

Dieta śródziemnomorska 1600 kcal

OWOCE I WARZYWA

- Ananas - 1 duży (500g)
- Awokado - 1 szt. (140g)
- Bakłażan (oberżyna) - 2 szt. (400g)
- Bataty - 1 szt. (200g)
- Burak - 3 szt. (300g)
- Cebula zwykła - 1 szt. (100g)
- Cebula czerwona - 1 szt. (100g)
- Czosnek - 1 główka
- Cukinia - 1 szt. (300g)
- Ciecierzycza ugotowana - 320 g (możesz sięgnąć po ciecierzycę ze słoika lub ugotować ją na zapas samodzielnie - wówczas użyj około 100 g suchych nasion)
- Koper włoski (fenkuł) - 1 bulwa (350g)
- Granat - 1 szt. (100g po obraniu)
- Jabłko - 1 małe (około 80 g)
- Kiwi - 1 szt. (75g)
- Kaki - 1 szt. (250g)
- Kukurydza - 1 kolba (można kupić już ugotowaną; około 150 g)
- Mandarynki - 4 szt. (260g)
- Marchewka - 3 szt. (135g)
- Ogórek gruntowy - 4 szt. (160g) - można zamienić na wersję szklarniową
- Ogórki kiszone - 2 szt. (120g)
- Papryka czerwona (świeża) - 1 szt. (140g)
- Pieczarki - 4 szt. (80g)
- Pomarańcza - 1 szt. (200g)
- Pomidor - 3-4 szt. (420g)
- Pomidory krojone - 2 opakowania (800g) - wybierz opcję w kartoniku lub słoiku
- Por - 1 szt. (150g)
- Rukola lub miks sałat - 1 opakowanie (100g)
- Seler naciowy - 1 opakowanie (250g)
- Szpinak baby - 1 opakowanie (100g)

ZIOŁA, PRZYPRAWY, DODATKI

- Koperek - 1 pęczek
- Natka pietruszki - 3 pęczki
- Szcypiorek - 1 pęczek
- Kolendra świeża - 1 doniczka
- Mięta - 1 doniczka
- Papryczka chili ostra - 1 szt.
- Czarne oliwki - 1 łyżka (15g)
- Limonka - 1-2 szt.

- Przyprawy suszone: kmin rzymski, ziarna kolendry, curry (pasta lub proszek), bazylia, oregano, tymianek, rozmaryn, liść laurowy, słodka papryka, czarny pieprz, sól himalajska lub kłodawska
- Miód pszczeli - 2-3 łyżki (48g)
- Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 2 łyżeczki (ew. sok z cytryny lub ocet winny)

BAKALIE

- Suszone daktyle - 5 szt. (25g)
- Jagody goji - 3 łyżki (25g)
- Nasiona chia - 4 łyżki (40g)
- Orzechy włoskie - 2 łyżki (30g)

TŁUSZCZE

- [Oliwa z oliwek Monini](#) - około 18-20 łyżek (185g) w szczególności polecam Ci moją ulubioną oliwę [GranFruttato](#) wyjątkowo bogatą w polifenole
- Pasta sezamowa tahini - 6 łyżeczek (36g)
- Mleczko kokosowe (21%) - mały kartonik (80g)

NABIAŁ I JAJKA

- Jaja kurze - 5 szt. - z wolnego wybiegu lub ekologiczne, najlepiej te z większą zawartością omega-3
- Jogurt grecki - 1 średnie opakowanie (260g)
- Jogurt naturalny 2% tł - 1 duże opakowanie (400g)
- Feta grecka - 1 kostka (200g)
- Mozzarella - 1 kulka (120g)
- Twarde ser (parmezan, grana padano, bursztyn lub pecorino) - 6 łyżek (około 50g)

ZBOŻOWE

- Kasza jaglana - 10 łyżek (130g)
- Kasza gryczana niepalona - około 7 łyżek (100g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3 łyżki (30g)
- [Rice&More Monini 90 sek. 7 ziaren](#) - 1 opakowanie (250g)
- Mąka orkiszowa (ewentualnie pszenna pełnoziarnista) - 6 łyżek (90g)
- Płatki owsiane górskie - 11 łyżek (110g)
- Chleb żytni 100% na zakwasie - 1 bochenek (400g)

RYBY I OWOCE MORZA

- Krewetki tygrysie - 5 szt. (60g)
- Makrela (wędzona) - 1 szt. (125g)
- Pstrąg strumieniowy (świeży) - 1/2 filetu (100g)
- Śledź (solony) - filet (100g)

MIEŚO

- Filet z piersi indyka (bez skóry) - 200 g

NAPOJE

- Woda mineralna - 7 butelek - możesz też sięgnąć po wodę z kranu (najlepiej przefiltrowaną)
- Czerwone wytrawne wino - 1 kieliszek (150 ml) - opcjonalnie

Każdego dnia dodatkowo: suplementacja witaminą D
dawka zależy od wyników badań - profilaktycznie 1000-2000 jednostek

Poniedziałek

Śniadanie: klasyczna szakszuka

- Jaja kurze (całe) - 1 szt.
- Czosnek - 1 ząbek
- Seler naciowy - 1 łodyga (45g)
- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka
- Pomidory krojone w soku pomidorowym - 150 g
- Ciecierzycza ugotowana - 3 łyżki (60g)
- Przyprawy: ziarna kolendry, kmin rzymski pieprz, sól, chili
- Chleb żytni na zakwasie - 1 kromka (30g)
- Kolendra (świeża) - garść

Na patelni podgrzewamy oliwę Monini. Dodajemy przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i plasterki selera naciowego. Po chwili dorzucamy pomidory i podgrzewamy sos aż zgęstnieje. Doprawiamy kminem rzymskim, kolendrą (ziarna), solą i pieprzem. Można też dodać chili. W sosie za pomocą łyżki robimy wgłębienie i wbijamy w nie jajko. Przykrywamy i na małym ogniu podgrzewamy aż białko jaja się zetnie. Danie podajemy na gorąco z garścią świeżej kolendry (lub natki pietruszki) i pieczywem.

Drugie śniadanie: śródziemnomorska zupa z ziarnami (2 porcje)

UWAGA: Zjedz teraz połowę porcji !

- Oliwa z oliwek Monini - 2 łyżki (20g)
- Cebula- 1/2 szt. (50g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Seler naciowy - 2 łodygi (90g)
- Cukinia - około 1/3 szt. (100g)
- Pomidory krojone w soku pomidorowym - 200g
- Ciecierzycza gotowana - 2 łyżki (40g)
- Rice&More Monini 90 sec. 7 ziaren - 5 łyżek (100g) [ryż biały długoziarnisty, jagody pszenicy, quinoa biała, quinoa czerwona, ryż czerwony, ryż dziki, kasza bulgur z pszenicy, soczewica, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, sól morską]
- Przyprawy: liść laurowy, tymianek, oregano, rozmaryn, papryka chili, słodka papryka, sól, pieprz

- Parmezan - 2 łyżki (16g)
- Natka pietruszki - czubata łyżka

Cebulę i czosnek obieramy i drobno siekamy. W garnku rozgrzewamy oliwę Monini i szklimy warzywa. Dodajemy pokrojony w cienkie plasterki seler naciowy, pomidory i przyprawy (oregano, rozmaryn, tymianek, liść laurowy, mieloną paprykę słodką i ostrą). Dusimy przez 3-4 minuty. Dolewamy wodę (około 1 szklankę) i doprowadzamy do wrzenia. Po 5 minutach dorzucamy pokrojoną w kostkę cukinię, Rice&More 90 sek. i ugotowaną ciecierzycę. Gotujemy kolejne 3-4 minuty. W razie potrzeby dolewamy więcej wody. Doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z natką pietruszki i parmezanem.

Obiad: Bakłażan faszerowany kaszą i mozzarellą (2 porcje)

UWAGA: Zjedz teraz połowę porcji !

- Bakłażan - 2 szt. (400g)
- Pieczarki - 4 szt. (80g)
- Ser mozzarella - 1 kulka (120g)
- Pomidory krojone w soku pomidorowym - 100g
- Kasza jagłana - 6 łyżek (około 80g)
- Oliwa z oliwek Monini - 2 łyżki (20g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Przyprawy: oregano, bazylia, pieprz czarny, sól

Kaszę gotujemy al dente w lekko osolonej wodzie. Na patelni rozgrzewamy oliwę Monini wraz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Pod chwili dodajemy drobno posiekane pieczarki. Kiedy pieczarki będą gotowe dodajemy pomidory i zioła. Sos podgrzewamy aż do zagęszczenia. Dodajemy kaszę jagłaną i pokrojoną w kostkę mozzarellę i mieszamy. Bakłażany przecinamy wzdłuż na połowę i wydrążamy część miąższu (możesz go dodać do leczy). Wypełniamy farszem. Bakłażany układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 st. C na około 30-40 minut (do miękkości bakłażana).

Podwieczorek: Koktajl z ananasa i awokado

- Ananas (świeży) - 3 plastry (240 g)
- Awokado - 1/4 szt. (35 g)
- Sok z limonki - 2 łyżki
- Natka pietruszki - garść
- Woda - 1/2 szklanki

Owoce oraz pietruszkę myjemy i osuszamy. Awokado i ananasa obieramy ze skórki i dzielimy na mniejsze części. Przekładamy do blendera. Dodajemy posiekaną natkę pietruszki, sok limonki i wodę. Blendujemy całość aż do uzyskania idealnie gładkiej konsystencji. Podajemy od razu po przygotowaniu.

Kolacja: Filet z pstrąga z porem i tymiankiem

- Filet z pstrąga (świeży) - 1/2 szt. (100g)

- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- Por - 3/4 szt. (120g)
- Przyprawy: świeży tymianek, pieprz czarny, sól
- Chleb żytni na zakwasie - 1 i 1/2 kromki (45g)

Filet z pstrąga myjemy i osuszamy. Doprawiamy solą, tymiankiem i pieprzem. Pora kroimy w talarki. Na kawałku papieru do pieczenia układamy rybę oraz pora. Zawijamy w kształt cukierka. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 st. C na mniej więcej 20 minut. Podajemy z chlebem żytnim skropionym oliwą Monini.

Wtorek

Śniadanie: Placki z cukinii z fetą

- Cukinia - 1/3 szt. (100g)
- Mąka orkiszowa - 4 łyżki (60g)
- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka (5g)
- Jaja kurze (całe) - 1 szt. (60g)
- Por - około 1/4 szt. (30g)
- Woda - 6 łyżek lub więcej jeśli ciasto będzie zbyt gęste
- Przyprawy: natka pietruszki, pieprz czarny, sól
- Ser feta - niewielki plasterzek (25g)

Cukinię myjemy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach wraz ze skórą. Lekko odciskamy nadmiar soku. Dodajemy drobno posiekanego pora, natkę, rozmacone jajko, wodę, oliwę Monini, sól oraz pieprz. Dokładnie mieszamy. Następnie wsypujemy mąkę. Łączymy składniki. W razie potrzeby dolewamy odrobinę więcej wody. Placuszki smażymy na suchej, dobrze nagrzanej patelni na złoty kolor z obydwu stron. Podajemy z pokruszoną fetą.

Mąkę orkiszową możesz zamienić na jaglaną lub gryczaną

Drugie śniadanie: Owsianka z nasionami chia i mandarynką

- Płatki owsiane górskie - 5 łyżek (50g)
- Nasiona chia - 2 łyżeczki (10g)
- Tahini - 6 g (1 łyżeczka)
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka (g)
- Mandarynki - 1 szt. (65 g)
- Sok z cytryny - do smaku

Płatki gotujemy na wodzie. Wyłączamy ogień, dodajemy tahini, nasiona chia oraz miód. Doprawiamy do smaku odrobiną soku z cytryny. Mieszamy. Przekładamy do miseczki. Podajemy z częstkami mandarynki.

Obiad: Bakłażan faszerowany kaszą i mozzarellą

Odgrzej drugą połowę obiadu z poprzedniego dnia :)

Podwieczorek: Owoce i orzechy

- Mandarynki - 3 szt. (195g)
- Orzechy włoskie - 1 łyżka (15g)

Kolacja: sałatka z krewetkami, pomarańczą i rukolą

- Krewetki tygrysie - 5 szt. (60g)
- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- Sok z limonki - 1 łyżka
- Mięta świeża
- Rukola - 2 garście (40g)
- Pomidorki koktajlowe - 3 szt. (60 g)
- Pomarańcza - 1/2 szt. (100g)
- Przyprawy: oregano, sól
- Chleb żytni na zakwasie - 1 kromka (30g)

Krewetki myjemy, osuszamy i pozbawiamy ogonków. Marynujemy w oliwie Monini (5g), soku z limonki i drobno posiekanej mięcie. Podsmażamy i solimy. Pomarańczę obieramy i kroimy w kostkę. Pomidora kroimy w półksiężycy. Tak przygotowane składniki równomiernie rozsypujemy na talerzu z rukolą. Całość polewamy pozostałą oliwą. Doprawiamy solą i oregano.

Środa

Śniadanie: Budyń jaglany z salsą ananasową

- Kasza jaglana - 4 łyżki (52g)
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka (6g)
- Woda - 8 łyżek
- Mleczko kokosowe pełnotłuste - 1 łyżka (20g)
- Ananas świeży - 1 plaster (80g)
- Mięta świeża

Kaszę jaglaną prażymy w suchym garnku aż do momentu uwolnienia orzechowego aromatu. Następnie przekładamy ją na metalowe sito i przepłukujemy najpierw zimną wodą, a następnie wrzątkiem. Ponownie umieszczamy w garnku, zalewamy wodą (3/4 szklanki) i gotujemy do miękkości co jakiś czas mieszając. W tym czasie ananasa kroimy w drobną kostkę. Doprawiamy go drobno posiekaną mięcią. Kaszę zdejmujemy z ognia, dolewamy mleczko kokosowe i 80 ml zimnej wody. Doprawiamy miodem. Miksujemy blenderem ręcznym aż do uzyskania gładkiej masy. Budyń jaglany podajemy z salsą ananasowo-miętową.

Drugie śniadanie: Sałatka grecka z oliwkami

- Rukola - 3 garście (60g)
- Ser feta - około 1/4 kostki (50g)
- Ogórek gruntowy - 2 szt. (80g)

- Pomidor - 1 szt. (120g)
- Cebula czerwona - 1/2 szt. (50g)
- Czarne oliwki - 1 łyżka (15g)
- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- Przyprawy: ocet jabłkowy, oregano, pieprz czarny, sól
- Chleb żytni na zakwasie - 1 kromka (30g)

Warzywa myjemy i osuszamy. Pomidora i ogórka kroimy w kostkę. Cebulkę drobno siekamy. Na rukoli układamy pomidory, cebulkę i ogórki. Całość posypujemy pokruszoną w palcach fetą i całymi czarnymi oliwkami. Sałatkę polewamy oliwą i octem jabłkowym. Delikatnie oprószamy oregano, solą i pieprzem. Podajemy z grzankami z chleba żytniego na zakwasie.

Obiad: Grillowane kofty z indyka z aromatyczną sałatką tabbouleh

- Filet z piersi indyka (bez skóry) - 100 g
- Przyprawy: czosnek, kmin rzymski, ziarna kolendry, pieprz czarny, sól, mięta, natka pietruszki, kolendra, chili
- Rice&More Monini 90 sek. 7 ziaren - 5 łyżek (100g)
- Ogórek gruntowy - 2 szt. (80g)
- Pomidor - 1/2 szt. (60g)
- Papryka czerwona - 1/2 szt. (70g)
- Cebula - 1/4 szt. (25g)
- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- Przyprawy: mięta, kolendra, natka pietruszki, sól, pieprz

Mięso mielimy lub siekamy nożem. Doprawiamy czosnkiem, solą, pieprzem, drobno posiekanymi ziołami (połową przygotowanej mięty, kolendry, pietruszki), papryką chili i kminem rzymskim. Odstawiamy na bok. W tym czasie kroimy w drobną kostkę wszystkie warzywa i siekamy zioła. Rice&More Monini 90 sek. mieszamy z warzywami, ziołami i oliwą. Mięso dzielimy na dwie porcje, nabijamy je na patyczki i grillujemy z każdej strony przez około 2 minuty. Gorące kofty podajemy z zimną sałatką.

Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem

- Ananas świeży - 1 plaster (80g)
- Kiwi - 1 szt. (75g)
- Jagody goji - 1 łyżka (8g)
- Jogurt grecki - 5 łyżek (100g)
- Nasiona chia - 1 łyżka (10g)

Jogurt wymieszaj z nasionami chia. Owoce obierz i pokrój. Wymieszaj i polej jogurtem.

Kolacja: Śródziemnomorska zupa z ziarnami

Odgrzej drugą połowę zupy przygotowanej w poniedziałek.

Dieta śródziemnomorska 1600 kcal: Czwartek

Śniadanie: Owsianka jogurtowa z tahini i granatem

- Płatki owsiane - 6 łyżek (60g)
- Jogurt naturalny 2% tł. - 10 łyżek (200g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Tahini - 1 łyżeczka (6g)
- Granat - 1/2 szt. (50g)

Płatki gotujemy na wodzie i studzimy. Do zimnych płatków dodajemy jogurt, pastę sezamową oraz miód. Mieszmamy i przekładamy do miseczki. Podajemy z pestkami granatu.

Drugie śniadanie: Pasta z makreli i awokado (2 porcje)

- Wędzona makrela - 1 szt. (125g)
- Awokado - 1/4 szt. (35g)
- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- Przyprawy: Natka pietruszki, szczypiorek
- Chleb żytni na zakwasie - 2 kromki (60g)
- Ogórki kiszane - 2 szt. (120g)

Makrelę oczyszczamy z ości i skóry. Przekładamy do blendera, dodajemy awokado, oliwę, natkę i szczypiorek. Miksujemy aż do powstania pasty. Doprawiamy pieprzem. Podajemy na kromce pieczywa żytniego.

Obiad: Pieczone buraki z kaszą gryczaną i fetą (2 porcje)

UWAGA: Zjedz teraz połowę przygotowanego dania !

- Burak - 3 szt. (300g)
- Ser feta - około 1/3 opakowania (75g)
- Kasza gryczana niepalona - niecałe 7 łyżek (100g)
- Oliwa z oliwek Monini - 2 łyżki (20g)
- Przyprawy: natka pietruszki, tymianek, pieprz czarny, sól

Buraki obieramy, kroimy w kostkę i marynujemy w oliwie (10g) z dodatkiem tymianku, soli i pieprzu. Pieczemy do miękkości w temperaturze 180 st. C. Grykę gotujemy wg przepisu na opakowaniu. Buraki mieszamy z kaszą, posiekaną natką pietruszki i pozostałą oliwą. Podajemy na ciepło z pokruszoną fetą.

Podwieczorek: Orzechy i daktyle

- Orzechy włoskie - 1 łyżka (15g)
- Daktyle suszone - 5 szt. (25g)

Kolacja: Pasta z makreli i awokado

Teraz zjedz drugą połowę dania przygotowanego dzisiaj rano.

Piątek

Śniadanie: Żytnie grzanki z guacamole i jajkiem sadzonym na wodzie

- Jaja kurze (całe) - 1 szt.
- Awokado - 1/2 szt. (70g)
- Pomidor - 1/2 szt. (60g)
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka (6g)
- Cebula czerwona - 1/4 szt. (25g)
- Przyprawy: sok z limonki, kolendra, chili, sól, czarny pieprz
- Chleb żytni na zakwasie - 2 kromki (60g)

Na patelnię wlewamy około 1 cm wody i włączamy średnio intensywny ogień. Kiedy woda będzie wrząca, wbijamy jajko, przykrywamy i „smażymy” je na wodzie przez około 4 minuty. Po tym czasie wyciągamy je za pomocą łyżki cedzakowej. Awokado obieramy. Awokado, pomidora i cebulę kroimy w kostkę. Doprawiamy odrobiną miodu, posiekaną kolendrą, solą, pieprzem oraz chili. Chleb podgrzewamy w tosterze lub na grillu. Nakładamy porcję guacamole oraz jajko. Posypujemy kolendrą lub pietruszką.

Drugie śniadanie: Sałatka z granatem i serem feta

- Szpinak baby - 2 garście (50g)
- Ser feta - około 1/4 opakowania (50g)
- Pomidor - 1 szt. (120g)
- Granat - 1/4 szt. (25g)
- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- Przyprawy: bazylią, sól, czarny pieprz

Umyty, osuszony szpinak wrzucić do miseczki. Posyp pokrojonym w kostkę pomidorem (lub pomidorkami cherry), pestkami granatu, pokruszoną w palcach fetą i suszoną bazylią. Sałatkę polej oliwą Monini.

Obiad: Curry z ciecierzycą, szpinakiem i marchewką

- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- Czosnek - 1 ząbek
- Marchew - 2 szt. (90g)
- Szpinak baby - 2 garście (50g)
- Ciecierzycza ugotowana - 6 łyżek (120g)
- Mleczko kokosowe pełnotłuste - 2 łyżki (40g)
- Rice&More Monini bulgur mix - 2 czubate łyżki (50g)

- Przyprawy: chili, curry (sympie lub pasta), świeża kolendra, gałka muskatołowa

Rice&More gotujemy według przepisy na opakowaniu. Na rozgrzanej oliwie podsmażamy przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Dodajemy obraną, pokrojoną w talarki marchewkę, przyprawy i mleczko kokosowe. Wlewamy około szklanki wody i gotujemy przez około 15 minut aż marchewka zmięknie. Po tym czasie dodajemy ciecierzycę i szpinak. Podgrzewamy jeszcze 2-3 minuty i zdejmujemy z ognia. Podajemy z miksem ziaren i świeżą kolendrą.

Podwieczorek: Owoc

- Kaki - 1/2 szt. (125g)

Kolacja: Pieczone buraki z kaszą gryczaną i fetą

Teraz zjedz drugą połowę dania z czwartkowego obiadu.

Sobota

Śniadanie: Szakszuka z pietruszką i parmezanem

- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- Czosnek - 1 ząbek
- Pomidory krojone w soku pomidorowym - 150g
- Jaja kurze całe - 1 szt.
- Przyprawy: kmin rzymski, pieprz czarny, sól, chili
- Parmezan - 2 łyżki (16g)
- Natka pietruszki
- Chleb żytni na zakwasie - 2 kromki (60g)

Na patelni podgrzewamy oliwę Monini. Dodajemy przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Po chwili dorzucamy pomidory i podgrzewamy sos aż zgęstnieje. Doprawiamy kminem rzymskim, kolendrą (ziarna), solą i pieprzem. Można też dodać chili. W sobie za pomocą łyżki robimy wgłębienie w sosie i wbijamy w nie jajko. Przykrywamy i na małym ogniu podgrzewamy aż białko jaja się zetnie. Danie podajemy na gorąco z garścią posiekanej natki pietruszki, parmezanem i pieczywem.

Drugie śniadanie: Klasyczny hummus z kuminem i kolendrą

- Ciecierzycza ugotowana - 5 łyżek (100g)
- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka (5g)
- Tahini - 1 łyżeczka (6g)
- Przyprawy: kmin rzymski, nasiona kolendry, liście kolendry, czosnek, sól, sok z limonki
- Chleb żytni na zakwasie - 1 kromka (30g)
- Seler naciowy - 2 łodygi (90 g)
- Kolendra

Ugotowaną ciecierzycę wkładamy do wąskiego wysokiego naczynia lub malaksera. Dodajemy około 30-40 ml lodowatej wody (ilość zależy od tego czy lubimy bardziej gęsty czy raczej kremowy hummus), tahini, sok z połowy limonki oraz sól i kmin rzymski. Całość dokładnie blendujemy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Hummus nakładamy na talerz. Posypujemy kolendrą i kminem rzymskim. Polewamy łyżeczką oliwy z oliwek Monini. Podajemy z pieczywem i selerem naciowym. Jeśli masz w domu zatar, możesz użyć go do przyprawienia hummusu.

Obiad: Śródziemnomorskie leczo z indykiem

- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- Czosnek - 1 ząbek
- Cebula - 1/2 szt.
- Papryka czerwona - 1/2 szt. (70g)
- Cukinia - 1/2 szt. (100g)
- Pomidory krojone w soku pomidorowym - 180g
- Filet z piersi indyka - 100g
- Przyprawy: pieprz czarny, sól, natka pietruszki, świeża bazylia

Warzywa myjemy i osuszamy. Paprykę, cebulę i cukinię kroimy w grubą kostkę. Mięso także myjemy i kroimy w kostkę. Na rozgrzanej oliwie Monini szklimy przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodajemy cebulę, paprykę i mięso. Doprawiamy solą i pieprzem. Podsmażamy aż mięso będzie ścięte z każdej strony. Całość zalewamy pomidorami, dusimy pod przykryciem około 10 minut i posypujemy posiekаныmi ziołami.

Podwieczorek: Jogurt chia z persymoną i miodem

- Kaki - 1/2 szt. (125g)
- Jogurt grecki - 5 łyżek (100g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Nasiona chia - 1 łyżka (10g)

Jogurt mieszamy z pokrojona w kostkę persymoną (kaki) i nasionami chia. Polewamy miodem.

Kolacja: Pieczone bataty z dipem tahini

- Bataty - 1 szt. (200g)
- Przyprawy: pieprz czarny, sól, kmin rzymski
- Tahini - 3 łyżeczki (18g)
- Sok z limonki
- Świeża kolendra
- Granat - 1/4 szt. (25g)

Batat obieramy i kroimy na plastry o grubości około 1 cm. Układamy na blaszce, doprawiamy solą, kminem i pieprzem. Pieczemy do miękkości w temperaturze 180° C (około 20-25 minut). Tahini mieszamy z sokiem z limonki. Upieczone bataty polewamy sosem tahini. Podajemy ze świeżą kolendrą (lub pietruszką) oraz pestkami granatu.

Niedziela

Śniadanie: Placki kukurydziane

- Gotowana kolba kukurydzy - 1 szt. (150g)
- Jaja kurze całe - 1 szt.
- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka (5g)
- Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- Mleczko kokosowe pełnotłuste - 1 łyżka (20g)
- Przyprawy: kolendra, chili, sól, pieprz czarny, kmin rzymski, kurkuma

Kolbę kukurydzy obieramy i za pomocą ostrego noża odcinamy ziarna. Umieszczamy je w misie malaksera. Dodajemy jajko, oliwę Monini, mąkę, przyprawy i mleko kokosowe. Blendujemy przez około minutę. Rozgrzewamy patelnię do smażenia bez tłuszczu. Smażymy na złoty kolor niewielkie placuszki. Podajemy ze świeżą kolendrą.

Drugie śniadanie: Smoothie karotenowe

- Marchew - 1 szt. (45g)
- Pomarańcza - 1/2 szt. (100g)
- Jogurt grecki - 2 szt. (40g)
- Jagody goji - 2 łyżki (16g)
- Woda - 1/2 szklanki

Wszystkie owoce i warzywa myjemy, osuszamy i obieramy. Marchewkę kroimy na talarki a pomarańczę w kostkę. Tak przygotowane składniki umieszczamy w blenderze, zalewamy jogurtem greckim i wodą. Dodajemy jagody goji i miksujemy aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

Obiad: Sałatka śledziowa z koprem włoskim i jabłkiem

- Śledź solony - 1 filet (100g)
- Seler naciowy - 1 łodyga (45g)
- Jabłko - 1/2 szt. (75g)
- Koper włoski - 100g
- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka (5g)
- Jogurt grecki - 1 łyżka (20g)
- Miód pszczeli- 1 łyżeczka (6g)
- Przyprawy: koperek, ocet jabłkowy, sól, pieprz czarny

Śledzia kroimy w paski. Selera naciowego drobno siekamy, najlepiej razem z listkami. Koper włoski kroimy na cieniutkie plasterki. Jabłko obieramy i ścieramy na tarce, skrapiamy sokiem z cytryny. Dodajemy dużo świeżego koperku. Doprawiamy solą, świeżo zmielonym pieprzem. Oliwę Monini mieszamy z octem jabłkowym i polewamy tym sosem sałatkę.

Podwieczorek: Jogurt z musem ananasowym

- Jogurt naturalny - 10 łyżek (200g)

- Nasiona chia - 1 łyżka (10g)
- Ananas świeży - 1 plaster (80g)

Ananasa miksujemy z nasionami chia. Jogurt polewamy musem ananasowym. Deser możesz wzbogacić świeżą miętą.

Kolacja: Makaron z duszonym koperem włoskim

- Oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- Koper włoski - 250g
- Parmezan - 2 łyżki (16g)
- Przyprawy: Natka pietruszki, sól, pieprz czarny
- Makaron pełnoziarnisty - 3 łyżki (30g)

Koper włoski myjemy i kroimy na cienkie plasterki. Na oliwie podsmażamy warzywo. Po chwili zalewamy je niepełną szklanką wody i dusimy pod przykryciem aż do odparowania wody. Jeśli koper będzie twardy, można dolać więcej płynu i dusić go kilka minut dłużej. Fenkuł doprawiamy parmezanem, pieprzem, solą i natką pietruszki. Podajemy z ugotowanym al dente pełnoziarnistym makaronem.

Dodatkowo dozwolony jest kieliszek czerwonego wytrawnego wina - 150 ml.
