

SONIA ZASTAWNIK

DIET&FIT

profesjonalne porady żywieniowe

SZYBKIE OBIADY

Propozycje posiłków w ramach urozmaicenia diety lub kiedy mamy bardzo mało czasu a chcemy zjeść sycący posiłek.

POSIŁEK 1 waga - 456.0 g | energia - 449.9 kcal | białko - 38.7 g | tłuszcz - 14.2 g |
węglow. przysw. - 36.4 g | błonnik - 10.5 g

Trendy lunch na szybko z kurczakiem curry i warzywami

Trendy Lunch orkisz, vermicelli, pomidory - 50 g (0.5 woreczka) lub kasza gryczana/bulgur/jęczmienna/pęczak	Pierś z kurczaka natrzeć oliwą i curry. Marchewkę umyć, obrać, opłukać i pokroić w plasterki.
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 130 g (0.75 piersi)	Pora przekroić wzdłuż, opłukać dokładnie i pokroić w półkrażki.
Por - 35 g (0.25 szt.)	Mięso, marchewkę i pora ułożyć w naczyniu do gotowania na parze/thermomixie i gotować około 25-30 minut. Mięso można przygotować też w airfryerze (180 stopni, 15 minut).
Marchewka - 45 g (1 sztuka)	
Oliwa z oliwek extra virgin - 10 g (1 łyżka)	
Curry - 6 g (1 łyżeczka)	
ogórek kiszony - 180 g (3 szt.)	

Trendy lunch: ugotować wg zaleceń na opakowaniu. Odcedzić i podawać jako dodatek.

Podawać z ogórkami kiszonymi lub pokrojonym świeżym warzywem, np. papryką, świeżym ogórkiem i pomidorem.

Obiad można przygotować na 2 dni.

POSIŁEK 2

waga - 494.0 g | energia - 475.6 kcal | białko - 23.0 g | tłuszcz - 25.9 g |
węglow. przysw. - 32.9 g | błonnik - 9.5 g

Jajka sadzone z warzywami na patelnię

Jajko - 120 g (2 szt. klasa M)

Jajka usmażyć na oliwie, następnie

Oliwa z oliwek - 10 g (2 łyżeczki (1 do jajke i przyprawić szczyptą soli, pieprzu i ew.
1 do warzyw))

słodkiej papryki. Można posypać posiekaną
zieleniną.

Sól - 1 g (1 szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 szczypta)

Na osobnej patelni przygotować mieszankę

Natka pietruszki - 12 g (2 łyżeczki
posiekanej)

warzyw na patelnię. Przyprawić, szczyptą
soli, pieprzu i posypać natką pietruszki.

Warzywa na patelnię klasyczne, Freshona
(Lidl) - 350 g (1 odważyć)

Zamiennie za 350 g warzyw na patelnię z przepisu, można użyć:

Warzywa na patelnię LETNIE (Mroźna Kraina Biedronka) - 350 g

Warzywa na patelnię po meksykańsku, Freshona (Lidl) - 250 g

Warzywa na patelnię po włosku, Freshona (Lidl) - 430 g (3 Odważyć)

Warzywa na patelnię z ziemniakami, Freshona (Lidl) - 330 g (2 Odważyć)