

DIETA ODCHUDZAJĄCA

EDYCJA JESIENNO-ZIMOWA

DARMOWY JEDNODNIOWY JADŁOSPIS



MENU NA 7 DNI

DIETA ODCHUDZAJĄCA JESIENNO-ZIMOWA

na Thermomix

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY



fb.com/thermodieta



instagram.com/thermodieta



m.me/thermodieta

NA DOBRY START DNIA

Ciepła woda z cytryną i smoothie z jarmużem i gruszką

Wskazówka:

1. W tej diecie dzień zaczynamy od 0,5 l wody z cytryną oraz koktajlu. To mój ulubiony sposób na poranek pełny energii. Jeżeli nie odpowiada Ci ten schemat, smoothie możesz potraktować jako II śniadanie lub przekąskę w ciągu dnia.
2. W moich dietach smoothie to podstawa, dodaje go prawie każdego dnia do diety. Polecam jako źródło witamin i minerałów, napój oczyszczający i wzmacniający odporność. W razie głodu polecam dodać do diety dowolny smoothie jako przekąskę. Najwięcej przepisów na koktajle znajdziesz w diecie "**PŁASKI BRZUCH w 5 dni**".
3. Już teraz namaczamy w wodzie orzechy nerkowca potrzebne do śmietanki na obiad.

Czas przygotowania: 2 min

Twoja porcja dostarczy Ci:

Kcal: 130 | B: 2,2 g | T: 0,6 g | W: 33,3 g | IG: 35

Składniki (1 porcja):

- Gruszka - 100 g
- Jabłko - 60 g
- Jarmuż - 15 g
- Natka pietruszki - 15 g
- Daktyl - 10 g
- woda - 250 g

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki przekładamy do naczynia miksującego, miksujemy **1 min/ obr. 10**.



ŚNIADANIE



Krem owsiany z karmelizowanymi śliwkami

Wskazówka:

Syrop klonowy możemy zamienić na miód. Syrop jednak nadaje fajny karmelizowany smak, warto go mieć w swojej kuchni.

Czas przygotowania: 12 min

Twoja porcja dostarczy Ci:

Kcal: 371 | B: 8,9 g | T: 7,8 g | W: 62,9 g | IG: 35

Składniki (1 porcja):

- Śliwki - 200 g
- Cynamon lub przyprawa piernikowa - 1/2 łyżeczki
- Syrop klonowy - 15 g
- Mleko owsiane - 250 g
- Płatki owsiane (bezglutenowe) - 30 g

Przygotowanie:

1. Do naczynia miksującego wrzucamy wydrążone i pokrojone w ćwiartki śliwki, dodajemy cynamon (przyprawę piernikową) i syrop klonowy. Smażymy **5min/Varoma/obr. wsteczne mieszanie (bez miarki)**.
2. Karmelizowane śliwki przekładamy do miseczki.
3. Do naczynia miksującego (nie myjemy kielicha), wlewamy mleko i wsypujemy płatki owsiane. Gotujemy **6min/90°C/obr.1. (przykrywamy miarką)**. Na koniec miksujemy **30s/obr.10**.
4. Krem owsiany wylewamy do miseczki, wykładamy na niego smażone śliwki, podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.



OBIAD

Śmietankowy makaron z kurczakiem, szpinakiem, pomidorami suszonymi



Wskazówka:

1. Dlaczego warto namaczać orzechy, pestki, kasze, ryż czy strączki? - Namoczone ziarno jest lepiej wchłaniane przez nasz organizm i dostarcza nam więcej właściwości odżywczych. Moczenie ziaren aktywuje enzymy, które neutralizują toksyny. Dodatkowo czyni białko łatwiej przyswajalne, a także usuwa składniki anty-odżywcze: fityniany, taniny i goitrogeny. To bardzo ważne z punktu widzenia naszych jelit.
2. Makaron z czerwonej soczewicy kupisz w większości supermarketów i w sklepach on line.
3. Pozostałą śmietankę z nerkowców możemy zamrozić w całości lub w porcjach.
4. Drugą porcję obiadu wykorzystamy jutro.

Twoja porcja: 1 porcja

Czas przygotowania: 20 min + namaczanie orzechów nerkowca

Twoja porcja dostarczy Ci:

Kcal: 522,9 | B: 43 | T: 21,9 g | W: 39,3 g | IG: 28

Składniki na śmietankę z nerkowców:

- Orzechy nerkowca - 100 g
- Woda - 150 g

Przygotowanie:

1. Orzechy namaczamy w wodzie co najmniej 3h.
2. Odsączone i opłukane pod bieżącą wodą nerkowce wrzucamy do naczynia miksującego. Wlewamy świeżą wodę i blendujemy **1 min/obr.10**.
3. Wykorzystujemy do sosów, zup etc. Przechowujemy w lodówce lub mrozimy w porcjach.



OBIAD

Śmietankowy makaron z kurczakiem, szpinakiem, pomidorami suszonymi



Składniki na makaron z kurczakiem (2 porcje):

- Makaron z czerwonej soczewicy - 80 g
- Czosnek - 2 ząbki (10 g)
- Cebula czerwona - 50 g
- Oliwa z oliwek extra virgin - 15 g
- Filet z piersi kurczaka - 250 g
- Pomidory suszone (odsączone z zalewy) - 60 g
- Szpinak baby - 40 g
- Śmietanka z nerkowców - 72 g

Przygotowanie:

1. W rondelku gotujemy makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. W międzyczasie do naczynia miksującego wkładamy obrany czosnek i cebulę. Siekamy **3 s/obr.5**.
3. Dolewamy oliwę i podsmażamy **3 min/Varoma/obr. wsteczne mieszanie**.
4. Mięso kroimy w kostkę, dodajemy do naczynia, przyprawiamy i smażymy **8 min/Varoma/obr. wsteczne mieszanie**.
5. W międzyczasie pomidory odsączamy z zalewy i kroimy w plasterki.
6. Do podsmażonego kurczaka dorzucamy pomidory, szpinak i mieszamy **15 s/Varoma/obr. wsteczne 1**.
7. Dodajemy ugotowany, odsączony makaron, wlewamy 72 g śmietanki i mieszamy **15s/Varoma/obr. wsteczne 1**.
8. Dzielimy danie na pół, jedna połowę przekładamy do pojemnika, zamykamy i odstawiamy do lodówki na kolejny dzień.



KOLACJA



Sałatka z jarmużem, dynią i żurawiną

Wskazówka:

1. Przy okazji tego przepisu, ugotujemy od razu na parze więcej dyni, która będzie potrzebna do jutrzejszej pumpkin chai latte (100 g) oraz do dyniowej granoli w trzecim dniu diety (100 g). Razem na 3 dni gotujemy 400 g dyni. Pozostałą dynię użyjemy jeszcze w 6 dniu diety.
2. Wieczorem wypij 0,5 l ciepłej wody z cytryną.

Czas przygotowania: 25 min

Twoja porcja dostarczy Ci:

Kcal: 495,7 | B: 11,6 g | T: 32,4 g | W: 45,4 g | IG: 36

Składniki (1 porcja):

- Dynia - 200 g
- Jarmuż - 50 g
- Oliwa z oliwek extra virgin - 15 g
- Ocet jabłkowy - 5 g
- Syrop klonowy/ miód - 5 g
- Ser feta - 40 g
- Jabłko - 50 g
- Cebula czerwona - 20 g
- Orzechy pekan - 10 g
- Żurawina suszona - 15 g



Przygotowanie:

1. Dynię obieramy i kroimy kostkę. Do naczynia miksującego wlewamy 500 ml wody. Na dolną Varomę wykładamy dynię (razem z tym przepisem i na kolejne dni potrzebujemy 400 g). Gotujemy na parze **10 min/Varoma/obr.1**.
2. Jarmuż myjemy i wykładamy na górną nakładkę Varomy. Nakładamy na górę i gotujemy wszystko razem jeszcze **10 min /Varoma/obr.1**.
3. W miseczce mieszamy dokładnie oliwę, musztardę, ocet, syrop klonowy.
4. Fetę, jabłko i cebulę kroimy w kostkę.
5. Wszystkie składniki wykładamy na talerz i polewamy sosem. Posypujemy orzechami i żurawiną.



Dziękujemy za zapoznanie się z dziennym menu naszej Thermodiety!

Mam nadzieję, że przedstawiony jadłospis będzie dla Ciebie pomocny w przygotowaniu zdrowych posiłków i zachęci Cię do wypróbowania całego tygodnia diety.

pozdrawiam,

Magda



W razie pytań zapraszamy do kontaktu!



fb.com/thermodieta



instagram.com/thermodieta



m.me/thermodieta