



## 2. Jaja w pomidorach

### Składniki:

4 jaja przepiórcze, 2 pomidory, 1/2 małej cebulki, 1 ząbek czosnku, kilka kropel oliwy, świeża bazylija, oregano oraz chili, pieprz i sól do smaku

### Sposób przygotowania:

Na patelnię skropioną oliwą wyłożyć cienkie plasterki cebuli i posiekany ząbek czosnku. Podsmżyć i dodać dwa pokrojone w kostkę pomidory. Doprawić solą, pieprzem, oregano i chili, dusić pod przykryciem ok. 4 min. Łyżką zrobić cztery wgłębienia i wbić w nie jajka. Dusić pod przykryciem ok. 1,5 min do momentu aż białka się zetną. Posypać świeżą bazylią i oregano.



## 1. Puree oczyszczające

### Składniki:

1 kg kapusty włoskiej lub pekińskiej, 3 cebule, 3 zielone papryki, 1 puszka pomidorów, kostka warzywna

### Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i pokroić według uznania. Gotować ok. 15 minut w 1 litrze wody z kostką warzywną. Można zblendować, aby uzyskać konsystencję puree lub jeśli ktoś woli zostawić w formie bigosu. Podzielić na porcje i zamrozić.



## 3. Miruna zapiekana ze szpinakiem

### Składniki:

mrożona miruna (200 g),  
50 g mrożonego szpinaku  
lub 100 g świeżego, 1 małe jajo,  
2 łyżki jogurtu GREEK STYLE,  
1 mały ząbek czosnku,  
gałka muskatołowa,  
1 łyżeczka soku z cytryny,  
1 łyżeczka oliwy, sól, pieprz

### Sposób przygotowania:

Szpinak podsmażyć na oliwie z czosnkiem i jajem. Do powstałej masy dodać jogurt i wymieszać. Filet z miruny rozmrozić, natrzeć solą, gałką muskatołową, kilkoma kroplami oliwy i sokiem z cytryny. Piec około 15 minut, następnie dodać szpinak i zapiekać jeszcze 10 minut. Podawać z ryżem oraz sałatką śródziemnomorską.



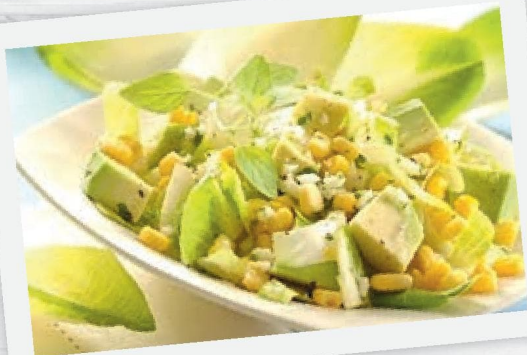
## 4. Sałatka z kietkami

### Składniki:

1 cykorią, garść dowolnych kietków, 2 łyżki kukurydzy, 2 łyżki selera konserwowego, 1 jajko ugotowane na twardo, 2 łyżki jogurtu GREEK STYLE, sól i pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Cykorię umyć i porwać na małe kawałki. Dodać kukurydzę, selera konserwowego i jajko pokrojone na ćwiartki. Dodać jogurt i przyprawy. Wymieszać i udekorować kietkami.



## 5. Sałatka owocowa

### Składniki:

1/2 małego banana, 1 kiwi, 1/2 pomarańczy, 1 plaster ananasa, 1 łyżka posiekanych orzechów (np. nerkowca), 1 łyżka półstodkię białego wina

### Sposób przygotowania:

Owoce dokładnie umyć, obrać i pokroić w większą kostkę. Dodać wino i na pół godziny wstawić do lodówki. Przed podaniem posypać posiekanymi orzechami.



## 6. Kurczak w sosie brokułowo-jogurtowym

### Składniki:

150 g piersi z kurczaka, 200 g świeżego brokuła, 1 kostka warzywna, 100 ml jogurtu GREEK STYLE, sól i pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Mięso oraz brokuła umyć. Mięso drobno pokroić (w 1 cm kostkę). Następnie gotować mięso do miękkości w 1 L bulionu. Dodać brokuła i gotować kolejne 7 minut. Odlać wodę i gotowe danie zalać jogurtem. Doprawić solą i pieprzem według uznania.



## 7. Ryba pieczona

### Składniki:

200 g świeżej ryby, mały pęczek natki pietruszki, 1 mała cebulka, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka soku z cytryny, sól i pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Rybę oczyścić, doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Piec zawiniętą w folię ok. 25 minut w temperaturze 180°C. Cebulkę pokroić w plastry i udusić na patelni na 1 łyżce oliwy. Rybę podawać z cebulką i posiekaną natką pietruszki.



## 8. Sałatka z kaszą kuskus

### Składniki:

1/3 szklanki kaszy kuskus MELVIT, gorący bulion warzywny (lub woda), 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku, 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki, 1/2 awokado, 50 g sera feta, 3 czarne oliwki, 5 pomidorków koktajlowych, łyżka pestek ze słonecznika BAKALLAND, sok z 1/2 cytryny, sól i pieprz

### Sposób przygotowania:

Kuskus wsypać do większej salaterki, zalać wrzącym bulionem lub wodą 1 cm ponad poziom kaszy. Przykryć i odstawić na 10 minut, następnie wymieszać widelcem z posiekanym szczypiorkiem i natką pietruszki. Dodać pomidorki przekrojone na pół, pokrojone na kawałeczki i skropione sokiem z cytryny awokado, zrumienione na suchej patelni pestki słonecznika, pokrojone oliwki i ser feta. Doprawić solą i pieprzem, skropić oliwą, delikatnie wymieszać.



## 9. Sałatka z cieciorką

### Składniki:

100 g ciecierzycy z puszki, 1 jajko ugotowane na twardo, 1 pomidor, 1/2 papryki, 1/2 matej cebulki, 2 łyżki kukurydzy, 1/2 puszki tuńczyka LUBIĘ, natka pietruszki, 1 łyżka oliwy, 1 łyżeczka soku z cytryny, sól i pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Świeże warzywa umyć i pokroić w kostkę. Natkę pietruszki poszatkować. Połączyć z pozostałymi składnikami i wymieszać.



## 10. Kurczak po śródziemnomorsku

### Składniki:

150 g piersi z kurczaka, pomidory z puszki (pół opakowania), pół pęczka pietruszki, 1/2 matej cebulki, świeża bazylia, 1 łyżeczka oliwy, 1/2 łyżeczki słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki ostrej papryki, 1/2 łyżki curry, 1/2 łyżeczki oregano

### Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę, bazylię posiekać i wymieszać razem z resztą składników. Filety nasmarować sosem. Następnie piec w piekarniku w temperaturze 180 st. około 20 minut.



## 11. Szaszłyki z ananasem i papryką

### Składniki:

piersz z kurczaka (150 g), 1 ząbek czosnku, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1/2 czerwonej świeżej papryki, 2 plasterki świeżego ananasa, cząstki cytryny lub limonki, odrobina oliwy z oliwek, przyprawy: sól, pieprz, 1 łyżeczka suszonego oregano, 1/2 łyżeczki mielonej kolendry, 1/3 łyżeczki kurkumy, 1/3 łyżeczki tymianku, 1/3 łyżeczki chili w proszku, 1/2 łyżeczki wędzonej papryki (lub słodkiej)

### Sposób przygotowania:

Piersi kurczaka pokroić w niedużą kostkę (ok. 1 cm), włożyć do miski, doprawić czosnkiem, natką pietruszki oraz pozostałymi przyprawami, dodać łyżkę oliwy i wymieszać. Ananasa i paprykę pokroić w kosteczkę. Składniki nadziać na patyczki i odstawić na pół godziny. W tym czasie szaszłyki 2-3 razy obrócić. Zapiekać ok. 20 minut w temperaturze 180°C, ustawiając funkcję grilla. Podawać z cząstką cytryny lub limonki.



## 12. Zupa z kukurydzą

### Składniki:

pół szklanki czerwonej soczewicy, 1 mała marchewka, 1 mała pietruszka, mały kawałek selera, 1 czerwona papryka, 4 łyżki kukurydzy konserwowej, pół czerwonej cebuli, 1 kostka warzywna bez soli, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka oliwy z oliwek, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, pół łyżki posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz, chili, ostra i słodka papryka

### Sposób przygotowania:

Soczewicę wrzucić do garnka, zalać 1 litrem wody, dodać kostkę warzywną i zagotować. Czosnek i cebulę drobno pokroić i podsmażyć na łyżce oliwy z oliwek. Zeszkłąną cebulę wrzucić do gotującej się soczewicy. Następnie do garnka wrzucić wszystkie warzywa (paprykę pokrojoną w kostkę, kukurydzę oraz starte na grubych oczkach marchew, seler i pietruszkę). Gotować aż soczewica i warzywa będą miękkie. Na koniec dodać koncentrat pomidorowy oraz doprawić przyprawami do smaku. Zupę na talerzu posypać natką pietruszki.



## 13. Sałatka makaronowa

### Składniki:

50 g makaronu PEŁNE ZIARNO LUBELLA, 3 łyżki kukurydzy, 1 jajo ugotowane na twardo, 1/2 czerwonej papryki, 5 paluszków krabowych, 2 łyżki jogurtu GREEK STYLE, 1 łyżeczka curry, sól i pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Dodać pokrojone w kostkę jajo, paprykę, paluszki krabowe i kukurydzę. Doprawić curry, solą, pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.



## 14. Sałatka z brokułem i pomarańczą

### Składniki:

1 szklanka różyczek brokuła, 1/2 pomarańczy, 1/2 małej czerwonej cebulki, 2 łyżki soku z pomarańczy, 1 łyżeczka octu winnego, 1 łyżeczka sosu sojowego, 1 łyżeczka oliwy, 1/2 łyżeczki musztardy

### Sposób przygotowania:

Brokuła ugotować na parze (ok 7. min). W dużej misce wymieszać sok, ocet, sos sojowy, oliwę oraz musztardę. Dodać obraną i podzieloną na cząstki pomarańczę oraz drobno poszatkowaną cebulę i brokuła. Delikatnie wymieszać.



# Program dietetyczny

2-tygodniowa dieta odchudzająco-wzmacniająca

Przygotowała:  
Estera Deptuła

 **NATUR HOUSE**  
Eksperti w reedukacji żywieniowej


SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**

Bądź **Fit**

## DZIEŃ 1.

**śniadanie** 3 wafle ryżowe KUPIEC z nasionami chia, filet specjal z indyka INDIKPOL (60 g), warzywa (papryka, ogórek, kietki rzodkiewki), szklanka soku pomidorowego

**II śniadanie** szklanka soku z marchwi z łyżeczką świeżego imbiru i szczyptą kurkumy

**obiad** porcja (300 g) puree oczyszczającego , udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g), szklanka czerwonej herbaty liściastej PU-ERH


**podwieczorek** jogurt naturalny ACTIVIA (175 g), 1 grejpfrut, 2 łyżki ORKISZU EKSPANDOWANEGO

**kolacja** sałatka z selerem naciowym (1 łydoga selera, ½ puszki tuńczyka LUBIĘ, 2 łyżki kukurydzy, czerwona cebula, żółta papryka, dowolne kietki)


## DZIEŃ 2.

**śniadanie** jaja w pomidorach , (150 ml) soku HORTEX TŁOCZONEGO

**II śniadanie** 1 szklanka soku z marchwi, ½ grejpfruta i pomarańczy

**obiad** miruna SHP zapiekana ze szpinakiem (200 g) , sałatka śródziemnomorska (mix sałat, papryka, ogórek świeży, rzodkiewka, 3 ugotowane jaja przepiórcze, 1 łyżka oliwy, 1 łyżeczka soku z cytryny, zioła do smaku), ½ woreczka ryżu KUPIEC, szklanka zielonej herbaty

**podwieczorek** jogurt ACTIVIA do picia (150 g), 1 szklanka borówek, 2 łyżki ORKISZU EKSPANDOWANEGO

**kolacja** porcja (200 g) puree oczyszczającego , porcja miruny gotowanej na parze (100 g)


## DZIEŃ 3.

**śniadanie** 4 łyżki MUSLI BA!, 3 suszone śliwki BAKALLAND, 1 szklanka mleka 1,5%, szklanka wody z cytryną

**II śniadanie** 1 szklanka dowolnych surowych warzyw, 2 łyżki SAŁATKI BAKALLAND CHRUPIĄCA

**obiad** pomidory z mozzarellą LIGHT (100 g) i świeżą bazylią, skropione oliwą; filet z indyka gotowany na parze lub duszona cielęcina (200 g), szklanka herbaty SLIMFIGURA SPALANIE


**podwieczorek** jogurt ACTIVIA do picia (150 g), 2 łyżki ORKISZU EKSPANDOWANEGO

**kolacja** sałatka z kietkami 


## DZIEŃ 4.

**śniadanie** 2 kromki pieczywa razowego, paski z tososia (120 g), 2 łyżki serka kanapkowego z dodatkiem chrzanu, ogórek kiszony (2 sztuki), 1 szklanka zielonej herbaty

**II śniadanie** 1 BATON BA!, jogurt naturalny ACTIVIA (175 g)

**obiad** porcja (300 g) puree oczyszczającego , pierś z kurczaka duszona z czosnkiem (200 g), szklanka czerwonej herbaty liściastej PU-ERH

**podwieczorek** jogurt naturalny ACTIVIA (175 g), 2 łyżki otrębów owsianych

**kolacja** sałatka owocowa 

## DZIEŃ 5.

**śniadanie** 2 wafle ryżowe **KUPIEC**,  
serek wiejski **PIĄTNICA LEKKI** (150 g),  
rzodkiewka, szczypior

**II śniadanie** sok z 1 buraka, ½ grejpfruta i 2 jabłek

**obiad** makaron **PEŁNE ZIARNO** (40 g przed ugotowaniem) z kurczakiem w sosie brokuto-  
wo-jogurtowym 👉(przepis 6.)

**podwieczorek** jogurt naturalny **ACTIVIA** (175 g),  
2 łyżki żurawiny suszonej **BAKALLAND**,  
2 łyżki **PUFFINEK POPS**

**kolacja** sałatka z kapusty pekińskiej z paluszkami  
krabowymi (5 sztuk), kukurydzą (2 łyżki)  
oraz sosem jogurtowo-czosnkowym (2 łyżki  
**jogurtu GREEK STYLE**, mały ząbek czosnku,  
koperek, pieprz do smaku)

## DZIEŃ 6.

**śniadanie** 2 kromki pieczywa razowego,  
1 łyżeczka margaryny **FITHIA**,  
4 łyżki konfitury niskostodzonej, filiżanka  
(150 ml) **soku HORTEX TŁOCZONEGO**

**II śniadanie** 1 granat, **jogurt GREEK STYLE** (80 g),  
2 łyżki **kaszy jaglanej ekspandowanej**

**obiad** ryba pieczona z pietruszką i cytryną 👉(przepis 7.)  
(200 g), grillowana cukinia i papryka,  
szklanka **herbaty SLIMFIGURA SPALANIE**

**podwieczorek** szklanka soku z marchwi,  
jabłka i korzenia selera

**kolacja** brokuł ugotowany na parze (250 g),  
**paski z łososia** (80 g)

## DZIEŃ 7.

**śniadanie** 4 łyżki **MUSLI BA!**,  
1 szklanka mleka 1,5%,  
1 świeże kiwi

**II śniadanie** jedna szklanka świeżych warzyw,  
2 łyżki **SALAŃKI BAKALLAND CHRUPIĄCA**

**obiad** soczewica z warzywami (½ szklanki socze-  
wicy uduszonej z selerem, cukinią, cebulą,  
marchewką i zieloną papryką  
oraz listkiem laurowym), szklanka kawy  
zbożowej z mlekiem

**podwieczorek** jogurt naturalny **ACTIVIA** (175 g),  
2 łyżki zarodków pszennych

**kolacja** grillowana pierś z kurczaka (100 g)  
z 3 suszonymi pomidorami,  
sałatka z pomidorów i cebuli  
z 2 łyżkami **jogurtu GREEK STYLE**

## DZIEŃ 8.

**śniadanie** 3 wafle ryżowe **KUPIEC**,  
ser żółty **FITNESS** (45 g),  
pomidor z bazylią i oliwą,  
(150 ml) **soku HORTEX TŁOCZONEGO**

**II śniadanie** pieczone jabłko z cynamonem,  
jogurt naturalny **ACTIVIA** (175 g)

**obiad** indyk grillowany z tymiankiem (200 g),  
sałatka z **kaszą kuskus MELVIT** 👉(przepis 8.),  
szklanka czerwonej herbaty liściastej **PU-ERH**

**podwieczorek** sok z 1 buraka, ½ grejpfruta i 2 jabłek

**kolacja** porcja (200 g) puree oczyszczającego 👉(przepis 1.),  
filet specjał z indyka **INDYKPOL** (60 g)

## DZIEŃ 9.

**śniadanie** 3 wafle ryżowe **KUPIEC**, sałatka śródziem-  
nomorska (mix sałat, papryka, ogórek świe-  
ży, rzodkiewka, 4 ugotowane jaja przepiór-  
cze, 1 łyżka oliwy, 1 łyżeczka soku z cytryny,  
ziota do smaku),  
szklanka soku pomidorowego

**II śniadanie** jogurt **ACTIVIA do picia** (150 g), 2 kiwi

**obiad** grillowany łosoś (150 g), ½ woreczka ryżu  
**KUPIEC**, brokuł gotowany na parze,  
szklanka **herbaty SLIMFIGURA SPALANIE**

**podwieczorek** jogurt **ACTIVIA do picia** (150 g), 2 kiwi

**kolacja** sałatka z cieciorą 👉(przepis 9.)

## DZIEŃ 10.

- śniadanie** 4 łyżki **MUSLI BA!**  
1 szklanka mleka 1,5%,  
1 gruszka
- 
- II śniadanie** 1 wafel ryżowy **KUPIEC**,  
**filet specjał z indyka INDYKPOL** (20 g),  
papryka,  
dowolne kietki
- 
- obiad** mięso z indyka gotowane (200 g), porcja  
(300 g) puree oczyszczającego <sup>☞(przepis 1.)</sup>  
szklanka **czerwonej herbaty liściastej**  
**PU-ERH**
- 
- podwieczorek** szklanka soku z marchwi,  
buraka, korzenia selera i jabłka,  
2 łyżki **SAŁATKI BAKALLAND CHRUPIĄCA**
- 
- kolacja** omlet z 2 jaj z warzywami  
(1 pomidor, garść szpinaku,  
maty ząbek czosnku)

## DZIEŃ 11.

- śniadanie** 3 wafle ryżowe **KUPIEC**,  
**ser żółty FITNESS** (45 g),  
1 papryka, sałata,  
szklanka zielonej herbaty
- 
- II śniadanie** **BATON BA! ZBOŻOWY**,  
**jogurt naturalny ACTIVIA** (175 g)
- 
- obiad** kurczak po śródziemnomorsku <sup>☞(przepis 10.)</sup> (150 g),  
sałatka (mix sałat, 1 pomidor świeży,  
3 pomidory suszone odsączone z oliwy,  
1 łyżka prażonych **ziaren słonecznika**  
**BAKALLAND**, 1 łyżka oliwy,  
odrobina soku z cytryny,  
zioła prowansalskie do smaku),  
szklanka **herbaty**  
**SLIMFIGURA SPALANIE**
- 
- podwieczorek** 2 łyżki **suszzonej żurawiny BAKALLAND**,  
**jogurt naturalny ACTIVIA** (175 g),  
2 łyżki otrębów owsianych
- 
- kolacja** kurczak po śródziemnomorsku <sup>☞(przepis 10.)</sup>  
(100 g)

## DZIEŃ 12.

- śniadanie** 2 kromki pieczywa razowego, 1 łyżeczka  
**margaryny FITHIA**, 4 łyżki konfitury nisko-  
słodzonej, filiżanka (150 ml) **soku HORTEX**  
**TŁOCZONEGO**
- 
- II śniadanie** 2 krążki świeżego ananasa,  
**jogurt naturalny ACTIVIA** (175g)
- 
- obiad** szaszłyki z ananasem i papryką <sup>☞(przepis 11.)</sup>  
grillowana cukinia, szklanka zielonej herbaty
- 
- podwieczorek** 1 szklanka soku grejfrutowego
- 
- kolacja** sałatka z tuńczykiem (½ puszki **tuńczyka**  
**w sosie własnym LUBIEŃ**, 2 krążki świeżego  
ananasa, 2 łyżki kukurydzy, 2 łyżki **jogurtu**  
**GREEK STYLE**, sól, pieprz i zioła do smaku)

## DZIEŃ 13.

- śniadanie** 2 kromki pieczywa razowego,  
**twaróg PIĄTNICA LEKKI** (100 g), pomidor,  
szczypiorek, szklanka soku pomidorowego
- 
- II śniadanie** 2 plastry ananasa,  
**jogurt naturalny ACTIVIA** (175 g)
- 
- obiad** zupa z kukurydzą (400 ml) <sup>☞(przepis 12.)</sup>  
szklanka **herbaty SLIMFIGURA SPALANIE**
- 
- podwieczorek** 2 plastry ananasa,  
**jogurt naturalny ACTIVIA** (175 g)
- 
- kolacja** zupa z kukurydzą <sup>☞(przepis 12.)</sup> (250 ml)

## DZIEŃ 14.

- śniadanie** omlet z dwóch jaj ze szklanką dowolnych  
owoców leśnych (ubić dwa białka na  
sztywną pianę, delikatnie potączyć z żółtkami,  
usmażyć na patelni skropionej oliwą),  
szklanka wody z cytryną
- 
- II śniadanie** szklanka soku z marchwi, selera i jabłka
- 
- obiad** sałatka makaronowa z paluszkami krabowymi <sup>☞(przepis 13.)</sup>, szklanka **czerwonej herbaty**  
**liściastej PU-ERH**
- 
- podwieczorek** **jogurt ACTIVIA naturalny** (175 g),  
1 szklanka borówek,  
2 łyżki **ŻYTA EKSPANDOWANEGO**
- 
- kolacja** sałatka z brokułów i pomarańczy <sup>☞(przepis 14.)</sup>