



dobry  
dietetyk®



# BŁYSKAWICZNE OBIADY

z gotowych produktów



## Gotowane ziemniaczki z gziem i szczypiorkiem

410 kcal

### Składniki:

Ziemniaczki ugotowane	200 g - pół opakowania
Ser twarogowy półtłusty	125 g - pół kostki
Oliwa z oliwek	10 g - 1 łyżka
Jogurt naturalny	25 g - 1 łyżka
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek w proszku	0,3 g - wedle uznania
Szczypiorek	10 g - 2 łyżki

### Sposób przygotowania:

Ziemniaki podgrzać w piekarniku lub na patelni. Ser wymieszać z oliwą, jogurtem oraz przyprawami. Wyłożyć na podgrzane ziemniaki, posypać szczypiorkiem.

Możesz wykorzystać ten produkt!



+

## Tortilla z hummusem i klopsami roślinnymi

440 kcal

### Składniki:

Klopsy roślinne	45 g - 1/4 opakowania
Tortilla pełnoziarnista	62 g - 1 placek 25 cm
Hummus	45 g - 3 łyżeczki
Rukola	20 g - 1 garść
Pomidorki koktajlowe	100 g - 1 garść

### Sposób przygotowania:

Klopsy podgrzać na suchej patelni lub w piekarniku. Placek tortilli posmarować hummusem, położyć rukolę, pomidorki przekrojone na połówki oraz klopsy. Zawinąć i podgrzać gotowy placek z obu stron na suchej patelni.

Możesz wykorzystać ten produkt!



+

## Domowy burger z serem Halloumi i warzywami

430 kcal

## Składniki:

Ser Halloumi /grillowy	60 g - 4 plastry
Oliwa z oliwek	5 g - pół łyżki
Bułka grahamka	90 g - sztuka
Salata	5 g - 1 liść
Pomidor	20 g - 1 plaster
Ogórek kiszony	20 g - 4 plastry

## Sposób przygotowania:

Ser pokroić w plastry i podsmażyć na patelni z dodatkiem oleju z obu stron. Na spodzie przekrojonej bułki położyć liść salaty, ser, plasterki pomidora i ogórka, przykryć i górą bułki.

Możesz wykorzystać ten produkt!



+

## Tortilla razowa z tuńczykiem, rukolą i guacamole

300 kcal

## Składniki:

Guacamole	50 g - 5 łyżek
Tortilla razowa	62 g - 1 placek 25 cm
Tuńczyk w wodzie	60 g - pół sztuki
Mix sałat	15 g - garść
Papryka zielona	65 g - pół małej sztuki

## Sposób przygotowania:

Tuńczyka odsączyć z zalewy i podzielić na mniejsze kawałki. Placek tortilli posmarować guacamole, wyłożyć warzywa pokrojone na kawałki oraz rybę. Zwinąć i podgrzać tortillę na patelni z obu stron do zarumienienia.

Możesz wykorzystać ten produkt!



+

**Kuskus z roślinnym gyrosem, ogórkiem kiszonym i sosem musztardowym****450 kcal****Składniki:**

Kuskus	50 g - 5 łyżek
Gyros roślinny	75 g - pół opakowania
Jogurt naturalny	50 g - 2 łyżki
Musztarda	20 g - 2 łyżeczki
Ogórek kiszony	50 g - 1 sztuka

**Sposób przygotowania:**

Kuskus zalać wrzątkiem w miseczce, przykryć i odstawić do napęcznienia. Gyrosa podgrzać na suchej patelni. Połączyć sosem z wymieszanego jogurtu oraz musztardy. Podawać z przygotowaną kaszą oraz ogórkiem.

*Możesz wykorzystać ten produkt!*



# Zapraszamy!

## ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Pomoc w niedowadze
- Diety dla kobiet w ciąży
- Diety w chorobach
- Żywnienie w sporcie

**FIT**DIETETYK.PL

dobry  
**dietetyk**

**DIETETYKA SPORTOWA**

**DIETETYKA OGÓLNA**

