

SIĘĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**®

Bądź

**Fit**

Schudnij z nami  
w 2 tygodnie

przed nadchodzącymi  
wakacjami!



Oferta obowiązuje: 27.05 - 01.07.2019 r.  
lub do wyczerpania zapasów

# Ogólne zalecenia




## Bądź *Fit*

1. codziennie pij przynajmniej 2 litry wody, np. woda Cisowianka z dodatkiem soku z cytryny;
2. czytaj składy opakowań, unikaj syropu glukozowo-fruktozowego;
3. wybieraj produkty jak najmniej przetworzone;
4. postaraj się zjeść śniadanie w ciągu pierwszej godziny od przebudzenia;
5. posiłki spożywaj regularnie, co trzy godziny, ostatni zjedz 3 godziny przed snem;
6. podczas kuracji odchudzającej zrezygnuj z kawy, czarnej herbaty i alkoholu;
7. unikaj cukru, stłdyczy, czekolady, kakao, lodów;
8. nie podjadaj pomiędzy posiłkami, pamiętaj – to ważne, by trzymać się planu diety, a jeśli będzie to trudne na przekąskę wybierz surowe warzywa;
9. włącz jak najwięcej aktywności fizycznej, jeśli nie masz czasu zorganizować wyjścia do siłowni lub na basen, spróbuj jak najwięcej chodzić/spacerować;
10. po wysiłku fizycznym uzupełnij płyny oraz makro i mikroelementy izotonikiem,
11. zadbaj o to, by spać około 8 godzin – odpowiednia dawka snu sprzyja chudnięciu;
12. postaraj się ograniczyć sól do minimum, potrawy doprawiaj pieprzem, ziołami, imbirem, chili, kminkiem itp.;
13. cukier zastąp słodzikiem naturalnego pochodzenia np. stewią;
14. waż się maksymalnie jeden raz w tygodniu, możesz również skorzystać z bezpłatnego badania składu ciała w jednym z Centrów Dietetycznych Natur House;
15. dużo się uśmiechaj – idzie lato, a Ty wyglądasz coraz piękniej! :-)

 **NATUR HOUSE** 

Eksperti w reedukacji żywieniowej

 08-300 Sokółów Podlaski  
Wolności 35/6

 570 057 211

Godziny otwarcia  
poniedziałek, czwartek: 10:00-19:30  
wtorek, środa: 07:30-15:00  
piątek: 07:30-13:30

# Bądź *Fit*

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**

## 2<sup>79</sup>

**RUKOLA 100 g**  
Cena za 1 op. (27,90 zł/kg)



## 3<sup>69</sup>

**SZPINAK 200 g**  
Cena za 1 szt. (18,45 zł/kg)

## 2<sup>59</sup>

**FILET SPECJAŁ  
Z INDYKA 100 g**  
INDYKPOL  
Cena za 100 g (25,90 zł/kg)



CENA ZA  
**100g**

## 4<sup>999</sup>

**KREWETKA CZERWONA  
ARGENTYŃSKA 900/1000g**  
ABRAMCZYK  
Cena za 1 szt. (55,54 zł/kg)/(49,99 zł/kg)



## 1<sup>79</sup>



**FILET Z DORSZA CZARNIAKA  
BEZ SKÓRY 100 g**  
ABRAMCZYK  
Cena za 100 g (17,90 zł/kg)



CENA ZA  
**100g**



## 4<sup>79</sup>

**TUŃCZYK  
KAWAŁKI 170 g**  
WOLEJU, W SOSIE WŁASNYM  
GRAAL  
Cena za 1 szt. (28,17 zł/kg)



## 7<sup>99</sup>

**ŁOSOŚ NORWESKI  
WĘDZONY PLASTRY 100 g**  
KORAL  
Cena za 1 szt. (79,90 zł/kg)





KURZA FERMA

**4,49**

**JAJA Z WOLNEGO WYBIEGU**  
10 szt. rozmiar L  
KURZA FERMA  
Cena za 1 szt. (14,97 zł/kg)

**1,79**

**KEFIR 400 g**  
KLASYCZNY,  
BEZ LAKTOZY  
ROBICO  
Cena za 1 szt. (4,48 zł/kg)

**Robico**



**5,99**

**MARGARYNA**  
**FLORA 400 g**  
ORIGINAL, LIGHT  
UPFIELD  
Cena za 1 szt. (14,97 zł/kg)

**Upfield**



**1,49**

**JOGURT**  
**NATURALNY 0% 350 g**  
OSM SIEDLCE  
Cena za 1 szt. (4,26 zł/kg)



**2,99**

**TWARÓG**  
**MAZURSKI SMAK 250 g**  
WYBRANY ASORTYMENT  
MLEKPOL  
Cena za 1 szt. (11,96 zł/kg)



**1,69**

**SEREK WIEJSKI ROLMLECZ 200 g**  
COTTAGE CHEESE  
MLEKPOL  
Cena za 1 szt. (8,45 zł/kg)



**1,99**

**JOGURT MILKO**  
**ACTI VEGE 330 ml**  
WYBRANY ASORTYMENT  
MLEKPOL  
Cena za 1 szt. (6,03 zł/L)

# Bądź *Fit*

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**



**1<sup>99</sup>**



**SER MOZZARELLA  
W SOLANCE 100 g**  
TEMAR  
Cena za 1 szt. (19,90 zł/kg)



**3<sup>69</sup>**

**SER NASZ BRIE 125 g**  
**NATUREK**  
WYBRANY ASORTYMENT  
TUREK  
Cena za 1 szt. (29,52 zł/kg)



**3<sup>99</sup>**

**JOGURT KREMOWY  
Z GRANOLĄ 230 g**  
WYBRANY ASORTYMENT  
BAKOMA  
Cena za 1 szt. (17,35 zł/kg)



**1<sup>89</sup>**

**JOGURT BIO 140 g**  
WYBRANY ASORTYMENT  
BAKOMA  
Cena za 1 szt. (13,50 zł/kg)

**NaturAvena**



**13<sup>99</sup>**

**MORINGA  
W PROSZKU 150 g**  
NATURAVENA  
Cena za 1 szt. (93,27 zł/kg)

**7<sup>99</sup>**

**CIECIERZYCA  
ZIARNO BIO 400 g**  
NATURAVENA  
Cena za 1 szt. (19,97 zł/kg)



**6<sup>59</sup>**

**LEN  
MIELONY 200 g**  
NATURAVENA  
Cena za 1 szt. (32,95 zł/kg)



**4<sup>19</sup>**



**PLĄTKI FIT**  
**BEZ CUKRU 225g**  
WYBRANY ASORTYMENT  
SANTE  
Cena za 1 szt. (18,62 zł/kg)



**5<sup>99</sup>**



**FITNESS OWSIANKA SECRET**  
**Z OWOCAMI I CHIA 350g**  
MELVIT  
Cena za 1 szt. (17,71 zł/kg)



**4<sup>79</sup>**



**PLĄTKI 200/250g**  
WYBRANY ASORTYMENT  
ESKA  
Cena za 1 szt. (23,95 zł/kg), (19,16 zł/kg)



**2<sup>29</sup>**

**PLĄTKI 250g**  
RYŻOWE BŁYSKAWICZNE  
ESKA  
Cena za 1 szt. (9,16 zł/kg)



**5<sup>99</sup>** **TORTILLA**  
**FUNTAISTIC 250g - 296g**  
WYBRANY ASORTYMENT  
DEVELEY  
Cena za 1 szt. (23,96 zł/kg - 20,23 zł/kg)



**4<sup>29</sup>**

**PIECZYWO WASA 140g**  
WYBRANY ASORTYMENT  
WASA BARILLA  
Cena za 1 szt. (30,64 zł/kg)

# Bądź *Fit*



**2<sup>99</sup>** MAKARON PRZEPIÓRCZY 250 g/  
PEŁNOZIARNISTY 400 g  
WYBRANY ASORTYMENT  
POLMAK  
Cena za 1 szt. (11,96 zł/kg), (7,47 zł/kg)



**4<sup>79</sup>** NaturAvena  
**WAFLE BIO 100 g**  
5 ZBÓŻ, RYZOWE BEZ SÓLI  
NATURAVENA  
Cena za 1 szt. (47,90 zł/kg)



**3<sup>59</sup>** Develey  
**DRESSING**  
SAŁATKOWY 200 ml  
WYBRANY ASORTYMENT  
DEVELEY  
Cena za 1 szt. (17,95 zł/L)



**4<sup>49</sup>**  
**ŻURAWINA**  
SUSZONA 100 g  
HELIO  
Cena za 1 szt. (44,90 zł/kg)



**3<sup>79</sup>**  
**MIESZANKA**  
STUDENCKA 100 g/  
RODZYNKI  
SUŁTAŃSKIE 150 g  
HELIO  
Cena za 1 szt. (44,90 zł/kg) (25,26 zł/kg)



**7<sup>69</sup>**  
**ŚLIWKI**  
KALIFORNIJSKIE 150 g  
HELIO  
Cena za 1 szt. (51,26 zł/kg)

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**

**1<sup>79</sup>**

**SŁONECZNIK**  
ŁUSKANY 200 g  
HELIO  
Cena za 1 szt. (8,95 zł/kg)



SIĘĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**

Bądź *Fit*



Sante

**3<sup>89</sup>**

**BATON GO ON NUTRITION PROTEIN BAR 50 g**  
WYBRANY ASORTYMENT

SANTE

Cena za 1 szt. (77,80 zł/kg)



FOOD CARE  
FoodCare Group

**1<sup>89</sup>**

**NAPÓJ 4 MOVE 750 ml**  
WYBRANY ASORTYMENT  
FOODCARE  
Cena za 1 szt. (2,52 zł/L)



**1<sup>99</sup>**

**NAPÓJ ACTIVE 4 MOVE 250 ml**  
WYBRANY ASORTYMENT  
FOODCARE  
Cena za 1 szt. (7,96 zł/L)



**1<sup>999</sup>**

**OLIWA Z OLIWEK PHILOSOPHIE 750 ml**  
Cena za 1 szt. (2,65 zł/L)

Nyssa jakob  
**Super cena**  
Marka ulubiona



NaturAvena

**GRANAT**  
SOK NATURALNY

**ARONIA**  
SOK NATURALNY

750 ml

750 ml

**8<sup>79</sup>**

**SOK NATURALNY 750 ml**  
Z ARONII, Z GRANATU  
NATURA AVENA  
Cena za 1 szt. (11,72 zł/L)

**1<sup>49</sup>**

**WODA NIEGAZOWANA NAŁĘCZOWIANKA 0,75 L**  
NESTLE  
Cena za 1 szt. (1,98 zł/L)

**1<sup>59</sup>**

**WODA NIEGAZOWANA NAŁĘCZOWIANKA 1 L**  
NESTLE  
Cena za 1 szt.

Nestlé





Bądź **Fit**

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**



**32<sup>99</sup>**

**BUTELKA  
Z FILTREM DAFI 300 ml**  
MIX KOLORÓW  
Cena za 1 szt.



**9<sup>59</sup>**

**POJEMNIK  
HERMETYCZNY  
LARA 450 ml**  
Cena za 1 szt.



**11<sup>99</sup>**

**BUTELKA SPORT  
Z WKŁADEM  
NA OWOCE  
SLIM 650 ml**  
Cena za 1 szt.



**11<sup>59</sup>**

**POJEMNIK DZIELONY  
Z POKRYWKĄ  
CULINARIA 25 x 5,5 cm**  
Cena za 1 szt.

**12<sup>59</sup>**

**MISKA DO SAŁATY KALA 5 L  
Z POKRYWKĄ + SZTUĆCE**  
Cena za 1 szt.



**8<sup>59</sup>**

**FOREMKI  
DO LODÓW NA PATYKU**  
Cena za 1 op.



SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**

Bądź *Fit*



**33<sup>99</sup>**  
WAGA KUCHENNA  
CYFROWA CULINARIA 5 kg  
Cena za 1 szt.

**64<sup>99</sup>**

GARNEK 18 cm  
DO GOTOWANIA  
NA PARZE 4 ELEMENTY  
Cena za 1 szt.



**86<sup>99</sup>**

BLENDER  
DO KOKTAJLI SMOOTHIE  
CREMA BIAŁO ZIELONY BOTTI  
Cena za 1 szt.

Moc - 250 W  
Pojemność - 600 ml

**2w1**  
& butelka  
blender



**23<sup>59</sup>**

PATELNIĄ GRILLOWĄ 24 cm  
Cena za 1 szt.



**28<sup>99</sup>**

KOMPLET WKŁADÓW  
DO DZBANKA  
Cena za 1 kpl.



**38<sup>99</sup>**

DZBANEK FILTRUJĄCY JASPER 2,8 L  
+ HERBATA  
Cena za 1 szt.

Bądź *Fit*

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**



**2<sup>59</sup>**

**SKARPETY**  
MIX PASTELOWY/  
KLASYCZNE/SPORTLINE  
rozm. 35-38; 39-45  
Cena za 1 parę



**14<sup>59</sup>**

**SKARPETKI BAWELNIANE**  
DAMSKIE LEE COOPER/  
STOPKI LOTTO 3 PARY  
rozm. 36-42; 39-42  
Cena za 1 kpl.



**17<sup>59</sup>**

**RĘCZNIK BASENOWY**  
90x180 cm  
Cena za 1 szt.



**9<sup>99</sup>**

**RĘCZNIK**  
50x100 cm  
Cena za 1 szt.



**22<sup>59</sup>** PLECAK  
KOMPAKTOWY  
Cena za 1 szt.



**35<sup>99</sup>**

PLECAK  
ROWEROWY  
Cena za 1 szt.



**29<sup>99</sup>**

TORBA SPORTOWA  
Cena za 1 szt.

**21<sup>99</sup>**

SASZETKA  
NA BIODRO  
Cena za 1 szt.



**58<sup>99</sup>**

TORBA FITNESS  
Cena za 1 szt.



**99<sup>99</sup>**

GŁOŚNIK BLUETOOTH  
TRACER WARP BLACK  
Cena za 1 szt.

**Bluetooth 4.1**, Stereo, moc RMS 10 W  
zasilanie USB, czas pracy na baterii (min) - ok. 10 godzin,  
slot na karty MicroSD  
**Dodatkowe funkcje głośnika:** odtwarzanie muzyki  
z karty pamięci, zarządzanie połączeniami telefonicznymi



**34<sup>99</sup>**

WAGA  
ŁAZIENKOWA  
Cena za 1 szt.

Bądź **Fit**

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**



**5<sup>59</sup>**

**SKAKANKA 2,7 m**  
Cena za 1 szt.



**8<sup>99</sup>**

**ŚCISKACZ  
SPRĘŻYNOWY**



**15<sup>59</sup>**

**EXPANDER GUMOWY**  
Cena za 1 szt.

**35<sup>99</sup>**

**PIŁKA GIMNASTYCZNA  
65 cm Z POMPKĄ**  
Cena za 1 szt.



**39<sup>99</sup>**

**DRAŻEK  
ĆWICZENIOWY  
Z REGULACJĄ**  
Cena za 1 szt.



**46<sup>99</sup>**

**KIJE  
TREKKINGOWE  
MONTILLA**  
Cena za 2 szt.



# Przepisy kulinarne

rekomendowane przez  
**NATUR HOUSE**  
Ekspert w reedukacji żywieniowej

## Bądź *Fit*

### 1. Lemoniada grejfrutowa

#### SKŁADNIKI

- 0,5 szklanki soku grejfrutowego
- 2 szklanki niegazowanej wody mineralnej NAŁĘCZOWIANKA
- kilka listków świeżej mięty
- 2 łyżki miodu

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do wody dodać wyciśnięty sok z grejfruta, miód i listki mięty. Podawać z kostkami lodu.



### 2. Krewetki słodko-kwaśne

#### SKŁADNIKI NA 2 PORCJE

- 150 g krewetek argentyńskich czerwonych ABRAMCZYK
- ½ papryki czerwonej
- ½ marchewki
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka imbiru
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki oliwy z oliwek PHILOSOPHIE
- szczypiorek

#### SKŁADNIKI NA SOS

- 60 ml wody
- 1 łyżka sosu sojowego
- 4 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W miseczce wymieszać składniki sosu. Krewetki obrać i oczyścić. Marchewkę obrać, pokroić razem z papryką na cienkie paseczki. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oliwy, dodać imbir, czosnek i smażyć, mieszając przez około 1 minutę. Wrzucić paprykę oraz marchewkę, oprószyć solą i smażyć przez około 3 minuty, aż warzywa nieco zmiękną, ale nadal będą jędrne. Warzywa przesunąć na bok, a w wolne miejsce wlać drugą łyżkę oliwy. Dodać krewetki i smażyć przez około 1 minutę z każdej strony, dodać miód. Wymieszać z warzywami. Wlać na patelnię przygotowany sos, zagotować, w razie konieczności dodać więcej wody - gdyby sos stał się za gęsty. Posypać szczypiorkiem i podawać z ryżem.



### 3. Sałatka z brokułem i jajkiem

#### SKŁADNIKI

- ½ brokuła
- 2 jajka
- 4 łyżki dressingu czosnkowego DEVELEY

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Brokuła pokroić, umyć i ugotować. Jajka ugotować na twardo i pokroić w ćwiartki. Polać dressingiem. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą.



## 4. Klopsiki z ciecierzycy w sosie pomidorowym

### SKŁADNIKI

- 1 i ½ szklanki ugotowanej ciecierzycy BIO BIOAVENA
- ½ czerwonej papryki
- 3 łyżki groszku konserwowego
- 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- 1 mała czerwona cebula
- 1 jajko
- 800 g pomidorów
- 2 łyżki oliwy z oliwek PHILOSOPHIE
- oregano
- kmin rzymski
- sól, pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i zblendować. Przyprawić solą, pieprzem, szczyptą kmínu rzymskiego i oregano. Zagotować - w ten sposób powstaje nam sos. Następnie przyrządzić klopsiki. Ciecierzycę zblendować. Paprykę i cebulę pokroić w bardzo drobną kostkę. Do ciecierzycy dodać paprykę, cebulę, jajko, kukurydzę i groszek. Całość wymieszać. Z masy formować klopsiki wielkości orzecha włoskiego. Krótko obsmażyć na dwóch łyżkach oliwy. Klopsiki włożyć do garnka z przygotowanym wcześniej sosem pomidorowym i gotować.

## 5. Sos boloński z makaronem

### SKŁADNIKI NA 2 PORCJE

- ½ cebuli
- 1 i ½ szklanki makaronu POLMAK PEŁNOZIARNISTE SPAGHETTI
- 100 g mięsa mielonego wołowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek PHILOSOPHIE
- 150 g przecieru pomidorowego

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę zeszklić na oliwie, dodać mięso. Smażyć aż się zarumieni, przyprawić solą i pieprzem. Włączyć przecier pomidorowy i gotować 5-10 minut. Do sosu dodać posiekaną natkę pietruszki. Makaron ugotować al dente zgodnie z przepisem na opakowaniu. Makaron polać sosem.



## 6. Dorsz w sosie chrzanowym

### SKŁADNIKI

- 1 filet z dorsza czarniaka ABRAMCZYK
- 1,5 łyżki jogurtu naturalnego 0% OSM SIEDLCE
- 25 ml mleka 1,5 %
- 1 łyżka chrzanu tartego
- 20 g sera mozzarella TEMAR
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek PHILOSOPHIE
- szczypta soli, pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę odfekować, wysuszyć i przyprawić solą. Obsmażyć z dwóch stron na rozgrzanej oliwie i odłożyć na talerz. W oddzielnym naczyniu wymieszać jogurt, mleko, chrzan i przyprawy. Część sosu przełożyć do naczynia żaroodpornego, ułożyć dorsza, zalać resztą sosu i posypać startą mozzarellą. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do temperatury 170°C przez około 15 minut.



## 7. Tortilla z jajecznicą

### SKŁADNIKI

- 1 placek tortilla DEVELEY FUNTASTIC
- ½ pomidora
- 2 jaja
- 1 liść sałaty lodowej
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek PHILOSOPHIE
- 2 łyżki sosu dressing sałatkowy DEVELEY JOGURTOWY

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na łyżeczce oliwy usmażyć jajecznicę. Zwiłzony placek tortilli przygrzać w kuchence mikrofalowej przez 15-20 sekund. Na ciepłej tortilli ułożyć sałatę, pokrojonego pomidora oraz usmażone jajka. Połączyć sosem jogurtowym. Zwinąć wrap'a i podpiec na gorącej patelni z dwóch stron.



## 8. Chłodnik wiosenny

### SKŁADNIKI

- 1 i ½ szklanki kefiru
- 4 łyżeczki koperku
- 1 ogórek świeży
- kilka rzodkiewek
- 2 łyżki szczypiorku
- szczypta soli

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa umyć, pokroić i wymieszać z kefirem. Posypać szczypiorkiem, koperkiem i doprawić solą.



## 9. Miruna zapiekana ze szpinakiem

### SKŁADNIKI

- mrożona miruna (200 g)
- 50 g mrożonego szpinaku lub 100 g świeżego
- 1 małe jajko
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 mały ząbek czosnku
- gałka muszkatałowa
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy
- sól, pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Szpinak podsmażyć na oliwie z czosnkiem i jajem. Do powstałej masy dodać jogurt i wymieszać. Filet z miruny rozmrozić, natrzeć solą, gałką muszkatałową, kilkoma kroplami oliwy i sokiem z cytryny. Piec około 15 minut, następnie dodać szpinak i zapiekać jeszcze 10 minut. Podawać z ryżem oraz sałatką.





## 10. Kotlety mielone z buraczkami

### SKŁADNIKI

- 120 g mięsa z piersi indyka
- 1 białko jaja kurzego
- ½ cebuli
- 2 łyżki mielonego Inu BIO BIOAVENA
- ½ łyżeczki oliwy z oliwek PHILOSOPHIE
- majeranek, pieprz, sól

### SKŁADNIKI NA BURACZKI

- 1 ugotowany burak
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek PHILOSOPHIE

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso zmielić razem z cebulą. Wymieszać z przyprawami i białkiem. Formować kotlety i obtaczać w mielonych nasionach Inu. Smażyć po obu stronach na złoty kolor. Buraczki zetrzeć na tarce i skropić cytryną oraz oliwą.



## 11. Sałatka owocowa

### SKŁADNIKI

- ½ małego banana
- 1 kiwi
- ½ pomarańczy
- 1 plaster ananasa
- 1 łyżka posiekanych orzechów (np. nerkowca)
- 1 łyżka półsłodkiego białego wina

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Owoce dokładnie umyć, obrać i pokroić w większą kostkę. Dodać wino i na pół godziny wstawić do lodówki. Przed podaniem posypać posiekanymi orzechami.



## 12. Krem z ciecierzycy

### SKŁADNIKI NA 2 PORCJE

- 500 ml bulionu warzywnego
- 1 cebula
- 5 łyżek ciecierzycy BIO BIOAVENA
- 1 pietruszka (korzeń)
- 1 marchew
- 3 szt. ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- szczypta czarnego mielonego pieprzu

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciecierzycę ugotować o 10 minut krócej niż nakazuje instrukcja na opakowaniu. Cebulę opalić. Pozostałe warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do bulionu warzywnego dodać ciecierzycę, cebulę, starte warzywa i przyprawy. Gotować przez ok. 20 minut, a następnie zmiksować wszystko blenderem.



## 13. Sałatka z pieczoną ciecierzką i fetą

### SKŁADNIKI

- 200 g ugotowanej ciecierzycy BIO BIOAvena
- ½ op. sera feta
- sok z cytryny
- kilka listków świeżej mięty
- 3 ząbki czosnku
- kilka liści młodego szpinaku
- pieprz, sól
- 2 łyżki oliwy z oliwek PHILOSOPHIE

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ugotowaną ciecierzkę wymieszać z 1 łyżką oliwy i przyprawić do smaku solą i pieprzem, a następnie zapiec w piekarniku w temperaturze 180 °C przez ok. 15 minut. Ostudzić. Pokruszony ser feta połączyć z ciecierzką, szpinakiem, 1 łyżką oliwy, sokiem z cytryny, posiekаныmi listkami mięty oraz czosnkiem. Przygotować sos i dodać do sałatki.

## 14. Serek wiejski z pomidorem i pestkami dyni

### SKŁADNIKI

- 1,5 łyżki pestek dyni
- ½ pomidora (ew. kilka pomidorków koktajlowych)
- 200 g sserka wiejskiego ROLMLECZ

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Serek przełożyć do miseczki. Pestki dyni podprażyć na suchej patelni. Pokrojonego w kostkę pomidora (lub półki pomidorów koktajlowych) oraz uprażone pestki dyni dodać do sserka, wymieszać i doprawić pieprzem.

## 15. Kotleciki miesno-ryżowe z tartymi burakami

### SKŁADNIKI

- 100 g buraków konserwowych
- 1 jajko
- 50 g piersi z indyka
- ½ szklanki ryżu brązowego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek PHILOSOPHIE

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Brązowy ryż gotować wg przepisu na opakowaniu. Mięso pokroić w kostkę i wymieszać z ryżem i jajkiem. Przyprawić solą i pieprzem. Z miesno-ryżowej masy formować kotleciki i smażyć na oliwie aż zarumienią się po obu stronach. Tarte buraczki przyprawić solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny i podawać z kotlecikami.



## 16. Wrap z serem pleśniowym i szynką dojrzewającą

### SKŁADNIKI

- 2 łyżki jogurtu naturalnego 0% OSM SIEDLCE
- 2 plastry sera brie
- 2 garście szpinaku
- 1 plaster szynki wieprzowej surowej dojrzewającej
- 1 placek tortilla DEVELEY FUNTASTIC

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Placek tortilli skropić wodą i podgrzać w mikrofalówce przez ok. 20 sekund. Ser pleśniowy i szynkę pokroić i zawinąć w tortillę razem ze szpinakiem i jogurtem. Zrumienić na patelni z obu stron.



## 17. Zupa pomidorowa z makaronem

### SKŁADNIKI

- 1 szkl. bulionu warzywnego
- ½ szklanki makaronu POLMAK NITECZKA PRZEPIÓRCZY
- ½ puszki pomidorów
- 1 łyżka jogurtu naturalnego 0% OSM SIEDLCE
- szczypta soli

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do bulionu dodać pomidory i gotować ok. 10 minut. Pod koniec gotowania dodać łyżkę jogurtu. Podawać z ugotowanym makaronem.



## 18. Nuggetsy z lekką sałatką ze słonecznikiem

### SKŁADNIKI NA 2 PORCJE

- 300 g piersi kurczaka
- 2 jajka
- 4 łyżki mielonego lnu BIO BIOAVENA

### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ

- 2 duże liście sałaty lodowej
- 2 garście rukoli
- 2 garście roszponki
- kilka pomidorów koktajlowych
- 2 łyżka nasion słonecznika HELIO
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek PHILOSOPHIE
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka musztardy

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kurczaka pokroić w większą kostkę. Len wymieszać z solą i pieprzem, jajka roztrzepać. Kawalki kurczaka obtoczyć w jajku i panierce z lnu. Piec w piekarniku przez 25 minut w 190 °C. Warzywa umyć. Pomidora pokroić w kostkę. Z oliwy, miodu i musztardy przygotować dressing i wymieszać z warzywami.



# Program dietetyczny

2-tygodniowa dieta  
odchudzająca - wzmacniająca



Przygotowała

mgr **Julita Kozak**



ul. Wolności 35/6  
08-300 Sokolów Podlaski  
tel. 570 057 211

## 1 DZIEŃ

śniadanie

4 łyżki płatków **SANTE FIT TRUSKAWKA MALINA WIŚNIA BEZ CUKRU**  
1 szklanka mleka 1,5 %

II śniadanie

2 kromki pieczywa **WASA LEKKIE ŻYTNE**, 2 plastry sera **NATUREK NASZ BRIE LEKKI**, pomidorki koktajlowe, **napój 4MOVE ACTIVE WITAMINY D+K+C**

obiad

Klopsiki z ciecierzycy w sosie pomidorowym **☞(przepis 4.)**, 3 łyżki ryżu brązowego

podwieczorek

1 opakowanie **serka wiejskiego ROLMLECZ 200 g**, ½ ogórka zielonego, 50 g **fileta SPECJAŁ Z INDYKA INDIKPOL**, szczypiorek

kolacja

Klopsiki z ciecierzycy w sosie pomidorowym **☞(przepis 4.)**, 3 łyżki ryżu brązowego

2

## DZIEŃ

śniadanie

1 opakowanie **serka wiejskiego ROLMLECZ** z ogórkiem i pomidorem, 2 plastry **fileta SPECJAŁ Z INDYKA INDIKPOL**, 1 łyżka otrąb owsianych, 1 łyżka podprażonych pestek dyni

II śniadanie

2 szt. **wafli ryżowych bez soli BIOAVENA** z ¼ opakowania **twarogu LEKKIEGO 0 % MLEKPOL**, 1 łyżką **żurawiny HELIO** i 1 łyżeczką wiórków kokosowych

obiad

Miruna zapiekana ze szpinakiem **☞(przepis 9.)**

podwieczorek

½ opakowania **jogurtu naturalnego 0 % OSM SIEDLCE**, 4 łyżki **płatków SANTE FIT TRUSKAWKA MALINA WIŚNIA BEZ CUKRU**

kolacja

2 kromki pieczywa razowego z pastą z 2 jajek, 2 łyżek **jogurtu naturalnego 0 % OSM SIEDLCE**, 1 łyżeczki musztardy, rzodkiewki i szczypiorek



## 3 DZIEŃ

śniadanie

2 kromki pieczywa zapieczone w tosterze lub piekarniku, skropione oliwą z oliwek **PHILOSOPHIE** z dwoma plasterkami **mozzarelli TEMAR**, pomidorkami koktajlowymi i oregano

II śniadanie

1 napój **4MOVE ACTIVE WITAMINY D+K+C**, garść mieszanki studenckiej **HELIO**

obiad

Sos boloński z makaronem [\(przepis 5.\)](#)

podwieczorek

Koktajl: ½ jogurtu naturalnego 0% **OSM SIEDLCE**, 3 garście truskawek

kolacja

1 kromka pieczywa razowego z rukolą, 2 plasterkami naturalnego sera brie i pomidorem

## 4 DZIEŃ

śniadanie

1 szklanka mleka 1,5%, 3 łyżki płatków **SORGO Z MALINĄ I BANANEM ESKA**

II śniadanie

Sałatka owocowa [\(przepis 11.\)](#)

obiad

Sos boloński z makaronem [\(przepis 5.\)](#)

podwieczorek

½ opakowania śliwek suszonych kalifornijskich **HELIO**

kolacja

Omlęt z 2 jaj ze szczypiorkiem i ½ papryki, 1 łyżeczka oliwy z oliwek **PHILOSOPHIE** do smażenia omlęta

## 5 DZIEŃ

śniadanie

1 bułka grahamka skropiona oliwą z oliwek **PHILOSOPHIE** z pastą z 2 jajek, 1 ogórka konserwowego, ¼ papryki, szczypiorku, łyżeczki musztardy i łyżki jogurtu naturalnego 0% **OSM SIEDLCE**

II śniadanie

1 napój **4MOVE ACTIVE VITAMIN WIT-MIN**, 1 pomarańcza

obiad

Dorsz w sosie chrzanowym [\(przepis 6.\)](#), 150 g dowolnej mieszanki warzywnej na patelnię

podwieczorek

½ opakowania jogurtu **ACTI VEGE CZARNA PORZECZKA BURAK Z BŁONNIKIEM MILKO**

kolacja

1 opakowanie serka wiejskiego **ROLMLECZ** z podsmażoną na 1 łyżeczce oleju cebulką i pieczarkami, 2 kromki pieczywa **WASA LEKKIE ŻYTNI**

## 6 DZIEŃ

śniadanie

Tortilla z jajecznicą [\(przepis 7.\)](#)

II śniadanie

Koktajl długowieczności: 1 banan, ½ mango, pęczek natki pietruszki, 1 łyżeczka **moringa NATURAVENA**

obiad

Sałatka z brokułem i jajkiem [\(przepis 3.\)](#), 1 napój **4MOVE ZERO 0% MULTIFRUIT**

podwieczorek

2 kromki pieczywa **WASA LEKKIE PSZENNE** z 50 g sera **BRIE NATURALNY TUREK** i 2 łyżkami żurawiny **HELIO**

kolacja

Chłodnik wiosenny [\(przepis 8.\)](#)



## 7 DZIEŃ

- śniadanie** Jajecznica z szynką i ze szczypiorkiem
- II śniadanie** Sałatka: garść rukoli, plaster **MOZZARELLI W SOLANCE TEMAR**, 1 łyżka **ŻURAWINY HELIO** polana **DRESSINGIEM WINEGRET DEVELEY**
- obiad** Kotlety mielone z buraczkami [\(przepis 10.\)](#), 2 łyżki kaszy gryczanej palonej
- podwieczorek** 1 jogurt **MILKO ACTI VEGE CZARNA PORZECZKA BURAK Z BŁONNIKIEM**
- kolacja** Sałatka: garść rukoli, pokrojona gruszka, garść winogron, połówka ogórka, połowa opakowania sera **BRIE Z PIEPRZEM TUREK**, garść uprażonych orzechów włoskich, **DRESSING WINEGRET CLASSIC DEVELEY**

## 8 DZIEŃ

- śniadanie** Jajecznica z otrębami
- II śniadanie** ½ jogurtu **MILKO ACTI VEGE MARCHEW MANGO Z BŁONNIKIEM**
- obiad** Krem z ciecierzycy [\(przepis 12.\)](#)
- podwieczorek** ½ jogurtu **MILKO ACTI VEGE MARCHEW MANGO Z BŁONNIKIEM**
- kolacja** 2 kanapki z pieczywa razowego z 1 łyżeczką masła, rukolą, 100 g **wędzonego łososia KORAL** i ogórkiem

## 9 DZIEŃ

- śniadanie** 3 łyżki owsianki **MELVIT SECRET FITNESS Z OWOCAMI I Z CHIA**, 1 szklanka mleka 1,5 %
- II śniadanie** 1 baton **SANTE GO ON NUTRITION PROTEIN BAR 33 % SALT CARAMEL**
- obiad** Krem z ciecierzycy [\(przepis 12.\)](#)
- podwieczorek** ½ opakowania **mieszanki studenckiej HELIO**
- kolacja** Sałatka z pieczoną cieciorką i fetą [\(przepis 13.\)](#)

## 10 DZIEŃ

- śniadanie** 2 szt. wafli ryżowych bez soli **BIO NATURAVENA**, serek wiejski z pomidorem i pestkami dyni [\(przepis 14.\)](#)
- II śniadanie** 1 baton **SANTE GO ON NUTRITION PROTEIN BAR 33 % CHOCOLATE**
- obiad** Kotlecki mięsno-ryżowe z tartymi burakami [\(przepis 15.\)](#)
- podwieczorek** 1 szklanka soku z granatu **100 % NATURAVENA**
- kolacja** Pasta z jajek i tuńczyka, 2 kromki **pieczywa WASA LEKKIE 7 ZIAREN**



## 11 DZIEŃ

- śniadanie** 3 łyżki płatków ESKA 200 g ORKISZOWE Z MALINĄ I BAKALIAMI, 1 szklanka mleka 1,5 %
- II śniadanie** 1 baton SANTE GO ON NUTRITION PROTEIN BAR 33 % VANILLA-RASPBERRY, lemoniada grejpfrutowa [\(przepis 1\)](#)
- obiad** Wrap z serem pleśniowym i szynką dojrzewającą [\(przepis 16\)](#)
- podwieczorek** Lemoniada grejpfrutowa [\(przepis 1\)](#), 2 wafle 5 zbóż BIOAVENA, 3 łyżki twarogu półtłustego MLEKPOL z 1 łyżką płatków migdałowych i 1 łyżką żurawiny HELIO
- kolacja** Zupa pomidorowa z makaronem [\(przepis 17\)](#)

## 12 DZIEŃ

- śniadanie** 3 łyżki płatków ESKA 250 g GRYCZANE ANANAS TRUSKAWKA, 1 szklanka mleka 1,5 %
- II śniadanie** Koktajl z 6 łyżek jogurtu naturalnego OSM SIEDLCE i po 1 garści truskawek, malin i borówek amerykańskich ½ papryki, szczypiorek
- obiad** Krewetki słodko-kwaśne [\(przepis 2\)](#), 3 łyżki ryżu brązowego
- podwieczorek** 1 baton SANTE GO ON NUTRITION PROTEIN BAR 33 % CHOCOLATE
- kolacja** Krewetki słodko-kwaśne [\(przepis 2\)](#), 3 łyżki ryżu brązowego

## 13 DZIEŃ

- śniadanie** 3 łyżki płatków ESKA RYŻOWE Z BAKALIAMI, 1 szklanka mleka 1,5 %
- II śniadanie** 1 jogurt MILKO ACTI VEGE JARMOUZ Z KIWY Z BŁONNIKIEM
- obiad** Nuggetsy z lekką sałatką ze słonecznikiem [\(przepis 18\)](#)
- podwieczorek** 1 napój 4MOVE 250 ml ACTIVE VITAMIN MAGNEZ, 1 jabłko
- kolacja** 2 kromki pieczywa WASA LEKKIE ŻYTNIE z 2 plasterkami twarogu lekkiego 0 % tłuszczu MLEKPOL i 2 łyżeczkami niskosłodzonej konfitury

## 14 DZIEŃ

- śniadanie** 1 tortilla DEVELEY FUNTASTIC z 2 łyżkami naturalnego sera kanapkowego, 2 plasterkami fileta SPECJAŁ Z INDYKA INDYKPOL, sałatką lodową i papryką
- II śniadanie** ½ szklanki makaronu pełnoziarnistego pióro POLMAK z ¼ opakowania sera wiejskiego ROLMLECZ, ½ jabłka, ½ łyżeczki żurawiny HELIO, ½ łyżeczki płatków migdałowych i cynamonu
- obiad** Nuggetsy z lekką sałatką ze słonecznikiem [\(przepis 18\)](#)
- podwieczorek** 1 szklanka soku z aronii 100 % NATURAVENA, ¼ opakowania mieszanki studenckiej HELIO
- kolacja** Sałatka: sałata lodowa, pomidor, papryka, ogórek, czerwona cebula, ½ opakowania sera feta półtłustego, dressing ziołowy DEVELEY

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**<sup>®</sup>



**BEZ CUKRU**



**BEZ GLUTENU**



**BEZ LAKTOZY**

**SZUKAJ W WYBRANYCH  
SKLEPACH TOPAZ**

### Oferta spożywcza obowiązuje w sklepach:

Adamów, ul. Kościuszki 2; Białobrzegi, ul. 11-go Listopada 27; Drohiczyń, ul. Jagiellończyka 1; Dębe Wielkie, ul. Skrzyneckiego 2; Elk, ul. Mickiewicza 19; Garwolin, ul. Targowa 2A; Grójec, ul. Piłsudskiego 89A; Jabłonna Łacka, ul. Sienkiewicza 17A; Kałuszyn, ul. Warszawska 46; Lubartów, ul. Lubelska 95B; Łochów, ul. Węgrowa 2B; Miedza, ul. Ogrodowa 3A; Międzyrzec Podlaski, ul. Kordiana 6; Mińsk Mazowiecki, ul. Dąbrówki 52, ul. Konstytucji 3-go Maja 2, ul. Kopernika 2, ul. Kościuszki 1, ul. Mireckiego 15, ul. Targowa 1, ul. Warszawska 250/96; Mogielnica, ul. Grójecka 16; Nowe Miasto nad Pilicą, ul. Tomaszowska 40B; Pułtusk, ul. Jana Pawła II 4/6; Radzyń Podlaski, ul. Zabielska 110; Raciąż, ul. Zawoda 33; Repki, ul. Szkolna 2; Siedlce, ul. Brzeska 131, ul. Daszyńskiego 3, ul. Janowska 93, ul. Sokołowska 157, ul. Sokołowska 47, ul. Warszawska 133, ul. Armii Krajowej 5, Kazimierzowska 7, ul. Wyszyńskiego 9; Siemiatycze, ul. 11 Listopada 83; Suchożębry, ul. Aleksandry Ogińskiej 1; Sokołów Podlaski, ul. Kolejowa 3, ul. Magistracka 4, ul. Piłsudskiego 24, ul. Węgrowa 3, ul. Wolności 52; Stoczek Łukowski, ul. Partyzantów 3A; Tuszcz, ul. Przemysłowa 7; Warszawa, ul. Tarnowiecka 2, ul. Łojewska 3, ul. Pociskowa 4, ul. Szpotąńskiego 4, ul. Trocka 10, ul. Grójecka 70, ul. Hawajska 11; Węgrów, ul. Staszica 4, ul. Zeromskiego 21, ul. Wyszyńskiego 7; Wyszków, ul. Świętojańska 173

### Oferta przemysłowa obowiązuje w poniższych sklepach:

Elk, ul. Mickiewicza 19; Garwolin, ul. Targowa 2A; Grójec, ul. Piłsudskiego 89A; Kałuszyn, ul. Warszawska 46; Lubartów, ul. Lubelska 95B; Łochów, ul. Węgrowa 2B; Mińsk Mazowiecki, ul. Dąbrówki 52; Mogielnica, ul. Grójecka 16; Pułtusk, ul. Jana Pawła II 4/6; Radzyń Podlaski, ul. Zabielska 110; Siedlce, ul. Brzeska 131, ul. Sokołowska 157; Siemiatycze, ul. 11-go Listopada 83; Sokołów Podlaski, ul. Piłsudskiego 24, ul. Węgrowa 3; Suchożębry, ul. Aleksandry Ogińskiej 1; Tuszcz, ul. Przemysłowa 7; Węgrów, ul. Zeromskiego 21; Wyszków, ul. Świętojańska 173