

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	- Twarożek a la tzatziki – 1 porcja (s. 84) - 100 g chleba żytniego na zakwasie	- Pasta z tuńczyka (s. 289, „Nowe przepisy” – przepis poniżej) - 100 g chleba żytniego na zakwasie - 1 marchewka pokrojona w słupki (80 g) do pochrupania	- Jogurt z pieczonymi śliwkami – 1 porcja (s. 205) - 1 gruszka (120 g) – przekąska	- Omlet orkiszowy (s. 223) – 1 porcja - Czekośliwka z patelni (s. 224) – 1 porcja	- Pasta z łososia i serka wiejskiego – 1 porcja (s. 109) - 100 g chleba żytniego na zakwasie
II śniadanie	- 3 muffinki z indykiem (s. 241) - 1 porcja sosu pomidorowego z oliwkami (s. 243)	- Koktajl (300 g maślanki, 100 g banana, 100 g mrożonych truskawek) - 1 jabłko (130 g) przekąska	- Omlet z zielonym groszkiem i siemieniem lnianym – 1 porcja (s. 122)	- Śniadaniowa miska z wędzonym łososiem i kiełkami – 1 porcja (s. 136) - 100 g chleba żytniego na zakwasie	- 140 g jogurtu naturalnego 2% - 1 jabłko (przygotowane na mus, jak w przepisie na różowy mus z domową granolą z patelni, s. 221) - 1 porcja musli z patelni (s. 57)
Obiad	- Fasola po meksykańsku – 1 porcja (s. 187) - 50 g ryżu (waga przed ugotowaniem) - 50 g jogurtu naturalnego 2%	- Kurczak po azjatycku – 1 porcja (s. 198) - 75 makaronu soba (waga przed ugotowaniem)	- Grillowana pierś z kurczaka z ziołami – 1 porcja (s. 111) - Sałatka makaronowa z pieczonymi pomidorkami – 1 porcja (s. 130)	- Spaghetti z cukinią (przepis poniżej)	- Ciecierzycza ze szpinakiem w pikantnym sosie – 1 porcja (przepis poniżej) - 40 g kaszy jaglanej lub ryżu (waga przed ugotowaniem)
Kolacja	- Sałatka makaronowa z tuńczykiem – 1 porcja (s. 263)	- Sałatka z pomidorów i twarogu – 1 porcja (s. 142) - 100 g chleba żytniego na zakwasie	- Sałatka ryżowa z indykiem i korniszonami – 1 porcja (s. 196)	- Zielone naleśniki serowe – 1 porcja (s. 115) - Pasta z ciecierzycy i rzodkiewki – 1 porcja (s. 116)	- Omlet orkiszowy (s. 223) – 1 porcja - Czekośliwka z patelni (s. 224) – 1 porcja
Razem	1652 kcal (99 B, 206 W, 47 T)	1658 kcal (112 B, 225 W, 34 T)	1669 kcal (107 B, 181 W, 54 T)	1640 kcal (98 B, 182 W, 55 T)	1652 kcal (73 B, 204 W, 55 T)

Plan dietetyczny na redukcję – szczegółowy opis działania i wykorzystania pozostałych produktów

Poniedziałek

Śniadanie

– Twarożek a la tzatziki – 1 porcja (s. 84) – pozostały twaróg zużyjecie w przepisie na sałatkę z pomidorów we wtorek na kolację. Resztę jogurtu zużyjecie, dodając go do fasoli po meksykańsku (obiad poniedziałek – podajemy go tak, jak śmietanę do dań meksykańskich), dodając do pasty z tuńczyka (śniadanie wtorek) oraz sałatki ryżowej z indykiem (kolacja środa).

– 100 g chleba żytniego na zakwasie

II śniadanie

– 3 muffinki z indykiem (s. 241) – pozostałe muffinki możecie zamrozić lub poczęstować rodzinę/przyjaciół. Możecie też 3 muffinki z 1 porcją sosu zjeść na kolację we wtorek zamiast sałatki z pomidorów i twarogu oraz chleba żytniego. Resztę wędzonego indyka użyjecie w środę przygotowując kolację – sałatkę ryżową z indykiem i korniszonami. Jeśli zostanie Wam wędzony indyk, bo kupiliście większe opakowanie, to możecie go zamrozić w szczelnym opakowaniu i wykorzystać innym razem do zrobienia muffinek (mrożone wędliny najlepiej sprawdzają się do przygotowania dań, które są poddawane obróbce termicznej) lub dodać do śniadaniowej jajecznicy. Do przepisu polecam kupić maślanek w opakowaniu 500 ml (plan zakłada zużycie reszty kolejnego dnia do koktajlu).

– 1 porcja sosu pomidorowego z oliwkami (s. 243) – jeśli nie wykorzystacie drugiej porcji sosu, możecie go zamrozić (najprościej przełożyć zimny sos do silikonowej foremki na babeczki, przełożyć do zamrażarki, a po zamrożeniu babeczkę włożyć do szczelnego woreczka i trzymać w zamrażarce. Przed ponownym podaniem sos polecam podgrzać w rondelku. Możecie wykorzystać go jako sos do muffinek z indykiem, posmarować nim ciasto na pizzę lub kanapkę z ulubioną wędliną lub wędzonym tofu. W tym tygodniu passata nie będzie już używana, więc aby przedłużyć jej trwałość, zamroźcie ją. Możecie ją doprawić przed mrożeniem i wykorzystać w przyszłości jako sos do pizzy. Polecam mrożenie w silikonowych foremkach na muffiny, jak rekomendowałam to w artykule o [mrożeniu pasty z papryki](#).

Obiad

– Fasola po meksykańsku – 1 porcja (s. 187) – pozostałą fasolę wykorzystacie na kolację tego samego dnia. Paprykę użyjecie kolejnego dnia do kurczaka po azjatycku. Jeśli nie macie ochoty na ryż, możecie zjeść zamiast niego 1 razową tortillę.

– 50 g ryżu (waga przed ugotowaniem)

– 50 g jogurtu naturalnego 2%

Kolacja

– Sałatka makaronowa z tuńczykiem – 1 porcja (s. 263) – pozostały tuńczyk i pół ugotowanego jajka zużyjecie do przygotowania pasty na śniadanie we wtorek. Brokuł będzie potrzebny do sałatki w środę. Jeśli pozostanie Wam fasola – możecie ją zamrozić. Czytaj więcej: [jak mrozić fasole](#).

Wtorek

Śniadanie

- Pasta z tuńczyka
- 100 g chleba żytniego na zakwasie

Przepis na pastę z tuńczyka pochodzi z drugiej części książki „Lunchbox na każdy dzień. Nowe przepisy”

Składniki (na 1 porcję):

- 60 g tuńczyka w sosie własnym (waga po odcieku)
- Płaska łyżeczka koncentratu pomidorowego
- Pół jajka ugotowanego na twardo
- 15 g suszonych pomidorów z oliwy
- 10 g jogurtu naturalnego 2%
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki blendujemy na gładką pastę.

II śniadanie

– Koktajl (300 g maślanki, 100 g obranego banana, 100 g mrożonych truskawek) – blendujemy do połączenia składników.

- 1 jabłko (130 g) jako przekąska

Obiad

- Kurczak po azjatycku – 1 porcja (s. 198 kcal) – zamiast dodawać zieloną paprykę, użyjcie większej porcji czerwonej. Napoczęte papryki wykorzystajcie w piątek i podajcie jako porcję warzyw do śniadania (pasta z łososia). Chrupcie na zdrowie! Paprykę można też mrozić. Czytaj więcej: [jak mrozić paprykę](#).
- 75 g makaronu soba (waga po ugotowaniu) – ugotowany, odcedzony i przelany zimną wodą makaron dodajcie do sosu pod sam koniec, dokładnie wymieszajcie szczypcami, by pokrył go sos, i krótko podgrzejcie. Możecie też użyć innego ulubionego makaronu azjatyckiego.

Kolacja

- Sałatka z pomidorów i twarogu – 1 porcja (s. 142) – zamiast oleju rzepakowego tłoczonego na zimno można użyć po prostu dobrej jakości oliwy.
- 100 g chleba żytniego na zakwasie

Środa

Śniadanie

- Jogurt z pieczonymi śliwkami – 1 porcja (s. 205)
- 1 gruszka (120 g) – zjedzcie ją jako przekąskę (nie musicie zjeść jej do śniadania, po prostu zjedzcie w przeciągu dnia)

II śniadanie

- Omlet z zielonym groszkiem i siemieniem lnianym – 1 porcja (s. 122) – pozostałą cukinię zużyjecie do spaghetti w czwartek. Groszek mrożony można zastąpić tym w puszcze, ale warto od razu pomyśleć, do czego zużyć resztę otwartego groszku.

Obiad

- Grillowana pierś z kurczaka z ziołami – 1 porcja (s. 111) – jeśli kupiliście większą pierś, od razu ją zamroźcie w szczelnie zamkniętym pojemniku. Możecie zamrozić ją także z dodatkiem marynaty. Pomińcie jedynie solenie.
- Sałatka makaronowa z pieczonymi pomidorkami – 1 porcja (s. 130) – resztę szpinaku wykorzystacie do potrawy z ciecierzycą w piątek. Możecie też go zamrozić. Czytaj więcej – [jak mrozić szpinak](#). Jeśli kupiliście większe opakowanie pomidorków, dorzucajcie po kilka sztuk każdego dnia do swojego bento.

Kolacja

– Sałatka ryżowa z indykiem i korniszonami – 1 porcja (s. 196) – jeśli pozostanie Wam jeszcze brokuł, podzielcie go na różyczki, zblanszujcie, przelóżcie do zimnej wody, osuszcie i zamroźcie w szczelnie zamkniętym pojemniku. Pozostałą pierś z indyka także można mrozić, o czym wspominałam wcześniej. Łodygę brokułu można obrać ze zgrubiałej skórki, zetrzeć na tarce o dużych oczkach i zamrozić. Możecie zużyć ją później do placków zero waste z przepisu z pierwszej zielonej książki „Lunchbox na każdy dzień. Przepisy inspirowane japońskim bento” (Bento #41, s. 229). Więcej o tym, co zrobić z łodygi brokuła przeczytacie tutaj – [jak wykorzystać łodygę brokułu](#).

Czwartek

Śniadanie

– Omlet orkiszowy (s. 223) – 1 porcja – omlet przygotowujemy z podwójnej porcji i zjadamy w czwartek na śniadanie i w piątek na kolację. Czekośliwkę podobnie.

– Czekośliwka z patelni (s. 224) – 1 porcja

II śniadanie

– Śniadaniowa miska z wędzonym łososiem i kielkami – 1 porcja (s. 136) – jadłospis zakłada wykorzystanie łącznie 55 g wędzonego łososa. Resztę możecie zamrozić lub wykorzystać w weekend, dodając, np. do jajecznicy razem z kielkami. Pozostały serek wiejski będzie potrzebny do pasty na piątek. Kielki możecie podać na kanapkach z pastą kolejnego dnia.

– 100 g chleba żytniego na zakwasie

Obiad

- Spaghetti z cukinią

Spaghetti z cukinią

Składniki (na 1 porcję):

- 70 g makaronu spaghetti
- Pół białej cebuli
- 125 g młodej, nieprzerośniętej cukinii (żółtej lub zielonej)
- Kawałek świeżej papryczki chili, posiekanej

- 200 g krojonych pomidorów z puszki
- 1 mały ząbek czosnku
- 1/3 łyżeczki suszonego oregano
- 1 łyżeczka octu z czerwonego wina
- 15 g oliwek z papryką, posiekanych
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 6 listków bazylii + do dekoracji
- 1 łyżeczka oliwy do smażenia

Sposób przygotowania:

1. Makaron gotujemy al dente wg opisu na opakowaniu. W tym czasie przygotowujemy sos.
2. Cebulę drobno siekamy, cukinię kroimy w drobną kostkę o boku około 8 mm.
3. Na patelni rozgrzewamy oliwę, wrzucamy cebulę, smażymy 3 minuty. Dodajemy cukinię i chili, smażymy 5 minut. Na patelnię przekładamy pomidory wraz z sokiem, przeciśnięty przez praskę czosnek. Smażymy 3-4 minuty. Wsypujemy roztarte w palcach oregano, dodajemy ocet, oliwki. Gotujemy jeszcze chwilę do preferowanej miękkości cukinii. Pod koniec doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy porwane listki bazylii, mieszamy. Jeśli używacie kwaśnej odmiany pomidorów, być może będzie potrzeba dodania odrobiny erytrolu.
4. Na patelnię dodajemy odcedzony makaron, dokładnie mieszamy. Spaghetti z cukinią nakładamy na talerze, posypujemy listkami bazylii. Makaron jest smaczny zarówno na ciepło jako danie obiadowe lub na zimno jako sałatka.

Pozostałe napoczęte pomidory wykorzystacie do przygotowania obiadu na piątek. Przełóżcie je do słoika lub szklanego pojemnika. Nie przechowujemy napoczętych pomidorów w puszcze. Tyczy się to wszystkich produktów sprzedawanych w puszkach. Nawet psiej karmy.

Kolacja

- Zielone naleśniki serowe – 1 porcja (s. 115) – pozostały twaróg możecie zamrozić lub wykorzystać w weekend do przygotowania [placuszków serowych](#).
- Pasta z ciecierzycy i rzodkiewki – 1 porcja (s. 116)

Piątek

Śniadanie

- Pasta z łososia i serka wiejskiego – 1 porcja (s. 109) – pozostanie Wam pół jajka. Możecie je wykorzystać kolejnego dnia, przygotowując lekką sałatkę na kolację. Wystarczy dorzucić do niej pozostałego łososia i pomidorki, dodać kiełki, rzodkiewkę, oliwki, skropić dobrą oliwą i posypać ziołami.
- 100 g chleba żytniego na zakwasie

II śniadanie

- 150 g jogurtu naturalnego 2%
- 1 jabłko (przygotowane na mus, jak w przepisie na różowy mus z domową granolą z patelni, s. 221)
- 1 porcja musli z patelni (s. 57)

Jabłko przygotowujemy jak w podanym przepisie. W lunchboxie umieszczamy jogurt, musli, jabłko. Potrawę najlepiej przygotować krótko przed planowanym jedzeniem. Mus możecie ugotować z wyprzedzeniem i przechowywać w lodówce około 3 dni.

Obiad

- Ciecierzycza ze szpinakiem w pikantnym sosie

Ciecierzycza ze szpinakiem

Składniki (na 1 porcję):

- Pół białej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 200 g siekanych pomidorów z kartonika
- 2 łyżeczki octu z czerwonego wina

- 1/3 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- 1/4 łyżeczki ostrej wędzonej papryki w proszku (jeśli nie lubicie pikantnych dań, zmniejszcie ilość lub pomińcie ten składnik)
- Erytrol lub cukier do przełamania smaku
- 165 g ugotowanej ciecierzycy lub konserwowej (waga po odcieku)
- 40 g świeżego szpinaku
- Sól do smaku
- 1 łyżeczka oliwy do smażenia

– 40 g kaszy jaglanej (waga przed ugotowaniem) – możecie wymienić ją na ryż, jeśli nie przepadacie za tą kaszą

Sposób przygotowania:

1. Cebulę siekamy w piórka, czosnek przeciskamy przez praskę.
2. Na patelni rozgrzewamy oliwę, wrzucamy cebulę, smażymy 5 minut. Dodajemy połowę czosnku, przesmażamy. Wlewamy pomidory, 1/3 szklanki wody, ocet, dodajemy pozostały czosnek i słodką oraz wędzoną paprykę w proszku. Gotujemy bez przykrycia 10 minut.
3. Sos doprawiamy do smaku solą i niewielką ilością erytolu. Dokładamy ciecierzycę, gotujemy 3 minuty. Wsypujemy szpinak, mieszamy, przykrywamy pokrywką i dusimy 1–2 minuty, aż zwiędnie. Podajemy z ugotowaną kaszą lub ryżem.

Kolacja

– Omlet orkiszowy (s. 223) – 1 porcja

– Czekośliwka z patelni (s. 224) – 1 porcja

Omlet możecie podać jak ciasto. Ćwiartkę omletu posmarujcie czekośliwką, przykryjcie drugą ćwiartką, ponownie rozsmarujcie krem. Na wierzchu ułóżcie lekkie owoce. Ciacho gotowe 😊 Idealne zakończenie tygodnia pracy.

Make bento, not war! ♥