

Wypróbuj 3-dniową dietę na Thermomix!

DZIEŃ I

Śniadanie - OWSIANKA Z MORELAMI (THERMOMIX)

Godzina: 8:00 Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Płatki owsiane 60 g• Mleko spożywcze, 1,5 % 100 g• Morele 100 g• Orzechy włoskie 10 g• Woda 400 g• Cynamon	Do naczynia miksującego włożyć morele, rozdrobnić 3 s/obr. 7, owoce zgarnąć kopystką ze ścianek naczynia. Dodać pozostałe składniki, gotować 8 min/100°C/obr. 2. Doprawić cynamonem i posypać poszatkowanymi orzechami.

Drugie śniadanie - KANAPKI Z PASTĄ Z WĘDLINY (THERMOMIX)

Godzina: 11:00 Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni pełnoziarnisty 70 g• Polędwica sopocka 50 g• Cebula 30 g• Jaja kurze całe 60 g• Jogurt naturalny 30 g• Jaja kurze całe (1 sztuka)• Musztarda (łyżeczka)• Szczypiorek (łyżka)	Jajo ugotować na twardo. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, wędlinę, jajo, jogurt naturalny, musztardę, sól, pieprz, zmiksować 30 s/obr. 8. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego 25-30 s/obr. 5. Dodać szczypiorek, wymieszać 5-8 s/ obr. 3. Podawać z pieczywem.

Obiad - CURRY Z KALAFIOREM I ZIELONYM GROSZKIEM (THERMOMIX)

Godzina: 14:00 Czas przygotowania: 45 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Ryż brązowy 100 g• Kalafior 500 g• Groszek zielony 70 g• Cebula 100 g	Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Kalafiora podzielić na małe części i ułożyć na przystawce Varoma. Do naczynia wlać 500 g wody, dodać

mojdietetyk

<ul style="list-style-type: none">• Bulion warzywny 250 g• Jogurt naturalny 30 g• Oliwa z oliwek 10 g• Pestki dyni 15 g• Kmin rzymski (pół łyżeczki)• Plaster imbiru• Płatki chili (szczypta)• Curry (pół łyżeczki)• Kurkuma (szczypta)	szczyptę soli. Parować 30 min/Varoma/obr.1 Gotowego kalafiora przełożyć do naczynia. Do naczynia Thermomix dodać cebulę pokrojoną na ćwiartki i posiekać 5 s/obr.5. Dodać oliwę i poddusić 3 min/Varoma/obr.1 Dodać przyprawy: kmin rzymski, imbir, chilli, curry, kurkuma – podgrzać 2 min/100 stopni/obr.1. Dodać bulion, dodać groszek zielony i gotować 8 min/temp. 100/obr.1 wsteczne. Pod koniec gotowania dodać jogurt. Kalafior zalewamy sosem, podawać z ryżem.
---	--

Przekąska - KOKTAJL Z GRANATEM I BANANEM (THERMOMIX)

Godzina: 16.30 Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Kefir, 2% tłuszczu 250 g (1 szklanka)• Banan 100 g (1 sztuka)• Granat 100 g (0.5 sztuk)• Płatki owsiane 20 g (2 łyżki)	Wszystkie składniki zmikсовать (mikсовать 10s/obr.8).

Kolacja - KUSKUS Z WARZYWAMI (THERMOMIX)

Godzina: 19:00 Czas przygotowania: 40 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Kuskus 50 g, (4 łyżki)• Bakłażan 150 g, (0.5 sztuk)• Cukinia 150 g, (0.5 sztuk)• Marchew 100 g, (1.5 sztuk)• Groszek zielony 140 g, (9.5 łyżek)• Ciecierzycy z puszki 140 g, (7 łyżek)• Cebula 50 g, (0.5 sztuk)• Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)• Imbir	Warzywa obrać, umyć i pokroić. Na pokrywę naczynia miksującego postawić miskę, wlać do niej 200 g gorącej wody, wsypać kuskus, miskę zdjąć z pokrywy naczynia miksującego, wymieszać, odstawić. Do naczynia miksującego włożyć bakłażana i cukinię, rozdrobnić 5 s/obr. 4. Składniki przełożyć do innego naczynia, odstawić. Do naczynia miksującego włożyć imbir,

Szczęśliwy Sposób Odżywiania

www.mojdietetyk.pl

mojdietetyk

- Cynamon
- Natka pietruszki

rozdrobnić 3 s.obr. 8. Imbir zgarnąć przy pomocy kopystki na dno naczynia. Dodać cebulę i marchew, rozdrobnić 3 s/obr. 5. dodać oliwę, dusić 3 min/120°C/obr. 1. Dodać 150 g wody, cynamon, gotować 5 min/100°C/symbol: strzałka/obr. 1. Dodać bakłażana, cukinię, groszek, ciecierzycę i sól, gotować 15 min/100°C/symbol: strzałka/obr. 1. Dodać 2 łyżki natki pietruszki, wymieszać 10 s/symbol: strzałka/obr. 2. Włożyć naczynia do miski z kuskusem, udekorować resztą natki pietruszki.

UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ!

DZIEŃ II

Śniadanie - KOLOROWE KANAPKI Z LEKKĄ PASTĄ JAJECZNĄ I WARZYWAMI (THERMOMIX)

Godzina: 8:00 Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni pełnoziarnisty 100 g• Jajko 60 g, (1 sztuka)• Ser twarogowy chudy 80 g• Jogurt naturalny 10 g, (0.5 łyżek)• Rzodkiewka 70 g, (4.5 sztuk)• Pomidor 100 g Papryka 50 g, (0.5 porcji)• Papryka słodka• Chili• Koperek• Szcypiorek	<p>Jajko ugotować na twardo, następnie zmixować z serkiem, jogurtem, rzodkiewką, pomidorem i przyprawami. Pastę podawać na pieczywie ze szczypiorkiem i papryką. Przygotowanie w urządzeniu Thermomix (poleca się w przypadku przygotowywania pasty z większej ilości składników): W naczyniu miksującym umieścić koperek i szczypiorek, pokrojone na około 3-5cm fragmenty. Mixować 3s/obr.8. Gotowanie jaj w urządzeniu Thermomix: do naczynia miksującego wlać 400g wody, włożyć koszyk i umieścić w nim schłodzone jajka. Gotować 10-14min/Varoma/obr.1, zgodnie z oczekiwaną konsystencją (bardzo miękkie – twarde). W naczyniu miksującym umieścić obrane jajko, serek oraz jogurt. oraz posiekanymi rzodkiewką i papryką.</p>

Drugie śniadanie - PANCAKES Z GRUSZKĄ (THERMOMIX)

Godzina: 11:00 Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Jajko 60 g, (1 sztuka)• Mąka pszenna pełnoziarnista 30 g, (5 łyżeczek)• Płatki owsiane 30 g, (3 łyżki)• Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu 100 g• Gruszka 150 g, (1 sztuka)• Olej rzepakowy uniwersalny 5 g• ½ łyżeczki proszku do pieczenia	<p>Wszystkie składniki oprócz gruszki zmixować 10s/obr.5. Następnie drobno pokrojoną gruszkę wmieszać delikatnie do masy. Placki smażyć z dwóch stron na suchej, teflonowej patelni, na małym ogniu.</p>

Obiad - RISOTTO Z KURCZAKIEM (THERMOMIX)

Godzina: 14:00 Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Ryż brązowy 50 g• Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100 g• Papryka czerwona 60 g• Cebula 10 g• Cukinia 50 g• Bulion warzywny 125 g• Oliwa z oliwek 15 g• Ser, parmezan, twardy 15 g• Bulion warzywny (lub wywar z włoścзыzny)• Natka pietruszki• Czosnek (1/2 ząbka)• Imbir• Chili mielone	<p>Do suchego naczynia miksującego włożyć natkę pietruszki, rozdrobnić 3sek/obr.8, przełożyć do innego naczynia, odstawić. Do naczynia miksującego włożyć parmezan, rozdrobnić 10s/obr.10, przełożyć do innego naczynia i odstawić. Do naczynia miksującego włożyć cukinię i paprykę rozdrobnić 8s/ obr.5. Przełożyć do innego naczynia i odstawić. Do naczynia miksującego dodać cebulę, czosnek i imbir, rozdrobnić 5s/ obr5. Dodać 5g oliwy, dusić 2min/120 stopni C/obr.1. Dodać ryż, gotować 1min/ 100stopni C/Counter-clockwise operation obr1 dodać 150g wody , gotować bez założonej miarki 2min/100stopni C/Counter-clockwise operation/ obr 1. Dodać powstały wcześniej bulion, cukinie z papryka, sól, pieprz chili, zamiast miarki na pokrywę naczynia miksującego nałożyć koszyczek, gotować 12-14min/100 stopni C/Counter-clockwise operation/ obr 1. W międzyczasie na patelni rozgrzać resztę oliwy, dodać pokrojonego kurczaka posolić, podsmażyć (można dodać zioła do smaku) zdjąć z ognia, odstawić podawać na ciepło. Inspirowane przepisem ze strony: www.przepisownia.pl</p>

Przekąska - MARCHEW Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI (THERMOMIX)

Godzina: 16:30 Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Marchew 150 g J• Jabłko 200 g• Rodzynki 20 g• Miód 5 g• Sok z cytryny	Marchew i jabłko zetrzeć na tarce o średnich oczkach, wymieszać z miodem i rodzynekami. Można zmixować 5s/obr.5

Kolacja - ZUPA KREM Z WARZYW (THERMOMIX)

Godzina: 19:00 Czas przygotowania: 40 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Ziemniak 150 g• Pomidor 100 g• Cebula 100 g• Marchew 100 g• Rzepa 50 g• Por 50 g• Oliwa z oliwek 20 g	Do naczynia miksującego włożyć pokrojone na kawałki ziemniaki, przekrojone na pół: pomidora oraz cebulę, pokrojone warzywa (marchew, rzepę, por). Dodać ząbek czosnku, natkę pietruszki, sól, pieprz i wodę. Gotować 25 min/1000C/obr. 1. Dodać oliwę, zmixować 1 min/obr. 5-10, stopniowo zwiększając obroty. Podawać na gorąco.

UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ!

DZIEŃ III

Śniadanie - FRITATA (THERMOMIX)

Godzina: 8:00 Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Jaja kurze całe 180 g• Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu 20 g• Ser, parmezan, tarty 20 g• Papryka czerwona słodka 150 g• Pomidor 170 g• Woda 320 g• Szyńska drobiowa 50 g	<p>Wyciąć kawałek papieru do pieczenia, który będzie pasował wielkością do górnego koszyka Varoma. Zgnieść go i zamoczyć w wodzie, odcisnąć, a następnie z powrotem go rozprostować i umieścić górnym w koszyku Varomy, który jest już ustawiony na podstawie. Paprykę i wędlinę pokroić w drobną kawałki i umieścić z resztą warzyw równomiernie na Varomie wyłożonej papierem do pieczenia. Warzywa i wędlinę zalać masą jajeczną i nakryć pokrywką od Varomy. W naczyniu miksującym umieścić 320 gramów wody. Na pokrywie Thermomixa ustawić przystawkę Varoma. Ustaw Thermomix na 15-20 min./ Varoma / obr. 2. Po ok 15 minutach sprawdzić czy frittata jest gotowa i odpowiednio ścięta. Czas przygotowania zależy od składników użytych do przygotowania i ich ilości. Przepis pochodzi z portalu przepisownia.pl</p>

Drugie śniadanie - ZIELONA OWSIANKA (THERMOMIX)

Godzina: 11:00 Czas przygotowania: 20 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Płatki owsiane 50 g• Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu 200 g• Wiórki kokosowe 10 g• Miód pszczeleli 10 g• Herbata zielona 10 g• Maliny 100 g• Herbata matcha (łyżka)	<p>Do naczynia miksującego wlać mleko i wodę, dodać płatki owsiane, wiórki kokosowe, miód, herbatę i sól, podgrzewać 8 min/90°C/obr. 2. Owsiankę odstawić na ok. 10 min, do zgęstnienia. 2 Owsiankę przelać do miseczek, podawać udekorowaną malinami.</p>

Obiad - MAKARON Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM, CUKINIĄ I POMIDOREM (THERMOMIX)

Godzina: 14:00 Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Makaron pełnoziarnisty 60 g• Łosoś wędzony 50 g• Pomidor 200 g• Cukinia 200 g• Oliwa z oliwek 10 g• Koperek, zioła prowansalskie	Do naczynia miksującego wlać 600g wody, gotować 7min/100°C/obr.1. W górnej części przystawki Varoma ułożyć cukinię pokrojoną w talarki, przyprawioną ziołami. Przez otwór w pokrywie dodać sól i makaron. Gotować zgodnie z czasem podanym na opakowaniu/Varoma//obr.1. Po tym czasie makaron odcedzić i wyjąć cukinię. Pokrojonego w kostkę pomidora i łososia wymieszać z makaronem i cukinią, połączyć oliwą i posypać koperkiem.

Przekąska - KOKTAJL TROPIKALNY

Godzina: 16:30 Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 200 g• Mango 100 g• Brzoskwinia 50 g	Wszystkie składniki zmixować (miksować 10s/obr.8).

Kolacja - PLACUSZKI Z DYNIĄ, POMARAŃCZA (THERMOMIX)

Godzina: 19:00 Czas przygotowania: 20 minut

Składniki:	Sposób przygotowania:
<ul style="list-style-type: none">• Dynia 200 g, (1.5 szklanek)• Jajko 60 g, (1 sztuka)• Olej rzepakowy 5 g, (0.5 łyżek)• Mąka pszenna pełnoziarnista 50 g, (3 łyżki)• Pomarańcza 200 g, (1 sztuka)	Dynię zmixować 3s./obr.5. Żółtko oddzielić od białka, utrzeć z połową oleju. Białko ubić na sztywną pianę. Dynię wymieszać z utartym żółtkiem, mąką, imbirem, doprawić solą oraz pieprzem. Delikatnie połączyć z pianą z białka. Placuszki formować łyżką i smażyć z obu stron na suchej patelni. Pomarańczę zjeść osobno.

mojdietetyk

Masz więcej pytań? Zadzwoń!

+48 573 155 824



I poznaj swój Szczęśliwy Sposób Odżywiania!

UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ!

Szczęśliwy Sposób Odżywiania

www.mojdietetyk.pl