



thermomenu



Darmowy dzień próbny

Zalecenia do diety:

1. Wypijaj co najmniej 2 litry wody dziennie.
2. Podany czas gotowania może się różnić od rzeczywistego, w zależności od wybranych produktów, dlatego zalecamy samodzielnie kontrolować podany czas.
3. Posiłki możesz przyprawiać dowolnie, a słodkie posiłki możesz mocniej dosładzać erytrole.
4. Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze i dokładnie przeżuвай każdy kęs.
5. Wyłącz z diety kolorowe napoje gazowane. Wybieraj wodę mineralną, herbaty ziołowe i owocowe. Sporadycznie możesz pić napoje typu Zero np. Coca-cola.
6. Wprowadź w życie lub zwiększ aktywność fizyczną.



Malinowy Świt *Malinowa oswianka***Składniki:**

- Maliny - 2 i 3/4 garści (200g)
- Migdały, płatki - 1 łyżka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon - 1 łyżeczka (4g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)

Sposób przygotowania:

1. Do naczynia dodaj płatki owsiane, mleko, słodzik i cynamon. Ustaw na 10 minut, 90°C, prędkość 1.
2. Po upływie 8-10 minut dodaj maliny do naczynia i ustaw na 1 minutę, 90°C, prędkość 1.
3. Gdy oswianka będzie gotowa, przełóż ją do miski i posyp płatkami migdałów oraz pozostałymi malinami.

Dodatkowe informacje:

Jeśli chcesz uzyskać bardziej płynną konsystencję możesz dolać wody.

Raspberry Bliss *Lody malinowe***Składniki:**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)

Sposób przygotowania:

1. Do czystego naczynia wsyp zamrożone maliny, jogurt i słodzik, całość zmiksuj 30s obrót 10.
2. Możesz jeść je od razu lub schować do zamrażarki na pół godziny, żeby nabrały zbitej konsystencji.

Włoska Harmonia *Lasagne z wołowiną***Składniki:**

- Ser tyłżycki, pełnotłusty - 1 i 1/2 plastra (30g)
- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 7 i 1/3 łyżki (110g)
- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mięso wołowe, mielone - 3/4 szklanki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Passata - 1 i 1/4 szklanki (300g)

Sposób przygotowania:

1. Do suchego naczynia wsyp mąkę (100g, reszta jest do oprószenia wyrobionego ciasta), wbij jajko i wlej 5 ml oliwy (**NIE WIECEJ!**).
2. Włącz funkcję wyrabiania ciasta na 2 minuty.
3. Ciasto, przełóż na blat i uformuj kulę, oprószyc lekko mąką i zawiń w folię spożywczą i odstaw na 10 minut.
4. Następnie rozwałkuj ciasto na cienkie placki i pokrój w prostokąty. Przy naczyniu żaroodpornym 27cmx18cm będą to 4 warstwy ciasta.
5. Marchew zetrzyj na tarce, cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na patelni na reszcie pozostałej oliwy.
6. Dodaj mięso mielone, przypraw je solą i je rozdrobnij.
7. Gdy mięso się zarumieni wlej passate, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz, bazylię i oregano. Całość gotować na średnim ogniu.
8. Naczynie żaroodporne wypełnić pierwszą warstwą ciasta, następnie sosem i tak do wyczerpania się składników, górę posypać tartym żółtym serem.
9. Piecz góra/dół w 180 stopniach 30-40 minut.

Zielony Omlecik *Omlet ze szpinakiem***Składniki:**

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 3 i 3/4 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Szynka wiejska - 2 plastry (30g)

Sposób przygotowania:

1. Szynkę pokrój na kawałeczki.
2. Do misy thermomixa wbij jajka dodaj mąkę, oliwę, mleko, sól, pieprz, kurkumę, i przeciśnięty przez praskę czosnek wymieszaj 20 sekund na obrotach 4.
3. Dodać szynkę i szpinak i wymieszaj 5s na obrotach wstecznych 3.
4. Wkład Varomy obłóż papierem do pieczenia zostawiając niektóre otwory otwarte.
5. Masę przelej na papier i gotować na Varomie ok. 20 minut.

Podsumowanie wartości odżywczych dnia:

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Jod:	112.52 µg
Tłuszcz:	80.25 g	Retinol:	593.3 µg
Błonnik pokarmowy:	65.38 g	Witamina D:	3.89 µg
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	39.6 g	Tiamina:	1.34 mg
Sód:	1795.85 mg	Niacyna:	19.17 mg
Potas:	3833.27 mg	Foliany:	576.96 µg
Białko ogółem:	120.63 g	Witamina C:	210.06 mg
Węglowodany ogółem:	278.64 g	Magnez:	531.78 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.35 g	Cynk:	20.22 mg
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.33 g	Mangan:	10.27 mg
Sól:	4.36 g	Witamina A:	1742.17 µg
Wapń:	1378.65 mg	β-karoten:	6936.93 µg
Fosfor:	2079.98 mg	Witamina E:	15.22 mg
Żelazo:	24.74 mg	Ryboflawina:	2.39 mg
Miedź:	2.51 mg	Witamina B6:	2.08 mg
		Witamina B12:	6.99 µg

Lista zakupów

Produkty zbożowe

Mąka pszenna, typ 1850	160g
Płatki owsiane	40g

Warzywa

Cebula	100g (1 sztuka)
Czosnek	20 (4 ząbki)
Marchew	45g (1 sztuka)
Szpinak	50g (2 garście)

Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	20ml (2 łyżki)
----------------	----------------

Cukier i słodcy

Erytrol	20g
---------	-----

Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2%	150g
Mleko spożywcze, 2%	250ml
Ser tyłżycki, pełnotłusty	30g

Mięso i jaja

Jaja kurcze, całe	150g (3 sztuki)
Mięso wołowe, mielone	150g
Szynka wiejska	30g (2 plastry)

Owoce, orzechy i nasiona

Maliny	500g
Migdały, płatki	15g

Przyprawy

Bazylija, świeża	2g
Cynamon, mielony	4g
Oregano, suszone	3g
Kurkuma, mielona	1g
Pieprz czarny	2g
Sól biała	2g

Produkty vege/vegan

Passata	300g
---------	------