



*tydzień 1*

# ZDROWE ZAMIENNIKI

[www.hitthetrail.pl](http://www.hitthetrail.pl)



Plany treningowe online, zdrowe zamienniki diety, obozy biegowe.

**HIT THE TRAIL !**

# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

2 kromki pełnoziarnistego chleba z pastą jajeczną z warzywami:

2 jajka, 4 rzodkiewki, kawałek ogórka i czerwonej papryki, 1 łyżka jogurtu, 1 łyżka majonezu, szczypiorek  
1 łyżka kiełków dowolnych, sól, pieprz do smaku

Jajka ugotować, warzywa posiekać, zmieszać z jogurtem, doprawić do smaku. Udekorować kromki kiełkami i szczypiorkiem.

## II ŚNIADANIE

Jogurt naturalny z orzechami i owocami:

1 jogurt naturalny, orzechy włoskie, migdały, orzechy nerkowca, orzechy laskowe, pestki dyni i słonecznika, żurawina, suszone morele, banan, płaska łyżeczka miodu do smaku.

Do słoika pokroić banana, dodać jogurt, suszone owoce - morele pokroić a na wierzch prażone orzechy i pestki całość do smaku doprawić łyżeczką miodu. Można posypać cynamonem. Słoik zakręcić i zabrać do pracy.

## OBIAD

Wołowina z warzywami i kaszą:

150 g wołowiny, kilka różyczek brokuła, 1 marchewka, pół cebuli, ząbek czosnku, łyżka oliwy z oliwek, 1 liść laurowy, gałązka tymianku, sól morska, pieprz, 5 łyżek pęczaka.

Wołowinę umyć, pokroić w plastry i rozbić tłuczkiem. Mięso przesmażyć na oliwie kilka minut z każdej strony. Cebulę, czosnek, marchew posiekać dodać do mięsa. Całość podlać wodą i lekko poddusić. Doprawić tymiankiem, liście i solą oraz pieprzem. Dusić na małym ogniu ok. 90 min aż zmięknie. Osobno przygotować brokuł z wody. Osobno ugotować kaszę, smacznego.



## PODWIECZOREK

Zielony smooth:

1 banan, pół awokado, garść szpinaku, sok z cytryny, 1 jabłko, pół szklanki wody.

Wszystko zmiksować w blenderze i pic od razu.

## KOLACJA

Humus pomidorowy z pieczywem lub warzywami:

Gotowy dobrej jakości humus lub: 3 łyżki cieciorki (60 g), 2 kawałki suszonego pomidora, łyżka pasty sezamowej tahini, łyżeczka musztardy dijon, łyżeczka soku z cytryny, mały ząbek czosnku, pietruszka, sól, pieprz do smaku, 10 plasterków ogórka, 1 kromka pieczywa razowego.

Cieciorkę, pomidory i pastę tahini zmiksować na masę, dodać musztardę, posiekaną pietruszkę. Całość dokładnie wymieszać doprawić solą i pieprzem oraz sokiem z cytryny. Przygotować kanapkę z ogórkiem i humusem lub pokroić seler naciowy, zielonego ogórka i marchewki i zjeść z humusem w formie dipu.

# DZIEŃ 2

## ŚNIADANIE

Bułka z ziarnami z serkiem, łososiem i warzywami + 1 jajko na miękko.

Sałata lodowa 1 liść, koperek, plaster czerwonej cebulki, plaster masła - opcjonalnie, plaster łososa.

Kanapkę posmarować serkiem śmietankowym, dodać łososa i warzywa.

## II ŚNIADANIE

Grejfrut i 3 ciasteczka owsiane + 0,5 L wody z plasterkiem cytryny i listkami mięty.

## OBIAD

klopsiki z drobiu w sosie pomidorowym:

100 g mielonego mięsa drobiowego najlepiej indyka (szklanka), 1 jajko, 2 łyżki płatków owsianych, 1 łyżeczka otrębów owsianych, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 2 małe pomidory, ¼ szkl. bulionu warzywnego, łyżka oliwy, sól, pieprz, bazylia, oregano do smaku, 3 łyżki kaszy gryczanej, kilka różyczek brokuła.

W garnku zagotować bulion, dodać pokrojone drobno pomidory, otręby, przyprawić bazylią i oregano i gotować na małym ogniu. Mięso połączyć z jajkiem, solą, pieprzem, płatkami owsianymi, natką pietruszki. Całość dokładnie wymieszać. Z masy uformować klopsiki i obsmażyć na oliwie. Potem przełożyć do garnka z sosem i dusić 20 minut. Gotowe danie podawać z kaszą gryczaną i brokułem.

## PODWIECZOREK

Czipsy z jarmużu:

pół opakowania jarmużu, oliwa, sól, papryka ostra lub wędzona, zioła prowansalskie wg upodobań. Jarmuż wyłożyć na papierze do pieczenia, piekarnik rozgrzać do 200 stopni.

Jarmuż skorpić oliwą i solą oraz przyprawami wg gustu. Piec około 5 minut w 200 st. aż krawędzie jarmużu lekko się opalą. Skosztować 1 jeżeli jest bardzo chrupki i delikatny to znaczy, że czipsy są już gotowe.



## KOLACJA

Tagliatelle z kurczakiem i cukinią z sosem jogurtowo-czosnkowym:

1 filet z kurczaka, mała cukinia, pół cebuli, pół małej papryczki ostrej

Łyżka oliwy z oliwek, sól morską, biały pieprz zioła prowansalskie do smaku, makaron typu tagliatelle pełnoziarnisty np Czaniecki.

Sos: ząbek czosnku, 4 łyżki jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka oliwy, sól i pieprz czarny,

Filet umyć, osuszyć, natrzeć solą, pieprzem białym i ziołami. Odstawić do lodówki na 2 godziny. Po tym czasie kurczaka pokroić na kawałki i usmażyć na oliwie z cebulką. Cukinie obieraczką lub ręcznie pokroić na długie paski. Dodać do kurczaka wraz z papryczką. Następnie podlać wodą i dusić wszystko przez kilka minut. Gotową potrawę dokładnie wymieszać z sosem jogurtowo-czosnkowym. Podawać z makaronem typu tagliatelle pełnoziarnistym.

# ŚNIADANIE

# DZIEŃ 3

Owsianka z jabłkiem:

5 łyżek płatków górskich, 2 łyżki rodzynek i lub żurawiny, szczypta cynamonu, łyżeczka miodu.

Owsiankę zalać niewielką ilością wody, zetrzeć jabłko, dodać owoce suszone i przyprawy, gotować około 3 min na małym ogniu.

## II ŚNIADANIE

Carpaccio z buraka

1 upieczony burak, garść rukoli, uprażone bez tłuszczu pestki dyni i słonecznika, 3 kostki sera blue lub sałatkowego, opcjonalnie orzechowy w smaku olej z pestek dyni, 2 kromki ciemnego razowego pieczywa.

Rukolę ułożyć na dnie naczynia, buraka cienko pokroić i ułożyć na rukoli, dodać ser i pestki całość skropić olejem z pestek dyni. Wraz z kromkami zabrać na 2 śniadanie do pracy.

## OBIAD

klopsiki z drobiu w sosie pomidorowym:

100 g mielonego mięsa drobiowego najlepiej indyka (szklanka), 1 jajko, 2 łyżki płatków owsianych, 1 łyżeczka otrębów owsianych, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 2 małe pomidory, ¼ szkl. bulionu warzywnego, łyżka oliwy, sól, pieprz, bazylia, oregano do smaku, 3 łyżki kaszy gryczanej, kilka różyczek brokuła.

W garnku zagotować bulion, dodać pokrojone drobno pomidory, otręby, przyprawić bazylia i oregano i gotować na małym ogniu. Mięso połączyć z jajkiem, solą, pieprzem, płatkami owsianymi, natką pietruszki. Całość dokładnie wymieszać. Z masy uformować klopsiki i obsmażyć na oliwie. Potem przełożyć do garnka z sosem i dusić 20 minut. Gotowe danie podawać z kaszą gryczaną i brokułem.

## PODWIECZOREK

Pieczone jabłko z twarożkiem

Pół kostki białego chudego twarożku, 1 jabłko, suszona żurawina do smaku 1-2 łyżki, pół łyżeczki miodu, pół łyżeczki cynamonu do smaku.

Jabłko wydrążyć nappełnić farszem (serek z żurawiną i miodem) posypać cynamonem i zawinąć w folię aluminiową. Zapiec dzień wcześniej w 180 st. 30 min.

## KOLACJA

Zupa krem z soczewicy i marchwi z grzankami czosnkowymi (porcje dla 1 os.)

2 łyżki czerwonej soczewicy, 2 marchewki, ¼ dużej cebuli, szklanka bulionu warzywnego, płaska łyżeczka koncentratu pomidorowego, łyżeczka oliwy z oliwek i łyżeczka startego imbiru Sól i pieprz do smaku

Na oliwie zeszklić cebulę posiekaną, dodać imbir, dodać marchewkę pokrojoną w plasterki, dusić całość przez około 5-7 minut. Dodać soczewicę doprawić całość solą i pieprzem i dalej dusić ok 5 min. Dodać bulion i koncentrat pomidorowy. Całość doprowadzić do wrzenia i gotować przez 15-20 minut aż warzywa zmiękną. Potem wszystko zmiksować i gotowe.

Grzanki: 2 kromki razowego chleba natrzeć ząbkiem czosnku i delikatnie opruszyć solą. Przed wstawieniem do piekarnika pokroić w kosteczkę. Piec chwilę aż zrobią się chrupkie.

