

Przykładowy Dzień Diety

Śniadanie - ok. 390 kcal

Owsianka z owocami i pastą *tahini*

szklanka napoju sojowego (250ml), 4 łyżki płatków owsianych (40g), łyżka pasty sezamowej *tahini* (5g), ½ banana (60g), ½ pomarańczy (120g)

Owoce obierz ze skórki i pokrój. Do garnka nalej napój sojowy wsyp płatki i zagotuj. Następnie całość przelej do miseczki, dodaj pastę oraz pokrojone wcześniej owoce. Owsianka gotowa!

II Śniadanie - ok. 160 kcal

Kanapka z serkiem i papryką

kromka pieczywa żytniego razowego (35g), 2 łyżeczki serka *Bieluch* (30g), mała papryka (150g)

Obiad - ok. 500 kcal

Spaghetti *bolognese*

mielone mięso drobiowe (120g), makaron pełnoziarnisty typu nitki *spaghetti* (50g, masa przed ugotowaniem), puszka pomidorów *pelati* (400g), 2 marchewki (100g), mała cebula (50g), łyżka oliwy z oliwek (10g), czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, bazylija, oregano

*Na oliwie z oliwek usmaż mięso mielone wraz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i pokrojoną cebulą. Całość przypraw solą, pieprzem i przyprawami. Do mięsa na patelni, dodaj pomidory *pelati* i marchewkę pokrojoną w kostkę. Duś wszystko razem przez kilka minut następnie połącz składniki z makaronem ugotowanym *al dente*. Danie posyp świeżą natką pietruszki i pyszne spaghetti gotowe!*

Podwieczorek - ok. 220 kcal

Koktajl owocowy z dodatkiem selera naciowego

opakowanie jogurtu naturalnego (180g), łydoga selera naciowego (45g), ½ banana (60g), ½ pomarańczy (120g)

Owoce obierz ze skórki i wraz z jogurtem i pokrojonym selerem naciowym, zmiksuj w blenderze.

Kolacja - ok. 320 kcal

Salatka buraczana z serem feta

salatka: burak (200g), ser feta (20g), 2 suszone pomidory (20g), rukola/roszponka do woli
sos do salatkii: łyżeczka oliwy z oliwek (5g), ½ łyżeczki miodu (2,5g), ½ łyżeczki musztardy (2,5g), sok z cytryny, sól, pieprz
kromka pieczywa żytniego razowego (35g)

Buraka ugotuj, obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Do miski wrzuć rukolę/roszponkę lub inną sałatę, dodaj pokrojonego buraka, ser feta oraz suszone pomidory. Z podanych wyżej składników, przygotuj sos i polej nim sałatkę. Zjedz ją z kromką pieczywa razowego.