**Przykładowe, przedświąteczne zestawy żywieniowe o ograniczonej kaloryczności na poziomie ok 2200kcal**

*Poniedziałek/Wtorek*

**Wypij ok 3l wody**

**Kaloryczność 2240kcal, w tym białko 115g, tłuszcz 80g, węglowodany 281g**

***Jeśli spożywasz 4 posiłki w ciągu dnia, połącz II śniadanie i podwieczorek w 1 posiłek***

**Śniadanie : Jajecznica 564kcal**

- 3 jajka
- olej 5ml 1 łyżeczka
- sól, pieprz, kurkuma
- pomidor
- pieczywo orkiszowe lub żytnie 105g ( 3kromki)

**II Śniadanie: Jogurt z musli 386kcal**

- jogurt nat. 2%tł 250ml 1op.
- musli wielozbożowe z owocami suszonymi i orzechami 60g ( 4 łyżki)

**Obiad: Zupa tajska z kurczakiem 2 porcje, zjedz 1 z 2 porcji 653kcal**

- marchewka 100g
- cebula 100g
- papryka 100g
- mięso piersi kurczaka 280g
- mleko kokosowe 80ml
- namoczone grzyby mung lub shitake 100g lub pieczarki 100g
- olej 10ml
- sos sojowy 2 łyżki
- kukurydza konserwowa 70g
- sok z cytryny do smaku
- sól, pieprz, papryka, kurkuma, ziele angielskie 4 sztuki listek laurowy 4 sztuki curry, pasta czerwona curry lub pasta tom yum ( jeśli nie masz past, użyj papryki chilli
- opcjonalnie: suszone liście kaffiru ( dostępne w Kauflandzie)
- woda
- Do podania na 1 porcję 84g makaronu ryżowego ( 1/3 opakowania) – przed ugotowaniem

Marchewkę pokrój w słupki, paprykę , cebulę, w kostkę., grzyby w plasterki cienkie. Przesmaż warzywa w garnku, dodaj wody, tak aby przykryła warzywa. Dodaj przyprawy. Gotuj. W między czasie pokrój kurczaka w cienkie kawałki, oprósz curry, solą, papryką, przesmaż. Dodaj do zupy. Gotuj razem ok 20 minut. Dodaj mleko kokosowe, sos sojowy, do smaku sok z cytryny, kukurydzę. Dopraw. Podaj z ugotowanym makaronem ryżowym

**Podwieczorek: Owoce np. mandarynki 200g + migdały 15g ( ok 10 sztuk) ( lub orzechy) 203kcal**

**Kolacja: Kanapki z szynką 435kcal**

- pieczywo 105g (3 kromki)
- szynka 60g 3 plasterki
- 2 liście sałaty
- masło 10g lub awokado obrane 50g

- ogórek kiszony lub świeży ok 150g

*Środa/Czwartek*

**Kaloryczność: 2204kcal, w tym białko 111g, tłuszcz 77g, węglowodany 286g**

**Śniadanie: Kanapki z mozzarellą i pastą warzywną 495kcal**

- pieczywo 3 kromki 105g
- ser mozarella light 120g 1 kostka
- pasta warzywna np. Wawrzyniec 1 łyżka 25g
- sałata 2 liście
- warzywa świeże np. pomidor 150g 1 sztuka

**II Śniadanie: Jogurt skyr waniliowy z chia i owocami 356kcal**

- skyr waniliowy 150ml 1op.
- nasiona chia 10g 1 łyżka
- owoce 200g np. 1 gruszka
- płatki owsiane 2 łyżki 20g

**Obiad: Makaron z porem, papryką i tofu 2 porcje, zjedz 1 z 2 porcji 595kcal**

- tofu 300g lub mięso z piersi indyka 300g– pokroić w kostkę, skropić sosem sojowym, oprószyć solą, pieprzem, kurkumą, papryką, usmażyć na 10ml oleju ( 2 łyżeczki)
- papryka czerwona 100g ½ sztuki
- papryka żółta 100g ½ sztuki
- por 120g ( 1/3 białej części)
- olej do warzyw 10ml( 2 łyzeczki)
- natka pietruszki świeża 1 łyżka
- sól, pieprz, kurkuma, imbir, czosnek granulowany, papryka słodka
- ryż 75g – przed ugotowaniem

Paprykę pokrój w słupki, pora w kostkę, usmaż oleju, wymieszaj z tofu/mięsem, delikatnie podlej wodą, dodaj przyprawy, duś chwilę razem. Dodaj ryż, natkę pietruszki wymieszaj

**Podwieczorek: Banan z orzechami 282kcal**

- 1 banan
- orzechy np. nerkowca 30g ( ok 20 sztuk)

**Kolacja: Kanapki z pastą z tuńczyka 435kcal**

- pieczywo 3 kromki 105g
- warzywa ok 150g np. ¾ papryki
- Pasta z tuńczyka 1 porcja

***Pasta z tuńczyka, przepis na 2 porcje***

- tuńczyk w sosie własnym 100g
- serek śmietankowy 50g 2 łyżki
- pomidor suszony 30g 2 sztuki
- natka pietruszki świeża 1 łyżka
- sól, pieprz