

Śniadanie – Czekoladowy budyń jaglany z musem z malin

- kasza jaglana, 60g
- mleko 2%, 250ml
- woda, 100ml
- daktyle, 15g
- kakao naturalne, 10g
- maliny, 100g

Maliny zblendować i przetrzeć przez sitko, aby pozbyć się pestek.

Mleko z wodą zagotować. Kaszę jaglaną opłukać na sitku zimną wodą. Do gotującej się wody z mlekiem wrzucić kaszę jaglaną i daktyle. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 15 minut. Następnie zdjąć z ognia, dodać kakao, wymieszać i odstawić na 5-10 minut pod przykryciem. Po tym czasie całość zblendować. Podawać z musem z malin.

II śniadanie – Zielony koktajl mocy

- liście świeżego szpinaku, 25g
- awokado, 70g
- cytryna, 40g
- pomarańcza, 120g
- miód naturalny, 12g
- płatki owsiane, 20g
- woda mineralna

Płatki owsiane zalać niewielką ilością wrzątku (do zakrycia płatków) i odstawić na 10-20 minut do napęcznienia (można zalać je rano).

Namoczone płatki owsiane, liście szpinaku, wyciśnięty sok z cytryny i pomarańcza, miąższ z awokado i miód naturalny zblendować. Dodać wodę do uzyskania pożądanej konsystencji i wymieszać. Podawać z kostkami lodu.

Obiad – Pulpety z indyka z puree z ziemniaków i musem z kalafiora + smoothie jabłkowo-pietruszkowe

- zmielone mięso z piersi indyka (bez skóry), 120g
- białko jaja kurzego, 35g
- szczypiorek, 10g
- płatki owsiane zmielone na mąkę, 10g
- ziemniaki, 220g
- kefir, 50g
- kalafior, 150g
- olej rzepakowy, 10g
- czosnek, 5g
- koperek świeży, 5g
- jabłko, 150g
- pietruszka, 5g
- świeża mięta, kilka listków
- woda, 150ml
- przyprawy: sól himalajska, pieprz, słodka papryka, lubczyk suszony

Mięso, białko jaja kurzego, szczypiorek (drobno pociekany), mąkę z płatków owsianych dokładnie wymieszać. Doprawić odrobiną pieprzu, słodkiej papryki i soli himalajskiej. Z masy formować niewielkie kotleciki i grillować na patelni grillowej z użyciem papieru do pieczenia.

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie, następnie zblendować na puree. Dodać kefir i pieprz. Wymieszać.

Kalafior ugotować do miękkości i zblendować. Czosnek przecisnąć przez praskę i przesmażyć krótko na oleju rzepakowym. Kalafior, czosnek z olejem i posiekany koperek wymieszać. Pietruszkę, listki mięty, jabłko i wodę zblendować do uzyskania jednolitej masy.

Podwieczorek – Lody jogurtowo-brzoskwiniowe

- jogurt naturalny 2% tłuszczu, 150g
- brzoskwinie, 200g

Brzoskwinie dzień wcześniej obrać i pokroić w kostkę. Zamrozić. Następnego dnia zamrożone owoce zblendować z mocno schłodzonym jogurtem naturalnym.

Kolacja – Zupa krem z pomidorowa z ryżem i fetą

- pomidory (mogą być z puszki), 200g
- pietruszka w korzeniu, 35g
- marchew, 50g
- seler w korzeniu, 30g
- cebula, 25g
- natka pietruszki, 7g
- ryż brązowy, 40g
- ser typu Feta, 30g
- parmezan, 8g
- oliwa z oliwek, 10g
- przyprawy: sól himalajska, zioła prowansalskie, chilli, słodka papryka

Pietruszkę, marchew, seler i cebulę ugotować na pół twardo w 200ml wody. Następnie dodać pomidory i doprawić solą, ostrą i słodką papryką, ziołami prowansalskimi i gotować jeszcze 10 minut.

Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu.

Zupę i ryż zblendować na gładki krem. Dodać starty parmezan i wymieszać.

Zupę podawać z kawałkami fety, polaną oliwą z oliwek.

Energia: 1800,46 kcal

Białko: 19,2% (86,4g)

Tłuszcz: 26,5% (53g)

Węglowodany: 54,3% (285,9g)

Błonnik: 43,8g

Sód: 1038,6mg

Potas: 5858,13mg

Wapń: 1200,81mg

Magnez: 528mg

Żelazo: 16,6mg

Cynk: 11,87mg

Witamina C: 385,6mg

Foliany: 629,9mg

Witamina B1: 1,9mg

Witamina B2: 2,5mg

Witamina B6: 3,65mg

Witamina B12: 3,3mg

Stosunek n6/n3 – 3,5:1

Kamila Kocerba, dietetyk

www.makelifefit.pl