

JADŁOSPIS

THERMO

gotowanie



Arkadiusz Szuba & Natalia Jurkian

HERMO-gotowanie

1800 kcal

4 posiłki dziennie, o których kolejności decydujesz samodzielnie, czyli jesz tak, aby posiłki pasowały do Twojego trybu dnia.

Posiłki w jadłospisie zostały tak skomponowane, aby jak najmniej czasu spędzać w kuchni.

Posiłki są szybkie, nie zajmują więcej jak 25 minut.

Produkty potrzebne do przepisów w jadłospisie dostępne są w większości marketów.

JAKIE DODATKOWE INFORMACJE ZNAJDZIESZ W NASZYM JADŁOSPISIE?

- porady i wskazówki, które jeszcze bardziej ułatwiają gotowanie z Thermomixem i tym podobnym urządzeniem
- zalecenia czego nie robić, aby nie uszkodzić urządzenia
- zalety korzystania z urządzenia Thermomix i podobnych tego typu urządzeń
- dowiesz się jak obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne
- odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania
- znajdziesz informacje o zamiennikach oraz zalecenia żywieniowe

JAK PRZYGOTOWAĆ PRZEPISY Z JADŁOSPISU?

Aby wykonać przepisy z ebooka w wielofunkcyjnym urządzeniu Thermomix, skorzystaj z jego manualnych funkcji (czas, gotowanie, obroty, waga).

Wszystko to opisane zostało w opisie przepisu, dzięki czemu krok po kroku przygotujesz z łatwością wybrany przepis.

W opisach przedstawionych w jadłospisie odnosimy się do urządzenia Thermomix. Pamiętaj jednak, że ma on wielu konkurentów, dlatego też przepisy przedstawione w jadłospisie z powodzeniem możesz wykonać na urządzeniu Lidlomix i innych tego typu sprzętach wielofunkcyjnych, które posiadają identyczne funkcje.





Pamiętaj jednak, że tak jak przy każdym sprzęcie/maszynie trzeba nabrać wprawy, by korzystać z pełni jej możliwości.

Tak też jest w przypadku Thermomixa i jego konkurencji.

Nie opieraj się tylko na przepisach z książek dostępnych w urządzeniach!

Pamiętaj, że urządzenia posiadają funkcje tzw. manualne, dzięki którym możesz gotować na swoich zasadach!

Tak też powstały przepisy, które znajdziesz w tym jadłospisie.

Nauczymy Cię dopasowywać przepisy i pracę urządzenia na Twoje potrzeby, co daje naprawdę nieograniczone możliwości.

Dopasowaliśmy zwykłe, proste przepisy pod urządzenie wielofunkcyjne typu Thermomix!

Dzięki naszym przepisom i urządzeniu będziesz gościem w swojej kuchni!

ZALETY URZĄDZENIA WIELOFUNKCYJNEGO

MIELENIE

- bez problemu rozdrobni lód
- zmieli/posieka mięso
- zmieli ziarna na mąkę, ziarna kawy
- z łatwością wykonasz w nim bułkę tartą, cukier puder
- ziemniaki na placki są gotowe w kilka sekund

UBIJANIE

- błyskawicznie wykonasz w nim masło, ubijesz śmietanę, białko

WYRABIANIE CIASTA

- to zdecydowanie największa zaleta tego urządzenia. Wszystko wykonasz w jednym naczyniu, łącznie z wyrastaniem ciasta. Ciasto rośnie błyskawicznie. A kuchni masz porządek.

GOTOWANIE NA PARZE

- w sicie w garnku i w Varomie na dwóch poziomach. Zdrowiej niż smażenie. Klopsiki, ryba i oczywiście warzywa.

MIESZANIE BEZ CIĘCIA

- wystarczy włączyć obroty wsteczne

BLENDOWANIE

- Zupa krem w jednym naczyniu, ugotowana w kilka minut i zblendowana w kilka sekund

ZNACZNIE SKRACA CZAS SPĘDZONY W KUCHNI

- idealne urządzenie dla zabieganych. Z naszymi przepisami i Thermomixem pokochasz gotowanie!

DUŻE UŁATWIENIE DLA OSÓB, KTÓRE TWIERDZĄ, ŻE NIE POTRAFIĄ GOTOWAĆ

- Krok po kroku poprowadzi przez etapy gotowania. Tu nasuwa mi się porównanie z aparatem fotograficznym. Funkcja auto i pstryknięcie może pomóc zrobić zdjęcie, ale znajomość sprzętu pozwoli wycisnąć z niego wspaniałe zdjęcia. To nie aparat robi zdjęcia tylko człowiek. Thermomix jest narzędziem. Gotuję, dosmaczam i przyrządzam ja. Przepis to wskazówka, a nie mus.

BEZPIECZENE GOTOWANIE

- urządzenie wyłączy się samo, kiedy skończy się czas gotowania/mieszania/miksowania, a Ty w tym czasie możesz wykonywać inne czynności.

WIELOFUNKCYJNOŚĆ

- urządzenia, które łączy w sobie funkcje kilka innych urządzeń, co jest ogromną wygodą.



LISTA ZAKUPÓW 1800 KCAL

TYDZIEŃ I

Mięso i produkty mięsne

- Koncentrat bulionu drobiowego Knorr 5.0 g
- Pierś z kurczaka 725.0 g
- Polędwica sopocka 170.0 g
- Szyńka wieprzowa chuda 100.0 g

Nabiał i jaja

- Białko jaja kurzego 150.0 g
- Białko serwatkowe (odżywka białkowa, najlepiej waniliowa) 20.0 g
- Jajko 790.0 g
- Mleko 1,5% 1015.0 g
- Mozzarella light 110.0 g
- Ser twarogowy chudy 560.0 g
- Serek kremowy Piątnica 20.0 g
- Skyr naturalny 815.0 g
- Skyr pitny marakuja-mango 660.0 g
- Śmietana słodka 12 % tłuszczu 110.0 g

Napoje

- Napój ryżowy lub ryżowo-kokosowy bez cukru 80.0 g

Orzechy i nasiona

- Migdały 10.0 g
- Płatki migdałowe 5.0 g
- Wiórki kokosowe 10.0 g

Owoce

- Banan 240.0 g
- Brzoskwinia 100.0 g
- Gruszka 65.0 g

- Jabłko 100.0 g
- Kiwi 100.0 g
- Pomarańcza 120.0 g
- Truskawki 250.0 g
- Wiśnie 25.0 g

Przetwory

- Dżem (niskosłodzony) 30.0 g malinowy, truskawkowy, czerwona borówka lub inny ulubiony
- Koncentrat pomidorowy 15.0 g
- Pomidory z puszki 200.0 g

Przyprawy i zioła

- Cynamon 2.0 g
- Czosnek granulowany 3.3 g
- Koperek 1.0 g
- Kurkuma mielona 2.0 g
- Musztarda 5.0 g
- Natka pietruszki 5.0 g
- Ocet balsamiczny 2.0 g
- Oregano suszone 0.3 g
- Papryka ostra w proszku 0.3 g
- Papryka słodka w proszku 4.3 g
- Pieprz czarny 3.0 g
- Pieprz ziołowy 0.3 g
- Przyprawa chili 1.0 g
- Przyprawa gyros 3.0 g
- Przyprawa tzatziki 2.0 g
- Sól 9.6 g
- Tymianek suszony 0.6 g
- Zioła prowansalskie 2.6 g

Ryby

- Łosoś wędzony 60.0 g

Słodczyce i przekąski

- Aromat waniliowy 1.0 g
- Aromat śmietankowy 0.5 g
- Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej) 20.0 g
- Erytrytol 160.5 g
- Syrop klonowy 15.0 g

Tłuszcze

- Masło 10.0 g
- Olej rzepakowy 95.0 g
- Oliwa z oliwek 25.0 g

Warzywa

- Cebula 440.0 g
- Czosnek 55.0 g
- Fasolka szparagowa 100.0 g
- Marchew 250.0 g
- Mix sałat 50.0 g
- Ogórek świeży 100.0 g
- Papryka czerwona 85.0 g
- Papryka zielona 25.0 g
- Papryka żółta 25.0 g
- Pietruszka (korzeń) 50.0 g
- Pomidor 200.0 g
- Pomidor koktajlowy 150.0 g
- Pomidor malinowy 20.0 g
- Por 30.0 g
- Sałata lodowa 40.0 g
- Seler (korzeń) 30.0 g
- Szcypiorek 20.0 g
- Ziemniak 1050.0 g

Zbożowe

- Bułka grahamka 180.0 g
- Bułka razowa 90.0 g
- Bułka tarta 15.0 g
- Chleb graham 150.0 g
- Chleb razowy 340.0 g
- Chleb tostowy żytni 20.0 g
- Kasza jagłana 45.0 g
- Mąka kokosowa 20.0 g
- Mąka kukurydziana 10.0 g
- Mąka orkiszowa 80.0 g
- Mąka pszenna 25.0 g
- Mąka ryżowa 45.0 g
- Płatki kukurydziane 25.0 g
- Płatki ryżowe 15.0 g

Inne

- Bulion warzywny Knorr (ze słoiczka) 15.0 g
- Kakao (proszek bez dodatku cukru) 20.0 g
- Ketchup 20.0 g
- Majonez light 10.0 g
- Mleczko kokosowe z puszki 30.0 g
- Mleko w proszku 15.0 g
- Mąka ziemniaczana 45.0 g
- Proszek do pieczenia 3.0 g
- Płatki drożdżowe 15.0 g
- Soda oczyszczona 3.0 g
- Sos sojowy ciemny 2.0 g
- Sos słodko-kwaśny (Tao Tao) 15.0 g
- Perełki tapioki 50.0 g
- Tofu naturalne 120.0 g
- Woda 1670.0 g
- Żelatyna (proszek) 5.0 g

TYDZIEŃ I

SOBOTA

ŚNIADANIE

LEKKO OSTRA PASTA
KANAPKOWA

PRZEKĄSKA

KOKTAJL MARAKUJA Z MANGO

OBIAD

HAMBURGER Z SZARPANYM
KURCZAKIEM

KOLACJA

SALATKA Z NUGGETSAMI

ŚNIADANIE

LEKKO OSTRA PASTA KANAPKOWA

ILOŚĆ: 1 PORCJA

Kcal: 411 | W: 53.4g | B: 38.7g | T: 4.8g

SKŁADNIKI:

- 10 g papryki czerwonej ostrej
- 25 g cebuli
- 1 mały ząbek czosnku
- 100 g twarogu chudego
- 50 g skyr naturalny gęsty
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
- ¼ łyżeczki erytrytolu
- 100 g chleba razowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, paprykę, czosnek i rozdrobnić (7 s/obr. 5.).
2. Wszystko zgrnać kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
3. Dodać twaróg, skyr, sól, pieprz, erytrytol i ponownie wymieszać (15s/obr. 5).
4. Pastę podawać z opiekany chlebem.



PRZEKĄSKA

KOKTAJL MARAKUJA Z MANGO

ILOŚĆ: 1 PORCJA

Kcal: 318 | W: 35.9g | B: 28.8g | T: 6.4g



SKŁADNIKI:

- 330 g jogurtu pitnego skyr mango-marakuja
- 50 g skyr naturalny gęsty
- 50 g mleka krowiego 1,5%

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki umieścić w naczyniu miksującym i zmiksować na gładki koktajl, 30s/obr.4.
2. Przebrać do szklanki.

OBIAD

HAMBURGER Z SZARPANYM KURCZAKIEM

ILOŚĆ: 1 PORCJA

Kcal: 696 | W: 113.7g | B: 50.8g | T: 7.4g

SKŁADNIKI:**bułka:**

- 180 g bułki grahamki

szarpane mięso:

- 150 g piersi z kurczaka
- 1 ząbek czosnku
- 50 g pomidorów
- 5 g koncentratu pomidorowego
- 2 g sosu sojowego ciemnego
- 2 g octu balsamicznego
- 2 g erytrytolu
- ¼ łyżeczka papryki słodkiej w proszku
- szczypta chilli

DODATKI:

- 20 g pomidora malinowego, pokrojonego w plastry
- 40 g cebuli, pokrojonej w piórka
- 2 liście sałaty

PRZYGOTOWANIE:**szarpane mięso:**

1. Czosnek obrać i wrzucić do naczynia miksującego - rozdrobnić 3 s/obr. 8.
2. Dodać pomidory przekrojone na pół i zmiksować wraz z koncentratem, sosem sojowym, octem, słodką papryką, erytrytolem na jednolity mus, 30s/obr. 8
3. Gotować 10min/120°C/obr. I, zamiast miarki na pokrywę postawić koszyczek (woda z pomidorów trochę odparuje).
4. Kolejno do sosu dodać pierś z kurczaka pokrojoną w paski.
5. Gotować przez kolejne 15min/100°C/obr. I.
6. Ugotowaną pierś z kurczaka wraz z sosem rozdrobnić 5s/obr. 4
7. Bułkę przekroić na dwie połówki, nakładać dodatki i szarpane mięso.



KOLACJA

SAŁATKA Z NUGGETSAMI

ILOŚĆ: 1 PORCJA

Kcal: 405 | W: 36.7g | B: 33.6g | T: 13.3g

SKŁADNIKI:

- ½ op. mix sałat (50 g)
- 100 g ogórka
- 100 g pomidorków koktajlowych

nuggetsy:

- 50 g fileta z piersi kurczaka, pokrojonego na kawałki
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki papryki słodkiej, mielonej
- 1 mały ząbek czosnku
- 20 g razowego chleba tostowego, w kromkach, pokrojonego na kawałki
- 20 g serka kremowego, śmietankowego Piątnica
- 10 g mleka 1,5%
- 1 jajko rozmiar S, do panierowania
- 15 g bułki tartej, do panierowania

sos jogurtowy:

- 75 g skyr naturalny
- 5 g erytrytolu
- ½ łyżeczki przyprawy tzatziki
- ¼ łyżeczki czosnku granulowanego
- 15 g mleka krowiego 1,5%
- ¼ łyżeczki suszonego koperku

PRZYGOTOWANIE:

1. Do naczynia miksującego włożyć kawałki fileta z piersi kurczaka, dodać sól, słodką paprykę, czosnek, chleb tostowy, serek śmietankowy i mleko, rozdrobnić na jednolitą, zbitą masę, 15 s/obr. 7
2. W misce roztrzepać jajko, odstawić. Zwilżonymi dłońmi nabierać masę na nuggetsy i formować kule (Ø 3 cm).
3. Każdą kulę maczać w roztrzepanym jajku, następnie obtoczyć w bułce tartej i delikatnie spłaszczyć.
4. Nuggetsy układać na blasze z wyposażenia piekarnika, wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni, przez ok. 20-25min.
6. Składniki na sos wymieszać dokładnie w miseczce.
7. Ogórka pokroić w plasterki, pomidorki przekroić na połówki.
8. Na talerze ułożyć sałatę, ogórka, pomidorki, pokrojone w plasterki nuggetsy i całość oblać sosem jogurtowym.



To tylko jeden przykładowy dzień z naszego jadłospisu.

W środku znajdziecie znacznie więcej, tak smacznych potraw.

Nasza dieta nie wymaga przede wszystkim specjalnych umiejętności gotowania.

Znajdziecie w niej posiłki na dwa tygodnie w poniższych kalorycznościach:

1500 | 1600 | 1700 | 1800 | 1900 | 2000



[**Kliknij tutaj**](#)