

	Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śnia.	2 grzanki razowe z serkiem Bieluch light, do tego łośoś wędzony, ogórek zielony, koperek, pieprz. Do picia: herbata z pokrzywy.	2 kromki chleba orkiszowego, puszka tuńczyka w wodzie lub w sosie własnym, pomidorki cherry, oliwki, rukola. Do picia: herbata, albo kawa z chudym mlekiem.	2 kromki razowe, twarożek, plaster szynki z indyka, pomidorki koktajlowe i świeże zioła.
II Śnia.	Duży jogurt z chrupkami z błonnikiem i wkrojone w to jabłko.	Koktajl: zblendowane dwa banany, mleko i jogurt.	Chudy twarożek wymieszać z jogurtem 0%. Dodać pokrojone owoce, na przykład truskawki i banany.
Obiad	Warzywa (mogą być najzwyklejsze, mrożone z torebki) gotowane na parze i chuda ryba (200 g). Można podać z ryżem lub kaszą.	Leczo warzywne z kurczakiem. Składniki: Cukinia, pomidory z puszki, 2 papryki, cebula, 3 ząbki czosnku, przyprawy: tymianek, rozmaryn, sól, pieprz, słodka papryka. Kurczaka ugotować na parze. Potem w garnku, na niewielkiej ilości wody, podgrzać czosnek, cebulę, dodać resztę warzyw pokrojonych w dużą kostkę, na koniec dodać pomidory z puszki. Poddusić kwadrans na niewielkim ogniu. Kurczaka i warzywa wymieszać. Wychodzi z tego fajna, rozgrzewająca zupka. Można podać z ryżem.	Chudą rybę (dorsz, pstrąg, tilapia, mintaj, sola) obtoczyć w jajku i płatkach owsianych, podsmażyć. Pieczarki i fasolkę szparagową przyprawić i gotować w garnku przy użyciu małej ilości wody (3 cm od dna). Na koniec, do wszystkiego dodać jogurt wymieszany z przyprawami i pietruszką. Link: <a href="http://gburrek.pl/2015/04/01/dieta-uderzeniowa-menu-z-ryba-pieczarkami-i-fasolka-szparagowa-faza-uderzeniowa/">http://gburrek.pl/2015/04/01/dieta-uderzeniowa-menu-z-ryba-pieczarkami-i-fasolka-szparagowa-faza-uderzeniowa/</a>
Pod.	Naleśnik razowe na wodzie z twarogowo-jogurtowym wypełnieniem. Składniki: woda, mąka żytnia, 2 jaja, szczypta soli, odrobina oliwy, chudy twaróg, jogurt, opcjonalnie owoce. Wodę i mąkę żytnia wymieszać najlepiej w proporcjach „na oko”, tak, żeby powstająca masa nie była ani zbyt gęsta, ani zbyt rzadka i wodnista. Połączyć z oliwą, solą, jajami. Smażymy, wypełniamy chudym twarożkiem zmiksowanym z jogurtem 0%. Do tego owoce wedle uznania jeśli mamy ochotę i pyszna kawa. Link: <a href="http://gburrek.pl/2016/06/19/dieta-uderzeniowa-menu-caly-dzien-kurczak-pieczarkami-marchewka-brokulem/">http://gburrek.pl/2016/06/19/dieta-uderzeniowa-menu-caly-dzien-kurczak-pieczarkami-marchewka-brokulem/</a>	Ciasteczka owsiane w pięć minut Składniki: 2 szklanki górskich płatków owsianych, 1,5 szklanki mąki razowej, 100 ml oliwy, Żurawina, Płaska łyżeczka proszku do pieczenia, Trochę wody lub mleka do dodania, żeby masa uzyskała odpowiednią, gęstą, ale niezbyt suchą, konsystencję, ewentualnie trochę cukru. Wykonanie masy zajmuje dosłownie pięć minut. Mieszymy, pac, zgniatamy i tworzymy ciastka, które kładziemy na papierze do pieczenia i wstawiamy na około 20 minut do piekarnika (termoobieg 170 stopni). Link: <a href="http://wp.me/p5eGly-1KU">http://wp.me/p5eGly-1KU</a>	Koktajl: zblendowane ulubione owoce, mleko i jogurt.
Kol.	Połowa tego, co na obiad.	Duży jogurt i wkrojone w to jabłko.	3 kawałki melona z chudą szynką i jogurt

	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śnia.	Szklanka zielonej herbaty, 2 kromki razowe z Bieluchem, szynką i papryką.	Jajecznica z posiekaną cebulką, papryką i kawałkami szynki z indyka. Do tego świeże pomidorki koktajlowe i kromka razowego chleba.	Jajecznica z kawałkami kabanosa drobiowego, czosnkiem i pomidorkami.	Kawa z chudym mlekiem 2 kromki ciemnego pieczywa z drobiową wędliną, mozzarellą i oliwkami.
II Śnia.	Jogurt z supl. Fibroki granulki, albo z płatkami owsianymi + owoc.	Porcja owoców.	Jogurt z suplementem Fibroki granulki, albo z łatwiej dostępnymi płatkami owsianymi + owoc.	Koktajl: zblendowane ulubione owoce, mleko i jogurt.
Obiad	Kurczak ze szpinakiem i fetą. Składniki: Filet z kurczaka/indyka, Szpinak, Czosnek, Ser feta, Przyprawy. Szpinak na patelni podgrzać na odrobinie wody. Dodać przyprawy i czosnek. Mięso rozbić, przyprawić i ułożyć na nim szpinak i kawałki sera feta. Zwinąć w roladę i zawinąć w folię aluminiową. Piec ok 30 minut w 180 st. C	Kotlety z cukinii. Składniki: 1 cukinia, 3 jajka, otręby owsiane, słodka papryka mielona, sól, pieprz. Cukinię zetrzeć lub pokroić w bardzo cienkie plastry, oprószyć przyprawami. Panierować w jajkach i otrębach i smażyć na lekko natłuszczonej patelni. Do kotletów można podać rybę panierowaną jajku i płatkach owsianych. Jako dodatek jogurt wymieszany z ulubionymi przyprawami. Do tego ryż lub kasza. Link: <a href="http://gburrek.pl/2015/04/20/ryba-z-kotlecikami-z-cukinii-dieta-uderzeniowa/">http://gburrek.pl/2015/04/20/ryba-z-kotlecikami-z-cukinii-dieta-uderzeniowa/</a>	Nadziewany bakłażan. Składniki: bakłażan, drobiowe mięso mielone lub filet pokrojony w drobną kostkę, jajo (jeśli używamy mięsa mielonego), kilka ząbków czosnku, 2 łyżki oliwy, pół puszki pomidorów, mozzarella, sól, pieprz. Bakłażana przepołować, środki wydrążyć, posypać solą, pieprzem, odłożyć. Do mięsa mielonego dodać jajko i podsmażyć, jeśli jest w kawałkach, podsmażyć bez jaja. Dodać czosnek, pomidory, podgrzać aż masa zgęstnieje. Nadzieniem wypełnić bakłażana, zapiekać 20 min przy 180 stop. na blasze posmarowanej oliwą, 10 min. przed końcem na wierzch ułożyć plastry mozzarelli. Link: <a href="http://gburrek.pl/2015/04/24/nadziewany-baklazan/">http://gburrek.pl/2015/04/24/nadziewany-baklazan/</a>	Kurczak z pieczarkami, marchewką i brokułem Składniki: filet z kurczaka, Pieczarki, Marchewki, Brokuły, Przyprawy, Ryż. Przygotowanie: Wszystko oprócz ryżu przygotowuję na parze. Podać z ryżem. Link: <a href="http://gburrek.pl/2016/06/19/dieta-uderzeniowa-menu-caly-dzien-kurczak-pieczarkami-marchewka-brokiem/">http://gburrek.pl/2016/06/19/dieta-uderzeniowa-menu-caly-dzien-kurczak-pieczarkami-marchewka-brokiem/</a>
Pod.	Porcja owoców. Link: <a href="http://gburrek.pl/2015/04/26/drugie-sniadanie-porcja-owocow/">http://gburrek.pl/2015/04/26/drugie-sniadanie-porcja-owocow/</a>	Tortilla z wędzonym łososiem. Składniki: 2 placki tortilli pełnoziarnistej, serek typu Bieluch, rukola, łosoś wędzony, zielony ogórek. Tortillę posmarować serkiem, położyć na to rukolę, łososa, pokrojonego ogórka. Zawinąć w rulon, pokroić.	Pokrojona gruszka z jogurtem naturalnym i płatkami owsianymi, albo granulkami Fibroki.	Dwie grzanki, na nie roztopiona mozzarella i trochę niskosłodzonej konfitury.
Kol.	Półowa tego, co na obiad.	Półowa tego, co na obiad.	Sałotka: Tuńczyk w sosie własnym, Mozzarella light, Pomidorki koktajlowe, oliwki, Rukola, Czosnek, 2 łyżki czerwonego pesto, sól, pieprz. Link: <a href="http://gburrek.pl/2015/04/20/ryba-z-kotlecikami-z-cukinii-dieta-uderzeniowa/">http://gburrek.pl/2015/04/20/ryba-z-kotlecikami-z-cukinii-dieta-uderzeniowa/</a>	Półowa tego, co na obiad.