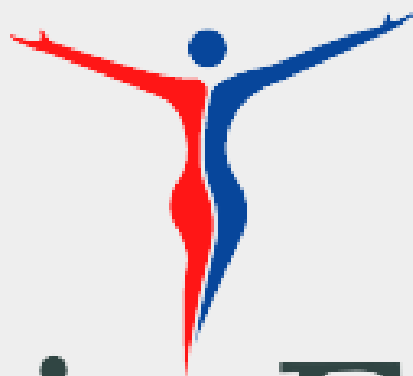


BY ANNA MANUGIEWICZ



Activ Fizjo

**DARMOWE**

*Menu*

**REHABILITACJA - TRENING - DIETA**

# DARMOWE Menu

## Witaj !

Zmiana stylu życia w 70% zaczyna się w kuchni. Dlatego chcę Ci przekazać to darmowe menu. Dzięki niemu będzie Ci łatwiej zacząć swoją przemianę.

Znajdziesz tu 5 propozycji na każdy z trzech posiłków. Możesz nimi manewrować jak Ci będzie wygodnie, lub na co będziesz mieć ochotę. Przepisy są wypróbowane przeze mnie, dlatego daję na nie gwarancję smaku! Dodatkowo ich wykonanie nie wymaga od Ciebie godzin spędzonych w kuchni a składniki są łatwo dostępne.

Daj znać który z przepisów został twoim ulubionym!

SMACZNEGO

Anna Manugiewicz

# DARMOWE

## Menu

### ŚNIADANIA

#### OWSIANKA Z BANANEM

- napój migdałowy - 166ml
- płatki owsiane - 40 g
- banan - 150g
- miód pszczeli 15 g
- rodzynki suszone - 23g
- migdały - 15g
- cynamon mielony

- zalej płatki z rodzynkami, miodem i odstaw na noc
- rano posyp cynamonem, wymieszaj
- pokrój banana i dodaj migdały

ZAMIAST NAPOJU MIGDAŁOWEGO MOŻESZ UŻYĆ INNY LUB MLEKO KROWIE

#### JAGLANKA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM

- kasza jaglana 70 g
- napój migdałowy 250 szklanki
- truskawki mrożone 125g
- miód pszczeli 10 g
- migdały płatki 24 g
- cynamon mielony

- kasze ugotuj na napoju migdałowym
- dodaj miód oraz cynamon.
- truskawki zblenduj i polej na wierzch
- posyp płatkami

ZAMIAST NAPOJU MIGDAŁOWEGO MOŻESZ UŻYĆ INNY LUB MLEKO KROWIE

#### JAJECZNICA Z SZYNKĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

- jajka - 2szt
- cebula 50 g
- szynka dojrzewająca 20 g
- suszone pomidory 30 g
- masło klarowane 8 g
- szczypiorek, sol, pieprz
- chleb żytni na zakwasie 2 kromki 80 g

- szynkę, cebulę, suszone pomidory pokrj w paski i podsmaż
- dodaj jajka, szczypiorek, przyprawy i wymieszaj.
- podawaj z chlebem.

ZAMIAST SZYNKI DOJRZEWAJĄCEJ MOŻESZ UŻYĆ SZYNKĘ Z KURCZAKA

#### PLACUSZKI KOKOSOWO OWSIANE Z BANANEM

- płatki owsiane 80 g
- napój migdałowy 30 ml
- pasta migdałowa - 7 g
- banan 2 szt
- miód 17 g
- odżywka białkowa 1 porcja
- cynamon mielony
- jajka 2 szt

- blendujemy jajka, płatki owsiane, napój ryżowy, pastę migdałową, miód 1 banana
- zblendowaną masę smarujemy z obu stron w formie placuszków
- gotowe placuszki udekoruj drugim bananem.

ZAMIAST NAPOJU MIGDAŁOWEGO MOŻESZ UŻYĆ INNY LUB MLEKO KROWIE

#### TOSTY Z AWOKADO

- awokado 1 szt
- cytryna 40 g
- pomidor 120 g
- oliwa z oliwek -15 g
- chleb żytni na zakwasie 4 kromki - 150 g
- papryka czerwona ostra, sól, pieprz

- miąższ z awokado przełóż do miski i rozgnieć widelcem.
- dodaj sok wyciśnięty z cytryny, przyprawy i oliwę - wymieszaj
- chleb grilluj na patelni lub w piekarniku bez tłuszczu, posmaruj pastą, i podawaj z pomidorami.

DODATKOWO MOŻESZ POSYPAĆ WSZYSTKO KIEŁKAMI LUB SZCZYPIONIEM

# DARMOWE

## Menu

### OBIADY

#### INDYK FASZEROWANY SZPINAKIEM, PAPRYKĄ I MOZZARELLĄ

- piersi indyka 200 gr
- oliwa z oliwek 8 g
- ser mozzarella 50 gr
- szpinak 25 g
- papryka czerwona 115 g
- ryż basmati 70 g
- sól, pieprz, zioła prowansalskie, papryka czerwona ostra

- mięso natnij aby powstała kieszonka do faszerowania. Oprósź je przyprawami i natrzyj tłuszczem.
- nafaszeruj mięso mozzarella, szpinakiem i papryką
- przełóż mięso do naczynia żaroodpornego i piecz w 180°C przez ok 30min.
- podawaj z ryżem

ZAMIAST MIĘSA Z INDYKA  
MOŻESZ UŻYĆ MIĘSO Z  
KURCZAKA

#### MAKARON Z ŁOSOSIEM I SEZAMEM

- makaron żytni spaghetti 80 g
- łosoś świeży 160 g
- masło klarowane 4 g
- papryka czerwona 173 g
- sok z limonki 3 g
- sezam nasiona 3 g
- imbir świeży 10 g
- sos sojowy 10 ml
- pietruszka liście 6 g

- na rozgrzanym tłuszczu podsmaż pokrojona w kostkę paprykę i starty na tarce imbir
- dodaj sos sojowy oraz sok wyciśnięty z limonki.
- Rybę pokrój w kostkę i dodaj do całości. Smaż ok 7 min
- dodaj ugotowany makaron i wymieszaj
- całość podawaj posypane sezamem i posypaną pietruszką

ZAMIAST MAKARONU  
ŻYTNIEGO MOŻESZ UŻYĆ  
RYŻOWY

#### PIECZONE KOTLETY Z DROBIU I CUKINII, BAZYLIOWA KASZA Z POMIDORKAMI

- mięso mielone drobiowe 130 g
- cukinia 100 g
- jajko 1 szt
- mąka ryżowa 26 g
- kasza jęczmienna pęczak 70 g
- pomidorki koktajlowe 120 g
- bazylia świeża 6 liści
- oliwa z oliwek 3 g
- sól, pieprz, kurkuma mielona

- cukinie zetrzyj na tarce o odsącz
- wymieszaj cukinię z mięsem, jajkiem, mąką i przyprawami
- z powstałej masy uformuj kotlety
- kotlety smaź w grillu albo piecz w piekarniku w temp 190°C przez ok 20min.
- kaszę ugotuj i wymieszaj z przekrojonymi pomidorkami i bazylią

ZAMIAST KASZY  
JĘCZMIENNEJ MOŻESZ  
UŻYĆ GRYCZANĄ LUB RYŻ

#### MAKARON Z SUSZONYMI POMIDORAMI I KAPARAMI

- makaron żytni 70 g
- oliwa z oliwek 11 g
- cebula 28 g
- czosnek 1 ząbek
- mięso z piersi kurczaka 140 g
- suszone pomidory 35 g
- kapary 5 g
- parmezan 8
- sól, pieprz

- na rozgrzanym tłuszczu podsmaż pokrojona w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
- dodaj pokrojone w paski mięso i smaź ok 5 min.
- dodaj pokrojone w paski suszone pomidory, ugotowany makaron i przyprawy
- całość wymieszaj, posyp kaparami i parmezanem

ZAMIAST KAPARÓW  
MOŻESZ UŻYĆ OGÓRKA  
KISZONEGO

#### PIZZA PROSCIUTTO CRUDO

- spód do pizzy - Biedronka
- sos pomidorowy/ketchup 10g
- mozzarella light 0,5 opakowania
- szynka parmeńska 3 plastry
- pomidorki koktajlowe 5 szt
- czarne oliwki 40 g
- rukola 30 g

- Pizze przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

WARZYWA MOŻESZ  
ZAMIENIAĆ WG UZNANIA

# DARMOWE

## Menu

### KOLACJE

#### SAŁATKA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I KURCZAKIEM

- mięso z piersi kurczaka 90 g
- fasolka szparagowa mrożona 50g
- jarmuż, pomidorki koktajlowe
- oliwa z oliwek 10g
- czosnek 3 g
- cytryna, kielki rzodkiewki, sól, pieprz, kurkuma mielona,, papryka czerwona słodka
- chleb żytni 2 kromki 80 g

- mięso pokrój w kostkę, przypraw solą, pieprzem, kurkumą i papryką i usmaż na 5g oliwy
- fasolkę szparagową ugotuj
- jarmuż przefóz do miski, dodaj pomidorki koktajlowe przekrojone na pół, fasolkę, mięso.
- Przygotuj dressing: oliwa, sok z cytryny, czosnek przeciśnięty przez praskę. Sałatkę polej dressingiem i posyp kielkami.

SAŁATKĘ PODAWAJ Z  
GRZANKAMI Z PIECZYWA

#### HUMMUS Z SUSZONYMI POMIDORAMI

- ciecierzycyca w zalewie 65 g
- suszone pomidory 40 g
- oliwa z oliwek 10 g
- chleb żytni na zakwasie 2 kromki 80 g
- pieprz czarny, sól, kurkuma mielona
- szczypiorek
- ogórek zielony

- ciecierzycę odcedź i przepłucz.
- suszone pomidory pokrój w paski/
- połącz wszystkie składniki i zblenduj całość (w razie potrzeby dodaj odrobinę zimnej wody)
- hummus podawaj z pieczywem i szczypiorkiem i ogórkiem

MOŻESZ UŻYC PRZYPRAW  
WG UZNANIA

#### SZAKSZUKA Z CUKINI

- cukinia 150 g
- masło klarowane 11 g
- pomidory 120 g
- szpinak 20 g
- jaja kurze 2 szt
- ser typu feta 45 g
- chleb żytni 1 kromka 40 g
- sól, zioła prowansalskie, pieprz

- przy pomocy obieraczki do warzyw zetrzyj wstążki cukinii.
- na rozgrzanym tłuszczu podsmaż przygotowaną cukinię z przyprawami przez ok 3 min.
- dodaj pokrojone w kostkę pomidory i szpinak. Smaż aż do momentu zwiędnięcia szpinaku.
- na wszystko wbij 3 jajka dopraw solą i pieprzem i duś pod przykryciem aż jajka się zsiądą.

PODAWAJ Z PIECZYWEM

#### KANAPKI Z BAKŁAŻANOWĄ PASTĄ Z CIECIERZYCY

- ciecierzyca w zalewie 113 g
- cebula 28 g
- bakłażan 240 g
- czosnek 5 g
- masło klarowane 2 g
- pestki dyni 5 g
- chleb żytni 2 kromki 80 g
- szczypiorek
- sól, pieprz, kumin

- ciecierzycę odcedź z zalewy i przepłucz.
- na rozgrzanym tłuszczu podsmaż pokrojona w kostkę cebulę, bakłażan i przeciśnięty czosnek
- wszystko dodaj do ciecierzycy i zblenduj na jednolitą pastę (jeżeli będzie za gęste dodaj wody)
- pieczywo posmaruj pastą i posyp posiekanymi pestkami dyni i szczypiorkiem

ZAMIAST BAKŁAŻANA  
MOŻESZ UŻYC PAPRYKI  
CZERWONEJ

#### KOLOROWE TOFU Z WARZYWAMI

- tofu wędzone 0,5 op
- fasola szparagowa mrożona 0,5 op
- masło klarowane 5 g
- cukinia 0,5 szt
- ogórek kiszony 3 szt
- oliwa z oliwek 8 g
- chleb razowy 1 kromki
- sos sojowy 14 ml
- sól, pieprz, pestki dyni

- tofu pokrój w kostkę i podsmaż na suchej patelni aż się zarumieni, dodaj pokrojona w kostkę cukinię
- fasolkę szparagową ugotuj
- ogórka pokrój w kostkę
- wszystkie warzywa wymieszaj ze sobą i z tofu, sosem sojowym, oliwą i przyprawami.
- całość posyp pestkami dyni, podawaj z grzankami z chleba

TOFU MOŻE BYĆ  
NATURALNE

# DARMOWE

# Menu

## Zakończenie

W życiu najważniejsze jest zdrowie. Zwalcz o nie. Jego podstawą jest przemyślana dieta, która krok po kroku pozwoli Ci na zmianę nawyków żywieniowych - na zawsze!

Idealnym uzupełnieniem diety jest aktywność fizyczna. Regularne treningi to gwarancja najlepszych efektów.

Powyższe przepisy znajdują się w spersonalizowanych dietach, które możesz zakupić na mojej stronie. Na treningi zapraszam Cię stacjonarnie do jednego ze Studiów Treningowych, z którymi współpracuje lub online u Ciebie w domu.

Razem ze mną odkryj, że zdrowy styl życia to najlepsza droga do Twojego szczęścia!