

co jako dietetyk *jem/gotuję najczęściej*

OBIADY

ZUPY

- pomidorowa (często z dodatkiem czerwonej soczewicy - białko i błonnik), ogórkowa, jarzynowa na różnych, mrożonych mieszankach (np. Hortex, Proste Historie - kalafiorowa, pieczarkowa, wiosenna) + makaron/ryż/kasza (np. pęczak)/ziemniaki, zupy-krem (np. z mrożonego zielonego groszku) + grzanki z resztek chleba/groszek ptysiowy

II DANIA

- makarony: z sosem mięsno-pomidorowym, z sosem śmietanowym z kurczakiem albo rybą, z twarogiem na słodko, z sosem soczewicowo-pomidorowym, lasagne (wtedy mam obiad z głowy na 2 dni bo robię duże naczynie), zapiekanki (np. kurczak/łosoś zalany masą jajeczno-śmietanową)
- gulasz z kaszą z ogórkiem kiszonym/buraczkami
- jajko sadzone, kefir, ziemniaki, kalafior
- placki ziemniaczane z jogurtem/śmietaną, rzadziej z gulaszem
- pizza z "resztkami" z lodówki (np. z szynką, papryką)
- kasza z sosem pieczarkowym + buraczki
- paluszki rybne do piekarnika, ziemniaki, surówka (np. z kiszonej kapusty), brokuły (aby każdy wybrał jaki chce dodatek - DZIECI)
- pulpety w sosie pomidorowym, kasza, ogórek kiszony

U RODZICÓW

- rosół, kotlet/mielone/pieczeń, z ziemniakami/frytkami + mizeria/kapusta/buraczki



co jako dietetyk *jem/gotuję najczęściej*

ŚNIADANIA/KOLACJE

KANAPKI

- z serem żółtym, wędliną, jajkiem na twardo, pastą z twarogu (*na wytrawnie/na słodko*), z makrelą w sosie pomidorowym (*albo w paście twarogowej*), z hummusem; tosty + świeże warzywa

JAJKA

- na miękko, jajecznica na cebulce/pomidorach/szynce, w koszulce, omlet z warzywami + ew. szynka; do każdej postaci jajek zawsze świeże warzywa i pieczywo razowe/graham, czasem pszenne

MLECZNE

- owsianka z bananem/podduszonym jabłkiem i cynamonem/ jagodami/malinami (*w sezonie*) + orzechy włoskie/laskowe/pestki dyni albo słonecznika, na mleku
- muesli (*kupione gotowe: płatki zbożowe, owoce suszone, orzechy + moje dodatki typu orzechy/pestki dosypane do pojemnika*) + mleko/jogurt naturalny
- grysik (*kasza manna*) na mleku, z masłem orzechowym/sokiem malinowym/świeżymi owocami

NA CIEPŁO/NA SŁODKO

- placuszki/penkejki jogurtowe z serkiem Bieluch i owocami
- na kolację często po prostu zupa z obiadu
- żurek z jajkiem i kiełbaską/parówką
- sporadycznie: parówki, pieczywa, świeże warzywa, ketchup, musztarda
- bruschetty: kawałki bułki/grahamki zapieczone np. z mozzarellą, z dodatkiem pokrojonych pomidorów ze świeżą bazylią, oliwą

PRZED SNEM

- kakao

