

# Zimowy plan na 7 dni

FOODUNIVERSITY.PL

## Poniedziałek

*\* Namocz dzisiaj ciecierzycę aby jutro ją ugotować na obiad środowy i czwartkowy*

### Śniadanie

**Kanapki z domowym ajvarem i szynką 430 kcal** *Przygotuj 2 porcje, najlepiej dzień wcześniej aby rano tylko wyjąć z lodówki*

**Składniki na 1 porcję:** 1/2 bakłażana, 1 papryka, 1/2 cebuli, 1/2 ząbka czosnku, 1/2 łyżki oliwy, 1/3 łyżeczki kurkumy, sól, 2 kromki chleba żytniego, 2 plasterki szynki drobiowej, 1/2 paczki ulubionych kiełków.

**Wykonanie:** Piekarnik nagrzej na 180 stopni. Porój bakłażana na cienkie plasterki oprósź solą i ułóż na talerzu na 10 minut. Po tym czasie ręcznikiem papierowym dociśnij plasterki bakłażana aby wchłonął sok. Na blaszce ułóż bakłażana, cebulę pokrojoną w pióra i paprykę w cząstkach (skórką do góry), skrop oliwą. Piecz około 20-30 minut tak aby warzywa były miękkie i lekko brązowe (najlepiej aby skórka papryki zczerniała). Przystudź warzywa, zdejmij skórkę z papryki i zmiksuj razem z czosnkiem i kurkumą. Chleb posmaruj ajvarem, ułóż plasterki szynki i posyp kiełkami.

### II śniadanie

**Jogurt naturalny z musli owocowym 170 kcal**

**Składniki:** 100 g jogurtu naturalnego, 2 łyżki musli owocowego.

### Obiad

**Sałatka ziemniaczana z kurczakiem i rukolą 510 kcal** *Przygotuj 2 porcje, jeśli został Ci pieczony kurczak z niedzielnego obiadu, to spokojnie możesz go użyć*

**Składniki na 1 porcję:** 250 g ziemniaków, 100 g piersi z kurczaka, 1 duży ogórek kiszony, solidna garść rukoli, 1 łyżka nasion słonecznika, 50 g jogurtu naturalnego, 1/2 łyżeczki musztardy, 1 łyżka oleju, sól, pieprz.

**Wykonanie:** Ziemniaki ugotuj w mundurkach i po przestudzeniu obierz. Na suchej patelni upraż słonecznik. Pierś z kurczaka pokrój w drobną kostkę, oprósź solą i smaź krótko na rozgrzanym oleju. Rukolę posiekaj na mniejsze części, a ogórka pokrój w kosteczkę. Zrób sos z jogurtu i musztardy, dopraw do smaku solą. Wymieszaj wszystkie składniki sałatki.

### Podwieczorek

**Kiwi + orzechy włoskie 180 kcal**

**Składniki:** 1 kiwi, 20 g orzechów włoskich.

### Kolacja

**Naleśniki gryczane ze szpinakiem, fetą i pomidorami suszonymi 420 kcal**

**Składniki:** 60 g mąki gryczanej, 40 g sera feta, 4 pomidory suszone, 60 g szpinaku mrożonego, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka sezamu, 5 łyżeczka oleju.

**Wykonanie:** Mąkę gryczaną wymieszaj w takich proporcjach z wodą aby utrzymać elastyczne, gładkie ciasto naleśnikowe, dopraw solą. Niezbyt mocno rozgrzaną patelnię posmaruj olejem i wlej połowę ciasta. Smaż z dwóch stron na złoty kolor. Z podanych ilości usmaż 2 małe naleśniki. Szpinak rozmróż w garnku z odrobiną wody, gdy będzie gorący dodaj do niego rozgnieciony ząbek czosnku. Na każdym naleśniku ułóż szpinak, posiekane pomidory suszone, kosteczki fety i posyp sezamem. Zwiń w rulon.

## Wtorek

### Śniadanie

**Kanapki z domowy ajvarem i szynką 430 kcal** *Przepis z poniedziałku*

- II śniadanie**      **Pieczona owsianka z bananem i malinami 190 kcal** *Przygotuj 2 porcje*  
**Składniki na 1 porcję:** 1/2 małego banana, 25 g płatków owsianych, 50 ml mleka, 50 g mrożonych malin, skórka otarta z 1/2 cytryny, 1/3 łyżeczki cynamonu, tłuszcz do nasmarowania formy,  
**Wykonanie:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Płatki zalej mlekiem, wymieszaj z cynamonem i skórką cytrynową, odstaw na chwilę. Formę nasmaruj tłuszczem, na spód ułóż plasterki banana. Płatki wymieszaj z malinami i przelej do formy. Zapiekaj około 15 - 20 minut.
- Obiad**              **Salatka ziemniaczana z kurczakiem i rukolą 510 kcal** *Przepis z wczoraj*
- Podwieczorek**      **Kulki mocy figowo pomarańczowe 175 kcal** *Przygotuj 2 porcje*  
**Składniki:** 30 g fig suszonych, 1 niepełna łyżka kakao, 1 łyżka płatków owsianych, skórka z 1/2 pomarańczy.  
**Wykonanie:** Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę. Wstaw do lodówki na 15 minut i formuj małe kuleczki.
- Kolacja**            **Makaron z pesto, szpinakiem i pomidorami suszonymi 406 kcal** *Przygotuj 2 porcje pesto- drugą porcję wykorzystasz do makaronu w czwartek*  
**Składniki na 1 porcję pesto:** 1/2 pęczka bazylii, 1/2 ząbka czosnku, 10 g orzechów włoskich, 10 g oliwy, sól. Reszta składników: 60 g makaronu pełnoziarnistego, 50 g szpinaku mrożonego, 2 sztuki pomidorów suszonych, 1 ząbek czosnku.  
**Wykonanie:** Makaron ugotuj w osolonym wrzątku. Szpinak rozmróz na patelni z odrobiną wody, dodaj posiekany czosnek. Pomidory suszone drobno posiekaj. Składniki pesto zmiksuj (możesz dodać odrobinę wody aby lepiej rozprowadzić składniki). Całość wymieszaj.
- Środa**
- Śniadanie**            **Kanapki z pastą jajeczną, kiełkami i szczypiorkiem 420 kcal**  
**Składniki:** 2 kromki chleba żytniego, 2 jajka, 2 łyżeczki masła, 2 łyżki szczypiorku, 1/2 opakowania ulubionych kiełków.  
**Wykonanie:** Jajka wstaw do zimnej wody, przykryj i zagotuj. Zdejmij z ognia i odczekaj 10 minut. Przystudzone jajka pokrój na cząstki, dodaj masło, sól i zmiksuj na pastę. Posmaruj chleb pastą, posyp kiełkami i szczypiorkiem.
- II Śniadanie**        **Pieczona owsianka z bananem i malinami 190 kcal** *Przepis z wczoraj*
- Obiad**                **Ciecierzycza z buraczkami i pestkami dyni 520 kcal** *Przygotuj 2 porcje*  
**Składniki na 1 porcję:** 70 g surowej ciecierzycy (lub ok. 250-300 g ciecierzycy z puszki), 150 g buraka (możesz kupić już ugotowane), 1 łyżka pestek dyni, 20 g fetę. **Sos:** 1 łyżeczka oliwy, sok z połowy pomarańczy, 1 łyżeczka soku z cytryny, sól do smaku, 1/2 łyżeczki musztardy.  
**Wykonanie:** Wszystkie składniki sosu wymieszaj na gładką emulsję. Wymieszaj ciecierzycę buraczki, posiekane pestki dyni, pokrojoną fetę na kosteczki i polej sosem.
- Podwieczorek**      **Kulki mocy figowo pomarańczowe 175 kcal** *Przepis z wczoraj.*

<b>Kolacja</b>	<p><b>Pieczona polędwiczka z fasolką szparagową 450 kcal</b> <i>Upiecz pół polędwiczki wieprzowej (około 200g) na 2 kolacje. Możesz upiec całą i pokroić w cienkie plasterki dla dzieci na kanapki do szkoły. Jeśli to możliwe umytą polędwiczkę włóż do wody z łyżką soli i zostaw w lodówce na całą noc.</i></p> <p><b>Składniki na 1 porcję:</b> 70 g polędwiczki wieprzowej, 50 g kaszy gryczanej, 100 g mrożone fasolki szparagowej, 1 łyżeczka oleju, 1 łyżeczka masła, 1 łyżeczka bułki tartej, sól.</p> <p><b>Wykonanie polędwiczki:</b> Nastaw piekarnik na 180 stopni, polędwiczkę osusz ręcznikiem, oprósz solą, pieprzem, ulubionymi ziołami i nasmaruj olejem. Obsmaż na patelni z każdej strony na złoto. Wstaw do pieca (razem z płynem, który pozostał po smażeniu). Aby obliczyć czas pieczenia polędwiczki podziel jej wagę na pół np. polędwiczkę o wadze 500 g piecz 25 minut, a o wadze 200 g - 10 minut. Po upieczeniu wyjmij brytfankę z pieca i pozwól mięsu odpocząć 7-10 minut.</p> <p><b>Wykonanie dania:</b> Kaszę ugotuj. Fasolkę rozmróz na patelni z odrobiną wody, zsuń na bok. Na tej samej patelni rozpuść masło i wymieszaj z bułką tartą; wymieszaj z fasolką i dopraw solą. Na talerzu ułóż kaszę, fasolkę i polędwiczkę pokrojoną w cienkie plasterki.</p>
<b>Czwartek</b>	
<b>Śniadanie</b>	<p><b>Kanapki z pastą marchewkową i czarnuszką 410 kcal</b> <i>Przygotuj 2 porcje</i></p> <p><b>Składniki na 1 porcję:</b> 3 kromki chleba żytniego, 150 g marchwi, 1 łyżeczka oleju 2 łyżeczki masła, 1/2 łyżeczki czarnuszki.</p> <p><b>Wykonanie:</b> Marchew pokrój w słupki, dopraw solą i skrop olejem. Upiecz w piecu - 180 stopni, 15 minut lub ugrilluj na patelni grillowej. Po przestudzeniu zmiksuj z masłem. Posmaruj chleb pastą i posyp czarnuszką.</p>
<b>II Śniadanie</b>	<p><b>Jogurt naturalny z musli owocowym 170 kcal</b></p> <p><b>Składniki:</b> 100 g jogurtu naturalnego, 2 łyżki musli owocowego.</p>
<b>Obiad</b>	<p><b>Ciecierzycza z buraczkami i polędwiczką wieprzową</b> <i>Przepis z wczoraj - zastąp fetę i pestki dyni 70 g cienko pokrojonej polędwiczki wieprzowej 1/2 paczki ulubionych kiełków.</i></p>
<b>Podwieczorek</b>	<p><b>Migdały + morele suszone 170 kcal</b></p> <p><b>Składniki:</b> 20 g migdałów i 20 g moreli suszonych.</p>
<b>Kolacja</b>	<p><b>Makaron z pesto, pieczoną polędwiczką i groszkiem 440 kcal</b></p> <p><i>Wykorzystaj pesto przygotowane wcześniej i 70 g polędwiczki upieczonej wcześniej.</i></p> <p><b>Pozostałe składniki:</b> 40 g makaronu pełnoziarnistego, 100 g groszku.</p> <p><b>Wykonanie:</b> Ugotuj makaron i groszek. Wymieszaj z pesto i polędwiczką pokrojoną na cienkie plasterki.</p>
<b>Piątek</b>	
<b>Śniadanie</b>	<p><b>Kanapki z pastą marchewkową i czarnuszką 410 kcal</b> <i>Przepis z wczoraj</i></p>
<b>II Śniadanie</b>	<p><b>Nocna owsianka szarlotkowa 170 kcal</b></p> <p><b>Składniki:</b> 1 łyżka płatków owsianych, 1 jabłko, 1/3 łyżeczki cynamonu, 1 łyżeczka soku z cytryny.</p> <p><b>Wykonanie:</b> jabłko zetrzyj na tarce o grubych oczkach, przełóż do rondelka, dodaj 4 łyżki wody, cynamon i sok z cytryny. Zagotuj. Dodaj płatki owsiane, wymieszaj. Przełóż do słoiczka i schowaj do lodówki na noc.</p>
<b>Obiad</b>	<p><b>Makaron pełnoziarnisty z łososiem i szpinakiem 510 kcal</b></p> <p><b>Składniki:</b> 100 g makaronu pełnoziarnistego, 80 g łososia, 100 g szpinaku mrożonego, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka oliwy.</p> <p><b>Wykonanie:</b> Łososia nasmaruj oliwą i oprósz solą. Owiń w folię i piecz 15 minut w piekarniku nagrzanym na 180 stopni. Ugotuj makaron, szpinak rozmróz w rondelku z wodą, dodaj do niego posiekany ząbek czosnku. Wymieszaj makaron ze szpinakiem i łososiem.</p>

- Podwieczorek**      **Kiwi + orzechy włoskie 170 kcal**  
**Składniki:** 1 kiwi, 20 g orzechów włoskich.
- Kolacja**            **Pęczotto z pieczarkami 425 kcal** *Przygotuj od razu 2 porcje*  
**Składniki na 1 porcję:** 100 g kaszy pęczak, 200 g pieczarek, 1/2 cebuli, 300 ml bulionu, 80 ml białego wina, 20 g masła (4 płaskie łyżeczki), sól, pieprz, gałka muskatołowa.  
**Wykonanie:** Na 1 łyżeczce masła podsmaż pokrojone w plasterki pieczarki. Obsmaż tak aby odparował płyn, a pieczarki zmiękły. Pieczarki zdejmij z patelni, dodaj 1 łyżeczkę masła i wrzuć drobno posiekana cebulkę. Gdy cebula zmięknie dodaj pęczak, podsmaż 2 minuty i wlej całe wino. Gdy wino odparuje wlewaj partiami bulion do czasu aż pęczak będzie miękki. Dodaj pieczarki, dopraw solą, pieprzem, gałką muskatołową. Wymieszaj, zdejmij z ognia i dodaj 2 łyżeczki masła.

## Sobota

- Śniadanie**            **Sałatka z makreli 410 kcal**  
**Składniki:** 100 g makreli wędzonej obranej z ości i skóry, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 1 średni ogórek kiszony, garść pomidorków koktajlowych, 2 kromki chleba żytniego, 2 łyżeczki masła.  
**Wykonanie:** Makrelę podziel na czastki, wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem, pomidorkami i drobno pokrojonym ogórkiem kiszonym. Dopraw do smaku solą i sokiem z cytryny. Zjedz z dwoma kromkami chleba żytniego posmarowanego masłem.

## II Śniadanie

- Jogurt z bananem 170 kcal**  
**Składniki:** 100 g jogurtu, 120 g banana.  
**Wykonanie:** Zmiksuj.

## Obiad

- Pulpeciki w sosie pomidorowo-koperkowym 550 kcal**  
*Komentarz: Jeśli chcesz wykonaj ten obiad również na niedzielę*  
**Składniki:** 70 g mięsa wieprzowego mielonego, 100 g ziemniaków, 1 cebula, 4 ząbki czosnku, 1 mała marchew, pietruszka, kawałek selera, 100 g pomidorów z puszki, 1 łyżka zmielonych płatków owsianych, 1/2 jajka, 2 łyżki koperku, oregano, kurkuma, zielony pieprz.  
**Wykonanie:** Posiekaj drobno cebulę i czosnek, a warzywa zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Połowę wszystkich warzyw dodaj do mięsa mielonego i wymieszaj razem z solą, jajkiem i płatkami. Uformuj małe kuleczki, odstaw. Do rondelka przełóż pomidory, warzywa, wlej pół szklanki wody i duś do czasu aż sos zgęstnieje. Pod koniec gotowania przypraw solą, kurkumą, oregano i zielonym pieprzem. Zanurz w sosie pulpeciki i gotuj pod przykryciem około 10 minut. Zdejmij garnek z ognia, posyp danie koperkiem. Zjedz z ziemniakami z wody.

## Podwieczorek

- Ciasto marchewkowe 1 kawałek 205 kcal**  
*Komentarz: Przepis na formę o średnicy 20 cm. Podziel ciasto na 8 kawałków, dla Ciebie są przeznaczone 2 kawałki. Resztą podziel się ze znajomymi lub rodziną.*  
**Składniki na 1 formę o średnicy 20 cm:** 170 g marchwi startej na drobnych oczkach, 80 g oleju, 2 duże lub średnie jajka, 100 g cukru lub 8-10 daktyli, 90 g mąki gryczanej lub pszennej, 1,5 łyżeczka sody, 1 łyżeczka cynamonu, 1/2 łyżeczki kurkumy.  
**Wykonanie:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Do dużej miski wlej jajka, rozkłóć i stopniowo dodawaj cukier (lub zmiksuj jajka z daktylami), a następnie olej. W drugiej misce wymieszaj składniki suche - mąkę, sodę, przyprawy. Suche składniki dodaj do mokrych, wymieszaj. W ostatniej kolejności dodaj marchew, wymieszaj. Przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz około 30-40 minut, do czasu aż patyczek wbity w środek będzie suchy.

## Kolacja

- Pęczotto z pieczarkami 425 kcal**

## Niedziela

- Śniadanie**                    **Omlet z pieczarkami, pomidorkami i szczypiorkiem 425 kcal**  
**Składniki:** 2 jajka, 120 g pieczarek, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, 60 g pomidorków koktajlowych, 1 łyżka oleju, 1 kromka chleba żytniego.
- II Śniadanie**                **Koktajl natka, sok pomarańczowy, pestki dyni 190 kcal**  
**Składniki:** 1 pęczek natki, 250 ml świeżego soku pomarańczowego, 1 łyżka pestek dyni.  
**Wykonanie:** Zmiksuj.
- Obiad**                        **Pieczony kurczak na puree ziemniaczanym z białym pieprzem - 550 kcal**  
*Komentarz: Przygotuj ten obiad jeśli będziesz jeść go z rodziną lub użyj przepisu z wczoraj.*  
**Składniki na 1 porcję:** 1 kurczak o wadze 1,2 kg - 1,4 kg (na obiad zjedz 1 pierś z kurczaka), 2 łyżki oleju lub masła klarowanego, ulubiona przyprawa do kurczaka np. cząber, 200 g ziemniaków, 2 łyżki kefiru, szczypta białego pieprzu, 50-70 g kapusty kiszzonej, 1 łyżka posiekanej dymki, 2 łyżki startej marchewki  
**Wykonanie:** Kurczaka umyj i jeśli to możliwe włóż go na noc do osolonej wody. Wyjmij z wody, osusz, nasmaruj olejem, oprósz solą i przyprawami. Aby kurczak był bardziej soczysty możesz włożyć do środka cytrynę ponakłowaną widelcem. Włóż do naczynia żaroodpornego i przykryj folią. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 1,5 godziny. W międzyczasie przewróć kurczaka kilkakrotnie. Pod koniec pieczenia ustaw grill i podpiecz skórkę.  
Ziemniaki ugotuj w osolonym wrzątku. Gdy będą miękkie odlej wodę i przeciśnij je przez praskę. Dopraw solą, kefirem i szczyptą białego pieprzu.  
Przygotuj surówkę - wymieszaj kapustę kiszoną z dymką i marchewką, dopraw solą do smaku.
- Podwieczorek**            **Ciasto marchewkowe - 205 kcal**
- Kolacja**                    **Kanapki z awokado - 400 kcal**  
**Składniki:** 3 cienkie kromki chleba żytniego, 100 g awokado, 1/2 paczki kiełków, 2 łyżki dymki, 1 łyżeczka czarnuszki, sól, sok z cytryny.  
**Wykonanie:** Rozgnieć awokado widełcem i posmaruj chleb, posól, skrop sokiem z cytryny, posyp czarnuszką i dymką, ułóż kiełki.