

DIETA ODCHUDZAJĄCA

LETNIA EDYCJA

DARMOWY JEDNODNIOWY JADŁOSPIS



TYLKO U NAS

**DIETA
ODCHUDZAJĄCA
LETNIA EDYCJA**

na Thermomix

ZESTAW PRZEPISÓW NA 7 DNI



fb.com/thermodieta



instagram.com/thermodieta



m.me/thermodieta

NA DOBRY START DNIA

Woda z cytryną i orzeźwiający koktajl nawadniający

Wskazówka:

1. W tej diecie dzień zaczynamy od 0,5 l wody z cytryną oraz koktajlu. To mój ulubiony sposób na poranek pełny energii w lecie. 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**" i ją również polecam ogromnie w sezonie letnim.
3. Już teraz możemy namoczyć w wodzie 80 g orzechów nerkowca potrzebnych do sosu na obiad.

Czas przygotowania: 2 min

Twoja porcja dostarczy Ci:

Kcal: 164,1 | B: 2,2 g | T: 0,7 g | W: 38,3 g | IG: 51,2

Składniki (1 porcja):

- Ogórek - 100 g
- Ananas (mrożony lub mix mango/ ananas) - 140 g
- Banan - 1/2 szt (60 g)
- Seler naciowy - 30 g
- Woda - 150 g

Przygotowanie:

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



ŚNIADANIE

Rawnola z jogurtem i owocami sezonowymi

Wskazówka:

1. Rawnola to cudowny szybki przepis na granolę bez pieczenia, który zapewni Ci śniadanie w 2 minuty, kiedy rano nie masz czasu.
2. W przepisie możemy użyć też dowolny jogurt naturalny. Jogurt kokosowy bez cukru jest idealny dla osób nie spożywających nabiału i dostępny jest w większości supermarketów.
3. Jagody goji - te małe czerwone owoce to bomba witaminy C, korzystnie wpływają na przewód pokarmowy, wykazują działanie antynowotworowe i również poprawiają samopoczucie. Są również dobrym źródłem białka. Możemy dodawać je do owsianek, granoli, puddingów, smoothie, sałatek.



Czas przygotowania: 3 min

Twoja porcja dostarczy Ci:

Kcal: 401,7 | B: 5,7 g | T: 15,8 g | W: 63,3 g | IG: 35,4

Składniki na rawnolę (5 porcji):

- Daktyle suszone - 120 g
- Jagody goji (suszone) - 30 g
- Wiórki kokosowe - 30 g
- Płatki owsiane (bezglutenowe) - 60 g
- Syrop klonowy - 40 g

Składniki dodatkowe (1 porcja):

- Jogurt kokosowy bez cukru - 150 g
- Brzoskwinia/ nektaryna - 50 g
- Truskawki - 50 g
- Pomarańcza - 50 g

Przygotowanie:

1. Najpierw przygotowujemy rawnolę. Do naczynia miksującego przekładamy daktyle, jagody goji, wiórki kokosowe i płatki owsiane. Rozdrabniamy **9 s/ obr. 8**.
2. Dodajemy syrop klonowy. Mieszymy **7 s/ obr. 5**.
3. Przekładamy do słoika.
4. Do miseczki przekładamy jogurt, owoce kroimy w kostkę, przekładamy też do miseczki. Dodajemy rawnolę (1 porcja to 56 g - 2-3 łyżki)

Makaron z wegańskim kremowym sosem paprykowym

Wskazówka:

1. W przepisie możemy użyć dowolny makaron bezglutenowy lub pełnoziarnisty.
2. Płatki drożdżowe nieaktywne – to idealne rozwiązanie dla wegan i dla osób nie spożywających nabiału. Nadają pyszny serowy smak, a przy tym są zdrowe i bogate w witaminy z grupy B.
3. Dlaczego warto namaczać orzechy, pestki, kasze, ryż czy strączki? Namoczone ziarno jest lepiej wchłaniane przez nasz organizm i dostarcza nam więcej właściwości odżywczych.

Twoja porcja: 1 porcja

Czas przygotowania: 10 min + namaczanie orzechów nerkowca

Twoja porcja dostarczy Ci:

Kcal: 538,7 | B: 14,0 g | T: 19,9 g | W: 81,4 g | IG: 45,7

Składniki (2 porcje):

- Orzechy nerkowca - 80 g
- Makaron bezglutenowy (penne/ fusilli) - 150 g
- Papryka czerwona - 120 g
- Czosnek - 1 ząbek (5 g)
- Płatki drożdżowe nieaktywne - 2-3 łyżki (15 g)
- Sól himalajska - 1/2 łyżeczki
- Pomidory koktajlowe - 150 g
- Cebula dymka - 1 garść

Przygotowanie:

1. Orzechy nerkowca namaczamy w wodzie minimum 2 h.
2. Makaron gotujemy wg wskazówek na opakowaniu.
3. W międzyczasie przygotowujemy sos. Do naczynia miksującego wkładamy namoczone nerkowce, paprykę, obrany czosnek, płatki drożdżowe, sól, dodajemy 130 g wody. Miksujemy **30 s/ obr. 10**. Odkładamy na bok.
4. Na rozgrzaną patelnię wrzucamy pomidorki koktajlowe pokrojone na połówki i podsmażamy **2-3 minuty**, aż lekko zmiękną.
5. Dodajemy sos paprykowy i ugotowany makaron, mieszamy wszystko dokładnie i dusimy jeszcze przez **1 minutę**. Sos pod wpływem ciepła lekko zgęstnieje.
6. Połowę porcji przekładamy na talerz i posypujemy cebulką dymką. Drugą połowę przekładamy do pojemnika i wkładamy do lodówki na obiad na kolejny dzień.



KOLACJA

Dorsz z warzywami w sosie limonkowym



Wskazówka:

1. Produkty z kokosa takie jak mleczko czy olej kokosowy zawierają kwas laurynowy, który silnie wspomaga układ odpornościowy i działa przeciwbakteryjnie.
2. Kolendra - Oprócz witamin i minerałów, które zawiera kolendra, najważniejsza z mojego punktu widzenia jest ZDOLNOŚĆ DO OCZYSZCZANIA ORGANIZMU Z METALI CIĘŻKICH!
3. Wieczorem wypij 0,5 l wody z cytryną.

Twoja porcja: 1 porcja

Czas przygotowania: 20 min

Twoja porcja dostarczy Ci: kcal: 447,1 | B: 33,4 g | T: 27,3 g | W: 23,4 g | IG: 29



Składniki (2 porcje):

- Imbir korzeń - 10 g
- Czosnek - 2 ząbki (10 g)
- Cebula czerwona - 30 g
- Oliwa z oliwek - 5 g
- Mleczko kokosowe - 200 g
- Sos sojowy (bezglutenowy) - 5 g
- Syrop klonowy - 5 g
- Liście limonki kaffir (opcjonalnie 1 łyżeczka przyprawy curry) - 5-6 szt
- Dorsz (filet bez skóry) - 300 g
- Brokuł - 150 g
- Groszek zielony (mrożony) - 100 g
- Kolendra świeża - 1 garść

KOLACJA

Dorsz z warzywami w sosie limonkowym



Przygotowanie:

1. Do naczynia miksującego przekładamy obrany kawałek imbiru, czosnek, cebulę pokrojoną na ćwiartki. Rozdrabniamy **5 s/ obr. 5**. Zgarniamy kopystką na dno.
2. Dodajemy oliwę, dusimy **3 min/ 120°C/ obr. 1**.
3. Dodajemy mleczko kokosowe, sos sojowy, syrop klonowy, liście kaffir (lub łyżeczkę żółtego curry). Mieszmamy **20 s/ obr. wsteczne 3**.
4. Rybę osuszamy ręcznikiem papierowym z nadmiaru wody, kroimy w kosteczkę 1 cm, brokuł kroimy na różyczki.
5. Górną przystawkę Varomy wykładamy papierem do pieczenia, tak aby nie zakrywał bocznych otworów, przez które dostaje się para. Papier można wcześniej zmiąć w rękach, łatwiej się ułoży.
6. Do dolnej części Varomy wkładamy różyczki brokuła.
7. Na górną przystawkę wykładamy kawałeczki ryby i groszek zielony.
8. Zalewamy sosem limonkowym. Zamykamy. Wszystko razem gotujemy na parze **15 min/ Varoma/ obr. 1**.
9. Połowę porcji przekładamy do miseczki i posypujemy kolendrą, drugą połowę zostawiamy na kolejny dzień w lodówce.



PODSUMOWANIE DNIA

Wartość energetyczna:

1551,6 kcal

Białko:

55,3 g

Tłuszcz:

63, g

Węglowodany:

206,4 g

IG:

42,3



**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