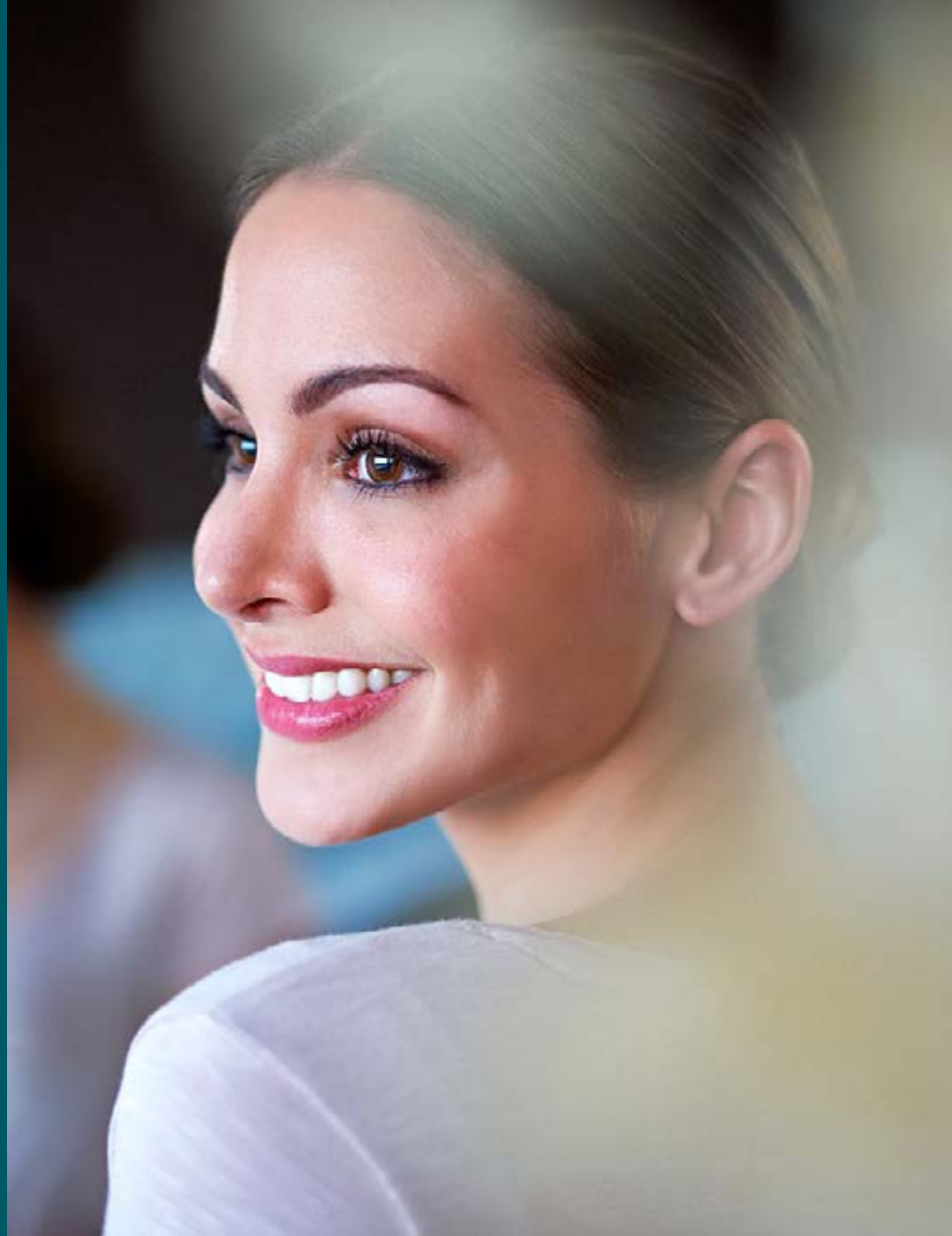
ODKRYJ NASZE PRZEPISY BIAŁEJ DIETY

DIETA WEGAŃSKA

DIETA WEGETARIAŃSKA

DIETA MIĘSNA

PRZEKĄSKI



PHILIPS

ZOOM!

Philips Sonicare

Witaj w świecie Białej Diety, która doskonale sprawdzi się po profesjonalnym czyszczeniu zębów lub zabiegach wybielania, pomagając utrzymać efekty tych procedur oraz wspierając ogólną kondycję jamy ustnej. To unikalne menu nie tylko wspiera utrzymanie zdrowego uśmiechu, ale także dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych, potrzebnych po wcześniej wymienionych zabiegach. W naszym menu znajdują się przykładowe dania dla osób które spożywają produkty mięsne, dla wegetarian, oraz wegan.

Smacznego!

Autorem przykładowego jadłospisu jest
Zuzanna Kraskowska oraz Agata Ziemnicka

ODKRYJ NASZE PRZEPISY BIAŁEJ DIETY

DIETA WEGAŃSKA

DIETA WEGETARIAŃSKA

DIETA MIĘSNA

PRZEKĄSKI

PHILIPS
sonicare

№1[1]
Nr 1
szczoteczka soniczna
rekomendowana
przez dentystów
na świecie.

PTS REKOMENDACJA

Zaawansowana szczoteczka soniczna **Philips Sonicare**

Nowy standard w usuwaniu płytki nazębnej[2]







Technologia soniczna Philips Sonicare stanowi wysoki standard w codziennej higienie jamy ustnej. Skuteczność pracy elektrycznych szczoteczek sonicznych Philips Sonicare polega na wykonywaniu intensywnych ruchów pulsacyjno - wymiatających przez włókna końcówki, które za pomocą pulsacji powodują rozbicie płytki nazębnej, a ruchy wymiatające włókien końcówki usuwają poprzednio rozbitą już płytkę. Dzięki temu w jamie ustnej uzyskuje się efekt powstawania mikrobąbelków, które w połączeniu z pastą, wodą i śliną docierają w przestrzenie międzyzębowe i trudno dostępne miejsca.

[1] Na podstawie badania na próbie ponad 4500 dentystów i higienistek przeprowadzonego w 2018r. przez Priorities research w USA, Kanadzie, Niemczech, Wielkiej Brytanii, Holandii, Japonii, Czechach, Rosji i Chinach.
[2] Od Philips Sonicare; Philips Sonicare Prestige 9900.
[3] W porównaniu do szczoteczki manualnej z końcówką A3 Premium All-in-One; w programie czyszczenia Clean.
[4] W porównaniu do szczoteczki manualnej; w ciągu 6 tygodni z końcówką A3 Premium All-in-One; w programie czyszczenia Clean.
[5] W badaniu laboratoryjnym i w porównaniu do szczoteczki manualnej; w programie czyszczenia Clean.

START

PHILIPS Zoom!

ODKRYJ NASZE PRZEPISY

DIETA WEGAŃSKA



	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK *1781 kcal - B 55 g - T 61 g - WW 264 g*	Placki bananowe z tofu	Ryż zapiekany z warzywami	Tosty
WTOREK *1798 kcal - B 46 g - T 63 g - WW 263 g*	Owsianka z bananem i orzechami nerkowca	Ryż z jabłkiem	Kasza kuskus z cukinią i serem
ŚRODA *1790 kcal - B 62 g - T 54 g - WW 254 g*	Kanapki z hummusem	Makaron z cukinią i tofu	Jabłkowy budyń jaglany
CZWARTEK *1778 kcal - B 54g - T 60 g - WW 255 g*	Placki z jabłkiem	Burger z ciecierzycy	Ryż z prażoną gruszką
PIĄTEK *1800 kcal - B 51 g - T 63 g - WW 262 g*	Kanapki ze smalcem z fasoli	Spaghetti z sosem z ciecierzycy	Kasza kuskus z gruszką
SOBOTA *1770 kcal - B 60 g - T 70 g - WW 235 g*	Placki bananowe	Zupa krem z białych warzyw	Kasza jaglana z gruszką
NIEDZIELA *1787 kcal - B 62 g - T 61 g - WW 243 g*	Naleśniki	Makaron w sosie fasolowym	Owsianka z bananem i orzechami nerkowca

WZBOGAĆ SWOJĄ DIETĘ PRZEKĄSKAMI DO 100 KCAL

SPRAWDŹ

START

PHILIPS Zoom!

ODKRYJ NASZE PRZEPISY

DIETA WEGETARIAŃSKA



	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK *1786 kcal - B 77 g - T 60 g - WW 226 g*	Placki z jabłkiem	Makaron z cukinią i tofu	Tosty z serem + kefir + gruszka
WTOREK *1786 kcal - B 80 g - T 47 g - WW 265 g*	Kanapki z twarożkiem na słono + jabłko	Krokiety a'la ruskie	Ryż z gruszką
ŚRODA *1765 kcal - B 75 g - T 51 g - WW 258 g*	Placki bananowe z gruszką	Spaghetti z sosem z ciecierzycy	Budyń jaglany
CZWARTEK *1790 kcal - B 89 g - T 63 g - WW 226 g*	Owsianka z bananem i nerkowcami	Ryż zapiekany z warzywami	Omlet z fetą i cukinią
PIĄTEK *1785 kcal - B 84 g - T 69 g - WW 214 g*	Kanapki z hummusem	Kluski leniwe	Zupa krem z białych warzyw ze skwarkami
SOBOTA *1771 kcal - B 82 g - T 47 g - WW 265 g*	Kasza jaglana z gruszką	Burger z ciecierzycy	Kasza pęczak z pieczonymi warzywami
NIEDZIELA *1796 kcal - B 85 g - T 54 g - WW 239 g*	Naleśniki z jabłkiem	Makaron z sosem fasolowym	Kasza kuskus z cukinią

WZBOGAĆ SWOJĄ DIETĘ PRZEKĄSKAMI DO 100 KCAL SPRAWDŹ

PHILIPS

Zoom!

ODKRYJ NASZE PRZEPISY

DIETA MIĘSNA



	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK *1792 kcal - B 89 g - T 60 g - WW - 231 g*	Kasza kuskus z jabłkiem	Krokiety a'la ruskie	Omlet wytrawny
WTOREK *1768 kcal - B 93 g - T 69 g - WW - 204 g*	Tosty z polędwicą z indyka	Pieczony łosoś z fasolką szparagową	Placki jabłkowe
ŚRODA *1781 kcal - B 98 g - T 67 g - WW 207 g*	Owsianka z bananem	Pierś z kurczaka z kaszą pęczak i warzywami	Roladki z tortilli
CZWARTEK *1795 kcal - B 96 g - T 59 g - WW 229 g*	Kanapki z twarożkiem na słono + gruszka	Dorsz zapiekany z ziemniakami i kalafiorem	Kasza jaglana z jabłkiem i migdałami
PIĄTEK *1794 kcal - B 85 g - T 53 g - WW 247 g*	Placki twarogowe + gruszka	Burger z ciecierzycy z frytkami warzywnymi i sosem tzatziki	Sałatka z kaszą kuskus i fetą
SOBOTA *1796 kcal - B 98 g - T 50 g - WW 229 g*	Kasza jaglana z gruszką	Makaron twarogowy z polędwicą	Sałatka ryżowa z kurczakiem
NIEDZIELA *1770 kcal - B 97 g - T 69 g - WW 202 g*	Naleśniki z jabłkiem	Pierś z kurczaka z ziemniakami i surówką z kapusty	Zupa krem z białych warzyw

WZBOGAĆ SWOJĄ DIETĘ PRZEKĄSKAMI DO 100 KCAL SPRAWDŹ

PHILIPS

ZOOM!

ODKRYJ NASZE PRZEPISY

PRZEKĄSKI

Do 100 kcal



WAFEL WANILIOWY

Składniki:

- Wafel ryżowy naturalny - 1 sztuka
- Banan/jabłko/gruszka - 0,5 sztuki - ok. 50 g
- Skyr/jogurt waniliowy (roślinny) - 1 łyżka

Przygotowanie:

Wafel smarujemy łyżką jogurtu, banana kroimy w plastry i układamy na wierzch.

KOKTAJLE

Składniki:

- Banan/jabłko/gruszka - 0,5 sztuki
- Otręby owsiane - 1 łyżka
- Napój roślinny / mleko - 80 ml

Przygotowanie:

Składniki blendujemy na koktajl, dolewamy wody w zależności od tego jak bardzo gęsty koktajl chcemy uzyskać i ponownie chwilę blendujemy.

OWOC Z JOGURTEM

Składniki:

- Banan/jabłko/gruszka - 0,5 sztuki
- Jogurt naturalny/skyr/roślinny - 75 g
- Otręby owsiane - 1 łyżka

Przygotowanie:

Umyty owoc obieramy, kroimy w kostkę, polewamy jogurtem i posypujemy otrębami. Mieszamy.
Gruszkę/jabłko można dodatkowo podpiec przed wymieszaniem

WARZYWA Z HUMMUSEM

Składniki:

- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Czysty Hummus z ciecierzycy - 1 czubata łyżka - 25 g

Przygotowanie:

Umyty owoc obieramy, kroimy w kostkę, polewamy jogurtem i posypujemy otrębami. Mieszamy.

Umyte warzywa obieramy i kroimy w słupki, maczamy w Hummusie.

GRZANKA Z HUMMUSEM

Składniki:

- Pietruszka korzeń - 0,5 sztuki
- Seler korzeniowy - 0,5 sztuki
- Jogurt naturalny/roślinny/skyr - 2 łyżki
- Czosnek - 1 ząbek
- Sól, pieprz biały

Przygotowanie:

Umyte warzywa kroimy w formę frytek, pieczemy 25-30 minut w 180 stopniach. Jogurt łączymy z przeciśniętym czosnkiem przez praskę, doprawiamy ewentualnie. Jogurt łączymy z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, ewentualnie doprawiamy do smaku.

PIECZONE WARZYWA Z SOSEM CZOSNKOWYM

Składniki:

- Pietruszka korzeń - 0,5 sztuki
- Seler korzeniowy - 0,5 sztuki
- Jogurt naturalny/roślinny/skyr - 2 łyżki
- Czosnek - 1 ząbek
- Sól, pieprz biały

Przygotowanie:

Umyte warzywa kroimy w formę frytek, pieczemy 25-30 minut w 180 stopniach. Jogurt łączymy z przeciśniętym czosnkiem przez praskę, doprawiamy ewentualnie. Upieczone warzywa podajemy z sosem czosnkowym.

PHILIPS
ZOOM!

PONIEDZIAŁEK

1781 kcal - B 55 g - T 61 g - WW 264 g

ŚNIADANIE

PLACKI BANANOWE Z TOFU

Składniki:

- Tofu naturalne - 80 g
- Banan - 1 mała sztuka
- Mąka owsiana - 2 łyżki
- Mąka orkiszowa - 35 g - 2 czubate łyżki
- Napój roślinny, np. migdałowy - 50 g
- Soda oczyszczona - 0,5 łyżeczki
- Proszek do pieczenia - 0,5 łyżeczki
- Jogurt roślinny, np. kokosowy - 2 łyżki
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka
- Gruszka - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Tofu, banana, mąki, napój roślinny, sodę i proszek do pieczenia blendujemy na gładką masę.
2. Placki formujemy łyżką na patelni i smażymy z rozgrzanym olejem kokosowym.
3. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
4. Placki podajemy na talerzu polane jogurtem i posypane gruszką.

PHILIPS
Zoom!

PONIEDZIAŁEK

1781 kcal - B 55 g - T 61 g - WW 264 g

OBIAD

RYŻ ZAPIEKANY Z WARZYWAMI

Składniki:

- Ryż biały - 70 g
- Kalafior - 0,5 sztuki
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 sztuki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Jogurt roślinny typu greckiego - 3 łyżki - 60 g
- Ser roślinny typu mozzarella, np. violife - 40 g
- Sól, pieprz biały

Przygotowanie:

1. Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa myjemy.
3. Kalafiora dzielimy na mniejsze cząstki a cukinię i cebulę obieramy i kroimy w kostkę.
4. Kalafiora gotujemy.
5. Ser typu mozzarella kroimy drobno i mieszamy z jogurtem typu greckiego.
6. Cebulę podsmażamy na rozgrzanym na patelni oleju, gdy się zarumieni dorzucamy cukinię i ugotowanego kalafiora, chwilę podsmażamy, ewentualnie doprawiamy do smaku.
7. Warzywa mieszamy z ryżem w naczyniu żaroodpornym, polewamy mieszanką jogurtowo-serową i zapiekamy 30-35 min w 180 stopniach.

PHILIPS
ZOOM!

PONIEDZIAŁEK

1781 kcal - B 55 g - T 61 g - WW 264 g

KOLACJA

TOSTY

Składniki:

- Chleb tostowy - 4 kromki
- Ser typu mozzarella violife - 50 g
- Jogurt naturalny sojowy - 2 łyżki - ok 50g
- Majonez wegański - 1 łyżeczka - ok 10g
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Ser typu mozzarella kroimy w plastry, układamy na kromkach chleba.
2. Dwie kromki składamy ze sobą, powstają nam dwie kanapki, które zapiekamy w tosterze aż do zarumienienia.
3. Jogurt naturalny łączymy z łyżeczką majonezu.
4. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w cząstki.
5. Przygotowane tosty podajemy na talerzu wraz z jabłkiem pokrojonym w cząstki oraz dipem jogurtowo-majonezowym.

WTOREK

1798 kcal - B 46 g - T 63 g - WW 263 g

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI NERKOWCA

Składniki:

- Płatki owsiane - 60 g
- Napój sojowy - 150 ml
- Jogurt kokosowy roślinny - 100 g
- Orzechy nerkowca - 25 g
- Banan - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Napój sojowy zagotowujemy w garnku, dodajemy płatki, mieszamy i gotujemy na wolnym ogniu kilka minut aż płatki napęcznieją.
2. Przekładamy ugotowane płatki do miseczki.
3. Banana kroimy w plasterki.
4. Płatki owsiane podajemy w miseczce z plasterkami banana, polewamy jogurtem i posypujemy orzechami.

PHILIPS
ZOOM!

WTOREK

1798 kcal - B 46 g - T 63 g - WW 263 g

OBIAD

RYŻ Z JABŁKIEM

Składniki:

- Ryż biały - 80 g
- Napój roślinny migdałowy - 150 g
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka
- Jogurt roślinny waniliowy - 100 g
- Jabłko - 1 sztuka
- Migdały blanszowane - 15 g

Przygotowanie:

1. Ryż gotujemy w napoju roślinnym zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
3. Prażymy jabłko w garnku na łyżeczce oleju kokosowego.
4. Ugotowany ryż przekładamy do miski, kładziemy na wierzch jogurt oraz uprażone jabłko.

PHILIPS
Zoom!

WTOREK

1798 kcal - B 46 g - T 63 g - WW 263 g

KOLACJA

KASZA KUSKUS Z CUKINIĄ I SEREM FETA

Składniki:

- Kasza kuskus - 80 g
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Wegański ser typu feta, np. Greek violife - 2 plastry - ok. 40 g
- Cebula - pół małej sztuki
- Oliwa z oliwek - 5 g

Przygotowanie:

1. Kaszę kuskus zalewamy w misce wrzątkiem, przykrywamy na 5 minut.
2. Cukinię myjemy, obieramy i kroimy w cienkie półplasterki.
3. Cebulę kroimy w drobną kostkę.
4. Na rozgrzanej na patelni oliwie smażymy cebulę.
5. Gdy cebula się zacznie rumienić dorzucamy cukinię, dolewamy 3 łyżki wody i dusimy przez ok 5 minut na wolnym ogniu.
6. Cukinię i cebulę łączymy z kaszą kuskus, kruszymy ser typu feta i delikatnie mieszamy.

PHILIPS
Zoom!

ŚRODA

1790 kcal - B 62 g - T 54 g - WW 254 g

ŚNIADANIE

KANAPKI Z HUMMUSEM

Składniki:

- Chleb jasny - 3 kromki
- Czysty Hummus z ciecierzycy - 3 łyżki
- Serek kanapkowy np. violife - 3 łyżeczki
- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Ogórek zielony - 0,5 sztuki

Przygotowanie:

1. Kromki chleba smarujemy cienką warstwą serka kanapkowego.
2. Następnie smarujemy każdą z kromek Hummusem.
3. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki, kładziemy na kanapkę.
4. Kalarepę myjemy, obieramy i kroimy w plastry.
5. Kanapki podajemy na talerzu z plasterkami kalarepy obok.

PHILIPS
Zoom!

ŚRODA

1790 kcal - B 62 g - T 54 g - WW 254 g

OBIAD

MAKARON Z CUKINIĄ I TOFU

Składniki:

- Makaron tagliatelle - 90 g
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 sztuki
- Tofu kremowe - 100 g
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Czosnek - 1 ząbek
- Jogurt roślinny naturalny - 2 łyżki

Przygotowanie:

1. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i podsmażamy na łyżce oleju, gdy się zarumieni dorzucamy pokruszone tofu i smażymy kilka minut.
2. Cukinię myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
3. Cukinię dorzucamy do cebuli i tofu na patelnię, przeciskamy czosnek przez praskę i dusimy ok 2-4 minuty po czym dorzucamy jogurt i mieszamy.
4. Dorzucamy makaron i mieszamy całość.

PHILIPS
ZOOM!

ŚRODA

1790 kcal - B 62 g - T 54 g - WW 254 g

KOLACJA

JABŁKOWY BUDYŃ JAGLANY

Składniki:

- Kasza jaglana - 0,5 szklanki - ok. 90 g
- Napój roślinny waniliowy - 1 szklanka
- Sok jabłkowy - 1 szklanka
- Migdały blanszowane - 20 g
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Kaszę gotujemy w garnku z napojem roślinnym pod przykryciem na małym ogniu ok. 15 minut.
2. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
3. Ugotowaną kaszę blendujemy z sokiem jabłkowym.
4. Zblendowaną kaszę przekładamy do miski, na wierzch kładziemy starte jabłko i posypujemy płatkami migdałów.

PHILIPS
Zoom!

CZWARTEK

1778 kcal - B 54g - T 60 g - WW 255 g

ŚNIADANIE

PLACKI Z JABŁKIEM

Składniki:

- Mąka orkiszowa - 4 łyżki - ok. 60g
- Proszek do pieczenia - 0,5 łyżeczki
- Jabłko - 1 sztuka
- Jogurt roślinny - 100 g
- Olej do smażenia - 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Jabłko myjemy, obieramy ze skórki i ścieramy na tarce
2. Mąkę, jogurt, miód, proszek do pieczenia łączymy w misce na gładką masę.
3. Do masy dodajemy starte jabłko i mieszamy do połączenia składników.
4. Na patelni rozgrzewamy olej.
5. Łyżką nakładamy placki, smażymy z obu stron na średnim ogniu.



CZWARTEK

1778 kcal - B 54g - T 60 g - WW 255 g

OBIAD

BURGER Z CIECIERZYCY

Składniki:

- Ciecierzyca w puszce - 0,5 puszki
- Migdały blanszowane - 15 g
- Bułka tarta - 10 g
- Czosnek - 1 ząbek
- Cebula - ¼ sztuki
- Sól, pieprz biały
- Ziemniaki - 1 mała sztuka
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Jogurt roślinny naturalny - 150 g
- Ogórek zielony - ¾ sztuki
- Kapusta biała - 1 liść poszatkowany
- Bułka pszenna duża (np. hamburger) - 1 sztuka
- Olej rzepakowy - 4 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Selera i ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w formę frytek. 2 Pokrojone warzywa mieszamy z łyżeczką oliwy. 3. Pieczemy w piekarniku 25-30 minut w 185 stopniach. 4. Ciecierzycę płuczemy i odsączamy. 5. Miksujemy ciecierzycę z czosnkiem, połową cebuli, łyżeczką oleju i migdałami na gładko, doprawiamy solą i pieprzem wedle uznania. 6. Mieszankę zagniatamy z bułką tartą i formujemy kotleta. 7. Smażymy na rozgrzanej na patelni łyżce oleju z obu stron. 8. Ogórka obieramy, odkrajamy 4 plasterki i resztę ścieramy na tarce. 9. Jogurt łączymy ze startym ogórkiem, przeciskamy czosnek przez praskę, mieszamy i doprawiamy solą/lub i pieprzem wedle uznania. 10. Bułkę chwilę podpiekamy na patelni/ w piekarniku. 11. Każdą z części bułki smarujemy łyżką mieszanki jogurtowej. 12. Układamy na jednej części bułki pozostałe plasterki ogórka, pokrojoną w piórka resztę cebuli i posypujemy poszatkowaną kapustą. 13. Kładziemy na to kotleta i przykrywamy górną częścią bułki. 14. Burgera podajemy na talerzu z frytkami z warzyw oraz resztą sosu jogurtowego.

PHILIPS
ZOOM!

CZWARTEK

1778 kcal - B 54g - T 60 g - WW 255 g

KOLACJA

RYŻ Z PRAŻONĄ GRUSZKĄ

Składniki:

- Ryż biały - 80 g
- Napój roślinny - 150 g
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka
- Jogurt roślinny, np. sojowy waniliowy - 75 g
- Gruszka - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Ryż gotujemy w mleku zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
3. Prażymy gruszkę w garnku na łyżeczce oleju kokosowego.
4. Ugotowany w mleku ryż przekładamy do miski, kładziemy na wierzch jogurt oraz uprażoną gruszkę.

PHILIPS
Zoom!

PIĄTEK

1800 kcal - B 51 g - T 63 g - WW 262 g

ŚNIADANIE

KANAPKI ZE SMALCEM Z FASOLI

Składniki:

- Chleb jasny - 3 kromki
- Smalec z fasoli - 3 łyżki
- Serek kanapkowy np. violife - 3 łyżeczki
- Jabłko - 1 sztuka
- Ogórek zielony - 0,5 sztuki

Przygotowanie:

1. Kromki chleba smarujemy cienką warstwą serka kanapkowego.
2. Następnie smarujemy każdą z kromek smalcem z fasoli.
3. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki, kładziemy na kanapkę.
4. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w cząstki.
5. Kanapki podajemy na talerzu z cząstkami jabłka obok.

PHILIPS
ZOOM!

PIĄTEK

1800 kcal - B 51 g - T 63 g - WW 262 g

OBIAD

SPAGHETTI Z SOSEM Z CIECIERZYCY

Składniki:

- Makaron spaghetti - 80 g
- Ciecierzyca - 80 g
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki
- Czosnek - 2 ząbki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Cebula - 0,5 sztuki

Przygotowanie:

1. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na rozgrzanym na patelni oleju do zarumienienia, dodajemy po chwili czosnek posiekany/przeciśnięty przez praskę.
3. Dodajemy na patelnię mleczko kokosowe, ciecierzycę, przyprawy wedle uznania.
4. Makaron dorzucamy na patelnię i mieszamy.

PHILIPS
Zoom!

PIĄTEK

1800 kcal - B 51 g - T 63 g - WW 262 g

KOLACJA

KASZA KUSKUS Z GRUSZKĄ

Składniki:

- Kasza kuskus - 45 g
- Jogurt kokosowy - 150 g
- Gruszka - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Kaszę kuskus zalewamy wrzątkiem i 5 minut trzymamy pod przykryciem.
2. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
3. Kaszę mieszamy z jogurtem i kawałkami gruszki.

PHILIPS
ZOOM!

SOBOTA

1770 kcal - B 60 g - T 70 g - WW 235 g

ŚNIADANIE

PLACKI BANANOWE

Składniki:

- Banan - 1 sztuka
- Mąka owsiana - 6 łyżek
- Napój roślinny, np. sojowy - 100 g
- Proszek do pieczenia - 0,5 łyżeczki
- Olej kokosowy - 1 mała łyżeczka
- Jogurt kokosowy - 100 g
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Banana blendujemy z napojem roślinnym a następnie mieszamy z mąką owsianą i proszkiem do pieczenia.
2. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy, formujemy placki łyżką i smażymy je na patelni z obu stron.
3. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
4. Usmażone placki podajemy z dodatkiem jogurtu roślinnego i posypujemy startym jabłkiem.

PHILIPS
Zoom!



SOBOTA

1770 kcal - B 60 g - T 70 g - WW 235 g

OBIAD

ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW

Składniki:

- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 sztuki
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Pietruszka korzeń - 0,5 sztuki
- Kalafior - ¼ sztuki
- Napój roślinny sojowy - 150 ml
- Czosnek - 1 ząbek
- Tofu wędzone - 100 g
- Orzechy nerkowca - 10 g
- Oliwa z oliwek - 2 łyżeczki
- Jogurt sojowy naturalny - 1 łyżka
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Warzywa myjemy.
2. Kalarepę, selera i pietruszkę obieramy i kroimy na kawałki. Kalafiora kroimy na mniejsze kawałki, cebulę kroimy w grube plastry a czosnek kroimy na ćwiartki.
3. Warzywa mieszamy w misce wraz z łyżeczką oliwy, doprawiamy ewentualnie solą lub/i białym pieprzem.
4. Warzywa pieczemy w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia przez ok. 40 minut.
5. Tofu odsączamy ręcznikiem papierowym, kroimy w drobną kostkę.
6. Na łyżce oleju podsmażamy, aż do osiągnięcia formy “skwarek”.
7. Zagotowujemy w garnku pół szklanki wody z mlekiem roslinym, aż do wrzenia.
8. Do garnka wrzucamy upieczone warzywa i gotujemy przez ok. 3-4 minuty, blendujemy na gładki krem.
9. Zupę krem podajemy w misce z łyżką jogurtu, posypujemy skwarkami z tofu i pokruszonymi nerkowcami.

PHILIPS
ZOOM!

SOBOTA

1770 kcal - B 60 g - T 70 g - WW 235 g

KOLACJA

KASZA JAGLANA Z GRUSZKĄ

Składniki:

- Kasza jaglana - 0,5 szklanki - ok. 90 g
- Napój roślinny, np. migdałowy - 100 ml
- Gruszka - 1 sztuka
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka
- Migdały blanszowane - 10 g
- Woda - 1 szklanka

Przygotowanie:

1 Wodę łączymy w garnku z napojem roślinnym i zagotowujemy.
2. Kaszę wsypujemy do gotującej się wody z napojem roślinnym i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu ok 17-20 min.
3. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
4. Migdały siekamy.
5. Na patelnię wrzucamy łyżeczkę oleju kokosowego, gruszkę i pokrojone migdały, prażymy.
6. Kaszę przekładamy do miseczki i podajemy z prażoną gruszką z migdałami na wierzchu.

PHILIPS
Zoom!

NIEDZIELA

1787 kcal - B 62 g - T 61 g - WW 243 g

ŚNIADANIE

NALEŚNIKI

Składniki:

- Mąka orkiszowa - 80 g
- Napój owsiany - 200 ml - najlepiej w temperaturze pokojowej
- Woda gazowana - ¼ szklanki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Jogurt roślinny, np. kokosowy - 3 łyżki
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Do miski wsypujemy mąkę, wlewamy napój owsiany, olej i mieszamy na gładką masę, bez grudek.
2. Odstawiamy ciasto na ok. 10 minut.
3. Naleśniki smażymy na rozgrzanej patelni z obu stron.
4. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
5. Na każdego naleśnika nakładamy jogurt roślinny i zawijamy w rulon.
6. Naleśniki podajemy na talerzu i nakładamy na nie starte jabłko.

PHILIPS
Zoom!

NIEDZIELA

1787 kcal - B 62 g - T 61 g - WW 243 g

OBIAD

MAKARON W SOSIE FASOLOWYM

Składniki:

- Makaron spaghetti - 80 g
- Fasola biała konserwowa - pół puszki
- Tofu wędzone - 90 g
- Olej rzepakowy - 3 łyżeczki
- Czosnek - 1 ząbek
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Fasolę, czosnek posiekany/ przeciśnięty przez praskę i łyżeczkę oleju blendujemy, doprawiamy ewentualnie solą i pieprzem.
3. Skwarki: Tofu odciskamy ręcznikiem papierowym z wody, kroimy w drobną kosteczkę.
4. Tofu smażymy na łyżce oleju.
5. Makaron mieszamy z sosem i skwarkami z tofu, przekładamy na talerz.

NIEDZIELA

1787 kcal - B 62 g - T 61 g - WW 243 g

KOLACJA

OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI NERKOWCA

Składniki:

- Płatki owsiane - 50 g
- Napój sojowy - 150 ml
- Jogurt roślinny, np. kokosowy - 100 g
- Migdały blanszowane - 10 g
- Banan - 0,5 sztuka

Przygotowanie:

1. Napój sojowy zagotowujemy w garnku, dodajemy płatki, mieszamy i gotujemy na wolnym ogniu kilka minut aż płatki napęcznieją.
2. Przekładamy ugotowane płatki do miseczki.
3. Banana kroimy w plasterki.
4. Płatki owsiane podajemy w miseczce z plasterkami banana, polewamy jogurtem i posypujemy płatkami migdałów.

PHILIPS
Zoom!

PONIEDZIAŁEK

1786 kcal - B 77 g - T 60 g - WW 226 g

ŚNIADANIE

PLACKI Z JABŁKIEM

Składniki:

- Mąka orkiszowa - 4 łyżki - ok 60g
- Proszek do pieczenia - pół łyżeczki
- Miód pszczeli - 1 czubata łyżka
- Jabłko - 1 sztuka
- Skyr naturalny - 75 g
- Olej do smażenia - 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Jabłko myjemy, obieramy ze skórki i ścieramy na tarce.
2. Mąkę, skyr, miód, proszek do pieczenia łączymy w misce na gładką masę.
3. Do masy dodajemy starte jabłko i mieszamy do połączenia składników.
4. Na patelni rozgrzewamy olej.
5. Łyżką nakładamy placki, smażymy z obu stron na średnim ogniu.

PHILIPS
Zoom!

PONIEDZIAŁEK

1786 kcal - B 77 g - T 60 g - WW 226 g

OBIAD

MAKARON Z CUKINIĄ I TOFU

Składniki:

- Makaron tagliatelle - 90 g
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Cebula - ¼ sztuki
- Tofu wędzone - 100 g
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka
- Jogurt grecki - 2 łyżki
- Czosnek - 1 ząbek

Przygotowanie:

1. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i podsmażamy na łyżce oleju, gdy się zarumieni dorzucamy pokruszone tofu i smażymy kilka minut.
2. Cukinię myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
3. Cukinię dorzucamy do cebuli i tofu na patelnię, przeciskamy czosnek przez praskę i dusimy ok 2-4 minuty po czym dorzucamy jogurt grecki i mieszamy.

PHILIPS
Zoom!

PONIEDZIAŁEK

1786 kcal - B 77 g - T 60 g - WW 226 g

KOLACJA

TOSTY Z SEREM + KEFIR + GRUSZKA

Składniki:

- Chleb tostowy - 4 kromki
- Ser typu mozzarella - pół kulki - ok 60g
- Skry naturalny - 2 łyżki - ok 50g
- Majonez - 1 łyżeczka - ok 10g
- Gruszka - 1 sztuka
- Kefir naturalny - 150 g

Przygotowanie:

1. Mozzarellę kroimy w plastry, układamy na kromkach chleba.
2. Dwie kromki składamy ze sobą, powstają nam dwie kanapki, które zapiekamy w tosterze aż do zarumienienia.
3. Skry naturalny łączymy z łyżeczką majonezu.
4. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w plastry.
5. Przygotowane tosty podajemy na talerzu wraz z gruszką pokrojoną w plastry oraz dipem jogurtowo-majonezowym.

PHILIPS
Zoom!

WTOREK

1786 kcal - B 80 g - T 47 g - WW 265 g

ŚNIADANIE

KANAPKI Z TWAROŻKIEM NA SŁONO + JABŁKO

Składniki:

- Chleb pszenny - 3 kromki
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g
- Skyr naturalny - 2 łyżki
- Serek naturalny kanapkowy - 3 łyżeczki
- Biała rzodkiew/obrana rzodkiewka - 70 g
- Ogórek zielony - 0,5 sztuki
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Kromki chleba smarujemy cienką warstwą serka kanapkowego.
2. Białą rzodkiew myjemy i ścieramy na tarce.
3. Startą rzodkiew łączymy z twarogiem i skyrem, doprawiamy do smaku i smarujemy każdą z kromek chleba.
4. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki, kładziemy na kanapki.
5. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w cząstki
6. Kanapki podajemy na talerzu z cząstkami jabłka.

WTOREK

1786 kcal - B 80 g - T 47 g - WW 265 g

OBIAD

KROKIETY A'LA RUSKIE

Składniki:

- Ziemniaki - 2 małe sztuki
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g
- Cebula - ¾ sztuki lub 1 mała
- Mąka pszenna - pół szklanki
- Woda gazowana - ¼ szklanki
- Mleko 2% - ¼ szklanki
- Olej rzepakowy - 2 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy w kostkę i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości.
2. Lekko ciepłe ziemniaki oraz twaróg przeciskamy przez praskę do miski, doprawiamy solą i pieprzem.
3. Cebulę podsmażamy na patelni, na łyżeczce oleju, dorzucamy do farszu twarogowo-ziemniaczanego.
4. Naleśniki: Mąkę, wodę i mleko łączymy ze sobą tak, by nie powstały grudki.
5. Smażymy na łyżce oleju naleśniki z obu stron.
6. Farsz ziemniaczano-twarogowy rozsmarowujemy na każdym naleśniku i zwijamy w formę krokieta.
7. Naleśniki w formie krokieta podsmażamy na łyżeczce oleju z obu stron.

PHILIPS
Zoom!

WTOREK

1786 kcal - B 80 g - T 47 g - WW 265 g

KOLACJA

RYŻ Z GRUSZKĄ

Składniki:

- Ryż biały - 70 g
- Mleko 2% - 150 g
- Masło - 1 łyżeczka
- Skyr naturalny - 50 g
- Miód - 1 łyżeczka
- Gruszka - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Ryż gotujemy w mleku zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
3. Prażymy gruszkę w garnku na łyżeczce masła.
4. Ugotowany w mleku ryż przekładamy do miski, kładziemy na wierzch skyr oraz uprażoną gruszkę

PHILIPS
Zoom!

ŚRODA

1765 kcal - B 75 g - T 51 g - WW 258 g

ŚNIADANIE

PLACKI BANANOWE Z GRUSZKĄ

Składniki:

- Ser twarogowy półtłusty - 100 g
- Skyr waniliowy - 100 g
- Banan - 0,5 sztuki
- Gruszka - 1 sztuka
- Mąka orkiszowa - 2,5 łyżki
- Olej rzepakowy - 2 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Banana rozgniatamy w misce widelcem, dodajemy twaróg i również rozgniatamy widelcem.
2. Dodajemy mąkę, miód i dokładnie mieszamy.
3. Na patelni na rozgrzanym oleju formujemy placki i smażymy z obu stron
4. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
5. Usmażone placki podajemy ze skyrem i posypujemy kawałkami gruszki.

PHILIPS
Zoom!

ŚRODA

1765 kcal - B 75 g - T 51 g - WW 258 g

OBIAD

SPAGHETTI Z SOSEM Z CIECIERZYCY

Składniki:

- Makaron spaghetti - 70 g
- Ciecierzyca - 80 g
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki
- Czosnek - 2 ząbki
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka
- Cebula - 0,5 sztuki

Przygotowanie:

1. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na rozgrzanym na oleju patelni do zarumienienia, dodajemy po chwili czosnek posiekany/przeciśnięty przez praskę.
3. Dodajemy na patelnię mleczko kokosowe, ciecierzycę, przyprawy wedle uznania.
4. Makaron dorzucamy na patelnię i mieszamy.

PHILIPS
ZOOM!

ŚRODA

1765 kcal - B 75 g - T 51 g - WW 258 g

KOLACJA

BUDYŃ JAGLANY

Składniki:

- Kasza jaglana - 60 g
- Mleko 2% - 150 g
- Sok jabłkowy - 150 g
- Migdały blanszowane - 10 g
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Kaszę gotujemy w garnku z napojem roślinnym pod przykryciem na małym ogniu ok. 15 minut.
2. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
3. Ugotowaną kaszę blendujemy z sokiem jabłkowym.
4. Zblendowaną kaszę przekładamy do miski, na wierzch kładziemy starte jabłko i posypujemy płatkami migdałów.

PHILIPS
Zoom!

CZWARTEK

1790 kcal - B 89 g - T 63 g - WW 226 g

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z BANANEM I NERKOWCAMI

Składniki:

- Płatki owsiane - 5 łyżek - ok 50 g
- Mleko 2% - 150 ml
- Miód - 1 łyżka
- Skyr naturalny - 100 g
- Orzechy nerkowca - 20 g
- Banan - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Mleko zagotowujemy w garnku, dodajemy płatki, mieszamy i gotujemy na wolnym ogniu kilka minut aż płatki napęcznieją.
2. Przekładamy ugotowane płatki do miseczki.
3. Banana kroimy w plasterki.
4. Skyr mieszamy z miodem
5. Płatki owsiane podajemy w miseczce z plasterkami banana, polewamy jogurtem z miodem i posypujemy orzechami.

PHILIPS
Zoom!

CZWARTEK

1790 kcal - B 89 g - T 63 g - WW 226 g

OBIAD

RYŻ ZAPIEKANY Z WARZYWAMI

Składniki:

- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Kalafior - ¼ sztuki
- Ryż biały - 80g
- Ser typu mozzarella - 0,5 kulki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Jogurt grecki - 4 łyżki

Przygotowanie:

1. Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa myjemy.
3. Kalafiora dzielimy na mniejsze cząstki a cebulę obieramy i kroimy w kostkę.
4. Kalafiora i selera gotujemy kilka minut bez przykrycia.
5. Ser typu mozzarella kroimy drobno i mieszamy z jogurtem typu greckiego.
6. Cebulę podsmażamy na rozgrzanym na patelni oleju, gdy się zarumieni dorzucamy ugotowanego kalafiora i selera, chwilę podsmażamy, ewentualnie doprawiamy do smaku.
7. Warzywa mieszamy z ryżem w naczyniu żaroodpornym, polewamy mieszanką jogurtowo-serową i zapiekamy 30-35 min w 180 stopniach.

PHILIPS
Zoom!

CZWARTEK

1790 kcal - B 89 g - T 63 g - WW 226 g

KOLACJA

OMLET Z FETĄ I CUKINIĄ

Składniki:

- Białka z 3 jaj
- Mąka pszenna - 2 łyżki
- Otręby owsiane - 1 łyżka
- Mleko 2% - 3 łyżki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Ser typu feta - 40 g
- Kefir - 150 g

Przygotowanie:

1. Białka ubijamy w misce na sztywną pianę, delikatnie mieszamy z mąką, mlekiem i otrębami owsianymi.
2. Cukinię myjemy, obieramy i kroimy w cienkie półplasterki.
3. Na patelni rozgrzewamy olej, wlewamy masę na omlet.
4. Gdy omlet usmaży się z jednej strony, układamy na wierzchu półplasterki cukinii i pokruszony ser feta, obracamy i smażymy z drugiej strony.
5. Usmażony omlet podajemy na talerzu z kefirem w szklance obok.

PHILIPS
Zoom!

PIĄTEK

1785 kcal - B 84 g - T 69 g - WW 214 g

ŚNIADANIE

KANAPKI Z HUMMUSEM

Składniki:

- Chleb jasny - 3 kromki
- Czysty Hummus z ciecierzycy - 3 łyżki
- Serek naturalny kanapkowy - 3 łyżeczki
- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Ogórek zielony - 0,5 sztuki
- Maślanka naturalna - 1 szklanka - ok 240 g

Przygotowanie:

1. Kromki chleba smarujemy cienką warstwą serka kanapkowego.
2. Następnie smarujemy każdą z kromek Hummusem.
3. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki, kładziemy na kanapkę.
4. Kalarepę myjemy, obieramy i kroimy w plastry.
5. Kanapki podajemy na talerzu z plasterkami kalarepy obok oraz szklanką maślanki.

PHILIPS
Zoom!

PIĄTEK

1785 kcal - B 84 g - T 69 g - WW 214 g

OBIAD

KLUSKI LENIWE

Składniki:

- Mąka pszenna - 50 g
- Ser twarogowy półtłusty - pół opakowania - 125 g
- Jogurt grecki - 2 łyżki - 40 g
- Migdały blanszowane - 15 g
- Miód - 1 łyżka
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. W misce rozgniatamy twaróg widelcem, dodajemy mąkę, miód i zagniatamy gładkie ciasto.
2. Formujemy długi rulon z ciasta i kroimy na skos w kawałki ok 2 cm.
3. Zagotowujemy wodę w garnku, gdy zacznie wrzeć wrzucamy kluski i gotujemy na wolnym ogniu przez ok. 4-5 minut, aż wypłyną.
4. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
5. Kluski podajemy na talerzu polane jogurtem greckim, posypujemy startym jabłkiem i pokruszonymi płatkami migdałów.

PHILIPS
Zoom!

PIĄTEK

1785 kcal - B 84 g - T 69 g - WW 214 g

KOLACJA

ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW ZE SKWARKAMI

Składniki:

- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 sztuki
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Pietruszka korzeń - 0,5 sztuki
- Kalafior - ¼ sztuki
- Mleko 2% - 150 ml
- Czosnek - 1 ząbek
- Tofu wędzone - 100 g
- Orzechy nerkowca - 15 g
- Olej rzepakowy - 3 łyżeczki
- Jogurt grecki - 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Warzywa myjemy.
2. Kalarepę, selera i pietruszkę obieramy i kroimy na kawałki. Kalafiora kroimy na mniejsze kawałki, cebulę kroimy w grube plastry a czosnek kroimy na ćwiartki.
3. Warzywa mieszamy w misce wraz z łyżeczką oleju, doprawiamy ewentualnie solą lub/i białym pieprzem.
4. Warzywa pieczemy w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia przez ok. 40 minut
5. Tofu odsączamy ręcznikiem papierowym, kroimy w drobną kostkę.
6. Na łyżce oleju podsmażamy, aż do osiągnięcia formy "skwarek"
7. Zagotowujemy w garnku pół szklanki wody i mleko, aż do wrzenia.
8. Do garnka wrzucamy upieczone warzywa i gotujemy przez ok. 3-4 minuty, blendujemy na gładki krem.
9. Zupę krem podajemy w misce z łyżką skyra, posypujemy skwarkami z tofu i pokruszonymi nerkowcami.

PHILIPS
Zoom!

SOBOTA

1771 kcal - B 82 g - T 47 g - WW 265 g

ŚNIADANIE

KASZA JAGLANA Z GRUSZKĄ

Składniki:

- Kasza jaglana - 0,5 szklanki - ok. 90 g
- Mleko 2% - 150 ml
- Gruszka - 1 sztuka
- Masło - 1 łyżeczka
- Migdały blanszowane - 15 g
- Woda - 1 szklanka
- Miód - 1 łyżeczka

Przygotowanie:

1. Wodę łączymy w garnku z mlekiem i zagotowujemy.
2. Kaszę wsypujemy do gotującej się wody z mlekiem, dodajemy łyżeczkę miodu i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu ok 17-20 min.
3. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
4. Migdały siekamy.
5. Na patelnię wrzucamy łyżeczkę masła, gruszkę i pokrojone migdały, prażymy.
6. Kaszę przekładamy do miseczki i podajemy z prażoną gruszką z migdałami na wierzchu.



SOBOTA

1771 kcal - B 82 g - T 47 g - WW 265 g

OBIAD

BURGER Z CIECIERZYCY

Składniki:

- Ciecierzyca w puszce - 0,5 puszki
- Migdały blanszowane - 10 g
- Bułka tarta - 10 g
- Czosnek - 1 ząbek
- Cebula - ¼ sztuki
- Sól
- Pieprz biały
- Ziemniaki - 1 mała sztuka
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Skyr naturalny - 150 g
- Ogórek zielony - ¾ sztuki
- Bułka pszenna duża (np. hamburger) - 1 sztuka
- Olej rzepakowy - 4 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Selera i ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w formę frytek. 2. Pokrojone warzywa mieszamy z łyżeczką oliwy. 3. Pieczemy w piekarniku w 185 stopniach przez ok. 25-30 minut. 4. Ciecierzycę płuczemy i odsączamy. 5. Miksujemy ciecierzycę z czosnkiem, połową cebuli, łyżeczką oleju i migdałami na gładko, doprawiamy solą i pieprzem wedle uznania. 6. Mieszankę zagniatamy z bułką tartą i formujemy kotleta. 7. Smażymy na rozgrzanej na patelni łyżce oleju z obu stron. 8. Ogórka obieramy, odkrajamy 4 plasterki i resztę ścieramy na tarce. 9. Skyr łączymy ze startym ogórkiem, przeciskamy czosnek przez praskę, mieszamy i doprawiamy solą/lub i pieprzem wedle uznania. 10. Bułkę chwilę podpiekamy na patelni/ w piekarniku. 11. Każdą z części bułki smarujemy łyżką mieszanki ze skyra. 12. Układamy na jednej części bułki pozostałe plasterki ogórka, pokrojoną w piórka resztę cebuli. 13. Kładziemy na to kotleta i przykrywamy górną częścią bułki. 14. Burgera podajemy na talerzu z frytkami z warzyw oraz resztą sosu ze skyra.

PHILIPS
ZOOM!

SOBOTA

1771 kcal - B 82 g - T 47 g - WW 265 g

KOLACJA

KASZA PĘCZAK Z PIECZONYMI WARZYWAMI

Składniki:

- Kalafior - ¼ sztuki
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka
- Kasza pęczak - 70 g
- Czosnek - 1 ząbek
- Skyr naturalny - 100 g

Przygotowanie:

1. Kaszę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa myjemy
3. Selera obieramy i kroimy na mniejsze części, kalafiora rozdrabniamy na różyczki
4. Warzywa mieszamy z oliwą, ewentualnie doprawiamy i zapiekamy ok. 30 minut w 190 stopniach
5. Skyr łączymy z przeciśniętym przez praskę czonskiem.
6. Upieczone warzywa podajemy na kaszy, polewamy skyrem czosnkowym.

PHILIPS
Zoom!

NIEDZIELA

1796 kcal - B 85 g - T 54 g - WW 239 g

ŚNIADANIE

NALEŚNIKI Z JABŁKIEM

Składniki:

- Mąka orkiszowa - 0,5 szklanki - ok. 70 g
- Mleko - ¼ szklanki - ok. 60 ml
- Woda gazowana - ¼ szklanki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Twaróg półtłusty - 100 g
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka
- Skyr naturalny - 2 łyżki
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Do miski wsypujemy mąkę, szczyptę soli, dolewamy mleko i wodę gazowaną, mieszamy na gładką masę, bez grudek.
2. Naleśniki smażymy na rozgrzanym na patelni oleju z obu stron.
3. Twaróg rozgniatamy widelcem i łączymy w misce z łyżeczką miodu oraz skyrem naturalnym.
4. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
5. Na każdego naleśnika nakładamy mieszankę twarogową i zawijamy w rulon.
6. Naleśniki podajemy na talerzu i nakładamy na nie starte jabłko.

NIEDZIELA

1796 kcal - B 85 g - T 54 g - WW 239 g

OBIAD

MAKARON Z SOSEM FASOLOWYM

Składniki:

- Makaron spaghetti - 80 g
- Fasola biała konserwowa - 0,5 puszki
- Tofu wędzone - 90 g
- Olej rzepakowy - 3 łyżeczki
- Czosnek - 1 ząbek
- Sól - szczypta
- Pieprz biały - szczypta

Przygotowanie:

1. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Fasolę, czosnek posiekany/ przeciśnięty przez praskę i łyżeczkę oleju blendujemy, doprawiamy solą i pieprzem.
3. Skwarki: Tofu odciskamy ręcznikiem papierowym z wody, kroimy w drobną kosteczkę.
4. Tofu smażymy na łyżce oleju.
5. Makaron mieszamy z sosem i skwarkami z tofu, przekładamy na talerz.

NIEDZIELA

1796 kcal - B 85 g - T 54 g - WW 239 g

KOLACJA

KASZA KUSKUS Z CUKINIĄ

Składniki:

- Kasza kuskus - 80 g
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Ser typu feta półtłusty - 2 plastry - ok. 40 g
- Cebula - pół małej sztuki
- Oliwa z oliwek - 5 g

Przygotowanie:

1. Kaszę kuskus zalewamy w misce wrzątkiem, przykrywamy na 5 minut.
2. Cukinię myjemy, obieramy i kroimy w cienkie półplasterki.
3. Cebulę kroimy w drobną kostkę.
4. Na rozgrzanej na patelni oliwie smażymy cebulę.
5. Gdy cebula się zacznie rumienić dorzucamy cukinię, dolewamy 3 łyżki wody i dusimy przez ok 5 minut na wolnym ogniu.
6. Cukinię i cebulę łączymy z kaszą kuskus, kruszymy ser feta i delikatnie mieszamy.

PHILIPS
ZOOM!

PONIEDZIAŁEK

1792 kcal - B 89 g - T 60 g - WW - 231 g

ŚNIADANIE

KASZA KUSKUS Z JABŁKIEM

Składniki:

- Kasza kuskus - 70 g
- Jabłko - 1 sztuka
- Masło - 1 łyżeczka
- Skyr waniliowy - 100 g
- Migdały blanszowane - 15 g

Przygotowanie:

1. Kaszę kuskus zalewamy wrzątkiem, zostawiamy pod przykryciem na 5 min.
2. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
3. Migdały siekamy.
4. Na patelnię wrzucamy łyżeczkę masła, jabłko i pokrojone migdały, prażymy.
5. Kaszę przekładamy do miseczki i podajemy z prażonym jabłkiem z migdałami na wierzchu.

PHILIPS
Zoom!

PONIEDZIAŁEK

1792 kcal - B 89 g - T 60 g - WW - 231 g

OBIAD

KROKIETY A'LA RUSKIE

Składniki:

- Ziemniaki - 2 małe sztuki
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g
- Cebula - ¾ sztuki lub 1 mała
- Mąka pszenna - pół szklanki
- Woda gazowana - ¼ szklanki
- Mleko 2% - ¼ szklanki
- Olej rzepakowy - 2 łyżki

Przygotowanie:

1. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy w kostkę i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości.
2. Lekko ciepłe ziemniaki oraz twaróg przeciskamy przez praskę do miski, doprawiamy solą i pieprzem.
3. Cebulę podsmażamy na łyżeczce oleju, dorzucamy do farszu twarogowo-ziemniaczanego.
4. Naleśniki: Mąkę, wodę i mleko łączymy ze sobą tak, by nie powstały grudki.
5. Smażymy na łyżce oleju naleśniki z obu stron.
6. Farsz ziemniaczano-twarogowy rozsmarowujemy na każdym naleśniku i zwijamy w formę krokieta.
7. Naleśniki w formie krokieta podsmażamy na łyżeczce oleju z obu stron.



PONIEDZIAŁEK

1792 kcal - B 89 g - T 60 g - WW - 231 g

KOLACJA

OMLET WYTRAWNY

Składniki:

- Białka z 3 jaj
- Mąka pszenna - 2 łyżki
- Otręby owsiane - 1 łyżka
- Mleko 2% - 3 łyżki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Ser typu feta - 40 g
- Kefir - 150 g

Przygotowanie:

1. Białka ubijamy w misce na sztywną pianę, delikatnie mieszamy z mąką, mlekiem i otrębami owsianymi.
2. Cukinię myjemy, obieramy i kroimy w cienkie półplasterki.
3. Na patelni rozgrzewamy olej, wlewamy masę na omlet.
4. Gdy omlet usmaży się z jednej strony, układamy na wierzchu półplasterki cukinii i pokruszony ser feta, obracamy i smażymy z drugiej strony.
5. Usmażony omlet podajemy na talerzu z kefirem w szklance obok.

PHILIPS
Zoom!

WTOREK

1768 kcal - B 93 g - T 69 g - WW - 204 g

ŚNIADANIE

TOSTY Z POLĘDWICĄ Z INDYKA

Składniki:

- Chleb tostowy - 4 kromki
- Polędwica z indyka - 4 plastry
- Ser typu mozzarella - pół kulki - ok 60g
- Skyr naturalny - 2 łyżki - ok 50g
- Majonez - 1 łyżeczka - ok 10g
- Ogórek zielony - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Ser typu mozzarella kroimy w plastry, układamy na kromkach chleba.
2. Na każdej kromce chleba kładziemy po plasterku polędwicy z indyka.
3. Dwie kromki składamy ze sobą, powstają nam dwie kanapki które zapiekamy w tosterze aż do zarumienienia.
4. Skyr naturalny łączymy z łyżeczką majonezu.
5. Obieramy ogórka i kroimy w słupki.
6. Przygotowane tosty podajemy na talerzu wraz z ogórkiem pokrojonym w słupki oraz dipem jogurtowo-majonezowym.



WTOREK

1768 kcal - B 93 g - T 69 g - WW - 204 g

OBIAD

PIECZONY ŁOSOŚ Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Składniki:

- Łosoś świeży - 150g
- Ziemniaki - 150g
- Fasolka szparagowa żółta - 150g
- Cebula - 0,5 sztuki
- Masło - 1 łyżeczka - 5g
- Otręby owsiane - 2 łyżki
- Mleko 2% - 4 łyżki
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Łososia płuczemy, osuszamy i układamy na folii aluminiowej.
2. Łososia nacieramy białym pieprzem.
3. Cebulę kroimy w piórka i mieszamy w misce z łyżką oliwy.
4. Piórka cebuli układamy na łososiu, zamykamy w folii aluminiowej.
5. Łososia pieczemy w 180 stopniach ok 20-25 min.
6. W tym czasie gotujemy w lekko osolonej wodzie obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki.
7. W oddzielnym garnku gotujemy fasolkę szparagową.
8. Na rozgrzaną patelnię dodajemy łyżeczkę masła, gdy po chwili się roztopi dorzucamy otręby owsiane i mieszamy.
9. Wyłączamy ogień i dorzucamy ugotowaną fasolkę szparagową, mieszamy z zasmażką.
10. Ugotowane ziemniaki odcedzamy, tłuczemy przy pomocy tłuczka, dodajemy mleko i ugniatamy aż do uzyskania konsystencji typu puree.
11. Upieczonego łososia z cebulą podajemy na talerzu z puree ziemniaczanym oraz fasolką szparagową w zasmażce.

PHILIPS
ZOOM!

WTOREK

1768 kcal - B 93 g - T 69 g - WW - 204 g

KOLACJA

PLACKI JABŁKOWE

Składniki:

- Mąka orkiszowa - 4 łyżki - ok 60 g
- Proszek do pieczenia - pół łyżeczki
- Miód pszczeli - 1 łyżka
- Jabłko - 1 sztuka
- Jogurt naturalny - 150 g
- Olej do smażenia - 1 łyżka niecała - ok. 8 g

Przygotowanie:

1. Jabłko myjemy, obieramy ze skórki i ścieramy na tarce
2. Mąkę, skyr, miód, proszek do pieczenia łączymy w misce na gładką masę.
3. Do masy dodajemy starte jabłko i mieszamy do połączenia składników.
4. Na patelni rozgrzewamy olej.
5. Łyżką nakładamy placki, smażymy z obu stron na średnim ogniu.
6. Placki podajemy na talerzu.

PHILIPS
ZOOM!

ŚRODA

1781 kcal - B 98 g - T 67 g - WW 207 g

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z BANANEM

Składniki:

- Płatki owsiane - 6 łyżek - ok 60 g
- Mleko 2% - 150 ml
- Miód - 1 łyżka
- Skyr waniliowy - 150 g
- Orzechy nerkowca - 25 g
- Banan - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Mleko zagotowujemy w garnku, dodajemy płatki, mieszamy i gotujemy na wolnym ogniu kilka minut aż płatki napęcznieją.
2. Przekładamy ugotowane płatki do miseczki.
3. Banana kroimy w plasterki.
4. Skyr mieszamy z miodem
5. Płatki owsiane podajemy w miseczce z plasterkami banana, polewamy jogurtem z miodem i posypujemy orzechami.

PHILIPS
Zoom!

ŚRODA

1781 kcal - B 98 g - T 67 g - WW 207 g

OBIAD

PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ PĘCZAK I WARZYWAMI

Składniki:

- Kasza pęczak - 70 g
- Pierś z kurczaka - 100 g
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 sztuki
- Ser typu feta - 50 g
- Olej rzepakowy - 2 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Kaszę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pierś z kurczaka myjemy, kroimy w kostkę, podsmażamy na łyżeczce oleju.
3. Warzywa myjemy. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na łyżeczce oleju do momentu zarumienienia.
4. Pieczarki kroimy w plasterki i dorzucamy na patelnię do cebuli, smażymy chwilę.
5. Cukinię obieramy, kroimy w półplasterki i dorzucamy na patelnię do pieczarek i cebuli, dolewamy ok 5 łyżek wody i dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu kilka minut.
6. Do warzyw dorzucamy usmażonego kurczaka.
7. Dorzucamy pokrojony w kostkę ser typu feta i mieszamy.
8. Kaszę podajemy na talerzu, na nią nakładamy warzywa z kurczakiem.

PHILIPS
ZOOM!

ŚRODA

1781 kcal - B 98 g - T 67 g - WW 207 g

KOLACJA

ROLADKI Z TORTILLI

Składniki:

- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka
- Polędwica z indyka - 4 plastry
- Serek śmietankowy naturalny kanapkowy - 2 łyżki
- Ser typu mozarella - 50 g
- Cebula - ¼ sztuki
- Ogórek zielony - 0,5 sztuki
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Tortillę smarujemy serkiem kanapkowym.
2. Na tortilli układamy plasterki polędwicy.
3. Ser typu mozzarella kroimy w cienkie plastry i kładziemy na polędwicy.
4. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki, układamy na tortilli.
5. Cebulę kroimy w drobną kostkę i układamy na tortilli.
6. Zawijamy tortillę w rulon, kroimy w 2-3 cm plasterki.
7. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w cząstki.
8. Roladki z tortilli podajemy na talerzu z cząstkami jabłka obok.

CZWARTEK

1795 KCAL - B 96 g - T 59 g - WW 229 g

ŚNIADANIE

KANAPKI Z TWAROŻKIEM NA SŁONO + GRUSZKA

Składniki:

- Chleb pszenny - 3 kromki
- Ser twarogowy półtłusty - 80 g
- Jogurt naturalny - 2 łyżki
- Serek naturalny kanapkowy - 3 łyżeczki
- Biała rzodkiew/ obrana rzodkiewka - 70 g
- Ogórek zielony - 0,5 sztuki
- Gruszka - 1 sztuka
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Kromki chleba smarujemy cienką warstwą serka kanapkowego.
2. Białą rzodkiew myjemy i ścieramy na tarce.
3. Startą rzodkiew łączymy z twarogiem i jogurtem, ewentualnie doprawiamy do smaku i smarujemy każdą z kromek chleba.
4. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki, kładziemy na kanapki.
5. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w plasterki.
6. Kanapki podajemy na talerzu z cząstkami gruszki.

PHILIPS
ZOOM!

CZWARTEK

1795 KCAL - B 96 g - T 59 g - WW 229 g

OBIAD

DORSZ ZAPIEKANY Z ZIEMNIAKAMI I KALAFIOREM

Składniki:

- Dorsz świeży - 150 g
- Ziemniaki - 150 g
- Kalafior - 0,5 sztuki
- Jogurt grecki - 4 łyżki
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka
- Czosnek - 1 ząbek
- Cebula - 0,5 sztuki
- Ser typu mozzarella - 50 g
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy w kostkę i gotujemy w lekko osolonej wodzie.
2. Kalafiora myjemy, dzielimy na mniejsze różyczki i gotujemy al dente.
3. Na łyżeczce oliwy dusimy cebulę, czosnek i dodajemy pod koniec różyczki kalafiora, doprawiamy solą lub/ i pieprzem mieszamy.
4. W naczyniu żaroodpornym układamy ziemniaki na spodzie, na to kalafiora z cebulą i czosnkiem i na wierzch rybę.
5. Ser typu mozzarella kroimy w drobną kostkę, mieszamy z jogurtem greckim i polewamy na wierzch zawartości naczynia żaroodpornego i zapiekamy w piekarniku ok. 20-25 minut w 190 stopniach.

PHILIPS
ZOOM!

CZWARTEK

1795 KCAL - B 96 g - T 59 g - WW 229 g

KOLACJA

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM I MIGDAŁAMI

Składniki:

- Kasza jaglana - 0,5 szklanki - ok. 90 g
- Mleko 2% - 150 ml
- Jabłko - 1 sztuka
- Masło - 1 łyżeczka
- Migdały blanszowane - 20 g
- Woda - 1 szklanka
- Miód - 1 łyżeczka

Przygotowanie:

1. Wodę łączymy w garnku z mlekiem i zagotowujemy.
2. Kaszę wsypujemy do gotującej się wody z mlekiem, dodajemy łyżeczkę miodu i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu ok 17-20 min.
3. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
4. Migdały siekamy.
5. Na patelni prażymy na maśle jabłko i pokrojone migdały.
6. Kaszę przekładamy do miseczki i podajemy z prażonym jabłkiem z migdałami na wierzchu.

PHILIPS
ZOOM!

PIĄTEK

1794 kcal - B 85 g - T 53 g - WW 247 g

ŚNIADANIE

PLACKI TWAROGOWE + GRUSZKA

Składniki:

- Ser twarogowy półtłusty - 100 g
- Jogurt naturalny - 3 łyżki
- Banan - 0,5 sztuki
- Gruszka - 1 sztuka
- Mąka orkiszowa - 2,5 łyżki
- Miód - 1 łyżeczka
- Olej rzepakowy - 2 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Banana rozgniatamy w misce widelcem, dodajemy twaróg i również rozgniatamy widelcem.
2. Dodajemy mąkę, miód i dokładnie mieszamy.
3. Na patelni na rozgrzanym oleju formujemy placki i smażymy z obu stron.
4. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
5. Placki podajemy polane jogurtem naturalnym z miodem i posypujemy kawałkami gruszki.



PIĄTEK

1794 kcal - B 85 g - T 53 g - WW 247 g

OBIAD

BURGER Z CIECIERZYCY Z FRYTKAMI WARZYWNYMI I SOSEM TZATZIKI

Składniki:

- Ciecierzyca w puszce - 0,5 puszki
- Migdały blanszowane - 10 g
- Bułka tarta - 10 g
- Czosnek - 1 ząbek
- Cebula - ¼ sztuki
- Sól, pieprz biały
- Ziemniaki - 1 mała sztuka
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Skyr naturalny - 150 g
- Ogórek zielony - ¾ sztuki
- Bułka pszenna duża (np. hamburger) - 1 sztuka
- Olej rzepakowy - 2 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Selera i ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w formę frytek. 2. Pokrojone warzywa mieszamy z łyżeczką oliwy. 3. Pieczemy w piekarniku w 185 stopniach ok. 30 minut. 4. Ciecierzycę płuczemy i odsączamy. 5. Miksujemy ciecierzycę z czosnkiem, połową cebuli, łyżeczką oleju i migdałami na gładko, doprawiamy solą i pieprzem wedle uznania. 6. Mieszankę zagniatamy z bułką tartą i formujemy kotleta. 7. Smażymy na rozgrzanej na patelni łyżeczce oleju z obu stron. 8. Ogórka obieramy, odkrajamy 4 plasterki i resztę ścieramy na tarce. 9. Skyr łączymy ze startym ogórkiem, przeciskamy czosnek przez praskę, mieszamy i doprawiamy solą/lub i pieprzem wedle uznania. 10. Bułkę chwilę podpiekamy na patelni/ w piekarniku. 11. Każdą z części bułki smarujemy łyżką mieszanki ze skyra. 12. Układamy na jednej części bułki pozostałe plasterki ogórka, pokrojoną w piórka resztę cebuli. 13. Kładziemy na to kotleta i przykrywamy górną częścią bułki. 14. Burgera podajemy na talerzu z frytkami z warzyw oraz resztą sosu ze skyra.

PHILIPS
ZOOM!

PIĄTEK

1794 kcal - B 85 g - T 53 g - WW 247 g

KOLACJA

SAŁATKA Z KASZA KUSKUS I FETĄ

Składniki:

- Kasza kuskus - 80 g
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Ser typu feta półtłusty - 2 plastry - ok. 40 g
- Cebula - pół małej sztuki
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Kaszę kuskus zalewamy w misce wrzątkiem, przykrywamy na 5 minut.
2. Cukinię myjemy, obieramy i kroimy w cienkie półplasterki.
3. Cebulę kroimy w drobną kostkę.
4. Na rozgrzanej na patelni oliwie smażymy cebulę.
5. Gdy cebula się zacznie rumienić dorzucamy cukinię, dolewamy 3 łyżki wody i dusimy przez ok 5 minut na wolnym ogniu.
6. Cukinię i cebulę łączymy z kaszą kuskus, kruszymy ser feta i delikatnie mieszamy.

PHILIPS
ZOOM!

SOBOTA

1796 kcal - B 98 g - T 50 g - WW 229 g

ŚNIADANIE

KASZA JAGLANA Z GRUSZKĄ

Składniki:

- Kasza jaglana - 0,5 szklanki - ok. 90 g
- Mleko 2% - 0,5 szklanki
- Gruszka - 1 sztuka
- Masło - 1 łyżeczka
- Migdały blanszowane - 10 g
- Woda - 1 szklanka
- Miód - 1 łyżeczka

Przygotowanie:

1. Wodę łączymy w garnku z mlekiem i zagotowujemy.
2. Kaszę wsypujemy do gotującej się wody z mlekiem, dodajemy łyżeczkę miodu i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu ok 17-20 min.
3. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
4. Migdały siekamy.
5. Na patelni prażymy na maśle gruszkę i pokrojone migdały.
6. Kaszę przekładamy do miseczki i podajemy z prażoną gruszką z migdałami na wierzchu.

PHILIPS
Zoom!

SOBOTA

1796 kcal - B 98 g - T 50 g - WW 229 g

OBIAD

MAKARON TWAROGOWY Z POLĘDWICĄ

Składniki:

- Makaron tagliatelle - 90 g
- Twaróg półtłusty - 0,5 opakowania - 125 g
- Jogurt grecki - 3 łyżki
- Cebula - 1 mała sztuka
- Polędwica z kurczaka - 5 plastrów
- Olej rzepakowy - 2 łyżeczki
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Makaron gotujemy w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę podsmażamy na łyżce oleju, gdy zacznie się rumienić dodajemy pokrojoną w drobną kostkę polędwicę z kurczaka.
3. Dorzucamy na patelnię twaróg i jogurt grecki, doprawiamy solą i sporą ilością pieprzu - wedle smaku.
4. Dorzucamy ugotowany makaron na patelnię i mieszamy.

PHILIPS
ZOOM!

SOBOTA

1796 kcal - B 98 g - T 50 g - WW 229 g

KOLACJA

SAŁATKA RYŻOWA Z KURCZAKIEM

Składniki:

- Ryż biały - 70 g
- Kurczak wędzony -100 g
- Majonez - 1 łyżeczka
- Jogurt naturalny - 2 łyżki
- Ogórek - 0,5 sztuki
- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Por - połowa białej części z 1 sztuki

Przygotowanie:

1. Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Ogórka i kalarepę myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
3. Białą część pora myjemy i kroimy w półplasterki.
4. Kurczaka wędzonego płuczemy i kroimy w kostkę.
5. Jogurt grecki mieszamy z łyżeczką majonezu.
6. Wszystkie składniki łączymy w misce i mieszamy.

PHILIPS
ZOOM!

NIEDZIELA

1770 kcal - B 97 g - T 69 g - WW 202 g

ŚNIADANIE

NALEŚNIKI Z JABŁKIEM

Składniki:

- Mąka orkiszowa - 0,5 szklanki - ok. 70 g
- Mleko 2% - ¼ szklanki - ok. 60 ml
- Woda gazowana - ¼ szklanki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Twaróg półtłusty - 100 g
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka
- Jogurt grecki - 2 łyżki
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Do miski wsypujemy mąkę, szczyptę soli, dolewamy mleko i wodę gazowaną, mieszamy na gładką masę, bez grudek.
2. Naleśniki smażymy na rozgrzanym na patelni oleju z obu stron.
3. Twaróg rozgniatamy widelcem i łączymy w misce z łyżeczką miodu oraz jogurtem greckim.
4. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
5. Na każdego naleśnika nakładamy mieszankę twarogową i zawijamy w rulon.
6. Naleśniki podajemy na talerzu i nakładamy na nie starte jabłko.

PHILIPS
ZOOM!



NIEDZIELA

1770 kcal - B 97 g - T 69 g - WW 202 g

OBIAD

PIERŚ Z KURCZAKA Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z KAPUSTY

Składniki:

- Filet z piersi indyka - 150 g
- Ziemniaki - 150 g
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka
- Kapusta biała - ¼ główki
- Por - połowa białej części z 1 sztuki
- Jabłko - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 małej sztuki
- Majonez - 1 łyżeczka
- Jogurt grecki - 3 łyżki
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy w kostkę i gotujemy w osolonej wodzie.
2. Filet z piersi indyka płuczemy, odkrajamy niejadalne części, doprawiamy, mieszamy w łyżeczce oliwy i zapiekamy w piekarniku w 180 stopniach przez 18-20 minut.
3. Warzywa myjemy i siekamy.
4. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
5. Warzywa łączymy w misce ze startym jabłkiem i mieszamy z jogurtem i majonezem, doprawiamy wedle uznania białym pieprzem lub/i solą.
6. Upieczone mięso podajemy na talerzu wraz z ziemniakami i surówką.

NIEDZIELA

1770 kcal - B 97 g - T 69 g - WW 202 g

KOLACJA

ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW

Składniki:

- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 sztuki
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Pietruszka korzeń - 0,5 sztuki
- Kalafior - ¼ sztuki
- Mleko 2% - 150 ml
- Czosnek - 1 ząbek
- Orzechy nerkowca - 15 g
- Oliwa z oliwek - 2 łyżeczki
- Jogurt grecki - 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Warzywa myjemy.
2. Kalarepę, selera i pietruszkę obieramy i kroimy na kawałki. Kalafiora kroimy na mniejsze kawałki, cebulę kroimy w grube plastry a czosnek kroimy na ćwiartki.
3. Warzywa mieszamy w misce wraz z łyżką oliwy, doprawiamy ewentualnie solą lub/i białym pieprzem.
4. Warzywa pieczemy w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia przez ok. 40 minut
5. Zagotowujemy w garnku pół szklanki wody i mleko, aż do wrzenia.
6. Do garnka wrzucamy upieczone warzywa i gotujemy przez ok. 3-4 minuty, blendujemy na gładki krem.
7. Ser typu mozzarella kroimy, układamy na kromce chleba i zapiekamy chwilę.
8. Zupę krem podajemy w misce z łyżką skyra, posypujemy pokruszonymi nerkowcami i grzanką.


PHILIPS