

Oferta obowiązuje: 25.01 - 18.02.2024 r.
lub do wyczerpania zapasów

Bądź **Fit**

SIEĆ SKLEPÓW
TOPAZ®



Fit

LEKKIE I ZDROWE
PRODUKTY NA CO DZIEŃ
UROZMAICAJĄCE TWOJĄ DIETĘ
W SUPERCENACH

**PRZEPISY
KULINARNE**

**PROGRAM
DIETETYCZNY**

OGÓLNE ZALECENIA

1. Podczas zakupów uważnie czytaj składy wybieranych produktów i wybieraj te jak najmniej przetworzone.
2. Unikaj syropu glukozowo-fruktozowego i sztucznych słodzików, zastąp je cukrami naturalnego pochodzenia, np. stewią.
3. Ogranicz spożywanie słodczy i słodkich napojów, a także kawy, czarnej herbaty i alkoholu.
4. Nie zapominaj o śniadaniu, dobrze rozpoczęty dzień pozwoli Ci wytrwać w wyznaczonych przez siebie postanowieniach.
5. Zachowaj regularność posiłków – te spożywane co 3 godziny sprawiają, że Twój organizm zyska upragnioną równowagę, a Ty nie będziesz czuć głodu.
6. Ogranicz spożywanie soli. Nie znaczy to, że Twoje dania nie mogą być dobrze doprawione, do woli korzystaj z takich przypraw jak: pieprz, zioła, imbir czy chili.
7. Nie podjadaj! Aby dieta była skuteczna, musisz jej restrykcyjnie przestrzegać, a jeśli nie możesz się powstrzymać, pozwól sobie na drobne przekąski w postaci ulubionych warzyw.
8. Nie zapominaj o aktywności fizycznej! Siłownia, taniec, a nawet codzienny spacer sprawi, że efekty Twojej diety będą szybciej widoczne, a Ty poprawisz swoją kondycję i zwiększysz wydolność organizmu.
9. Pij minimum dwa litry wody dziennie. To nie tylko pozwoli oczyścić organizm z toksyn, ale również usprawni jego funkcjonowanie. Po treningu koniecznie uzupełnij płyny.
10. Zadbaj o długość i jakość swojego snu. 8 godzin to minimum jakie musisz poświęcić na odpoczynek i regenerację. Pamiętaj, że uśmiechnięta i wypoczęta możesz wszystko!



4⁴⁹

AWOKADO
Cena za 1 szt.



7⁹⁹

POMIDOR CHERRY 250 g
Cena za 1 op. (31,96 zł/kg)



5⁹⁹

GREJPFRUT
Cena za 1 kg



7⁹⁹

BATAT
Cena za 1 kg



6⁹⁹

CYTRYNA
Cena za 1 kg



4⁵⁹

**SELER
NACIOWY**
Cena za 1 szt.



4⁹⁹

MIX SAŁAT FIT&EASY 150 / 200 g
WYBRANY ASORTYMENT
Cena za 1 szt. (33,27 zł/kg)(24,95 zł/kg)



4⁹⁹

RUKOLA FIT&EASY 80 g
Cena za 1 szt. (62,38 zł/kg)



5⁴⁹

**SZPINAK
FIT&EASY 150 g**
Cena za 1 szt. (36,60 zł/kg)





189

**SZYŃKA
Z PIERSIĄ INDYCZĄ 100 g**
INDYKPOL
Cena za 100 g (18,90 zł/kg)



219

FILET Z INDYKA 100 g
ZAKŁAD DROBIARSKI W STASINIE
Cena za 100 g (21,90 zł/kg)



239

PIERŚ WĘDZONA 100 g
INDYKPOL
Cena za 100 g (23,90 zł/kg)



**FILET Z MIRUNY
BEZ SKÓRY 100 g**
ABRAMCZYK
Cena za 100 g (39,90 zł/kg)

399

699



**MINIPOŁĘDWICZKA WĘDZONA
Z FILETA ŁOŚSIA
Z PRZYPRAWAMI**
ELMAR
Cena za 100 g (69,90 zł/kg)



1199

**ŁOŚŃ
ATLANTYCKI 100 g**
SUEMPOL
Cena za 1 szt. (119,90 zł/kg)



759

**TUŃCZYK
W KAWALKACH 170 g**
W OLEJU, W SOSIE WŁASNYM
LISNER
Cena za 1 szt. (44,65 zł/kg)





6⁹⁹



WARZYWA NA PATELNIĘ HORTEX 400 / 450 g
WYBRANY ASORTYMENT
POLSKI OGROD
Cena za 1 szt. (17,48 zł/kg) (15,54 zł/kg)



9⁹⁹

TRUSKAWKI / WIŚNIE BEZ PESTEK
HORTEX 450 g
POLSKI OGROD
Cena za 1 szt. (22,20 zł/kg)



18⁹⁹

MALINY HORTEX 280 g
POLSKI OGROD
Cena za 1 szt. (67,82 zł/kg)



11⁹⁹

JAGODY LEŚNE
HORTEX 280 g
POLSKI OGROD
Cena za 1 szt. (42,82 zł/kg)





3.99

**JOGURT OWOCOWY
PROTEIN ZOTT 200 g**

ZOTT
Cena za 1 szt. (19,95 zł/kg)



5.99

**PUDDING PROTEIN
ZOTT 200 g**
VANILLA, CHOCOLATE
ZOTT

Cena za 1 szt. (29,95 zł/kg)



2.29

JOGURT TYPU ISLANDZKIEGO SKYR 150 g

NATURALNY
PIĄTNICA

Cena za 1 szt. (15,27 zł/kg)

2.79

JOGURT TYPU ISLANDZKIEGO SKYR 150 g

WANILIOWY, Z JAGODAMI, Z TRUSKAWKAMI
PIĄTNICA

Cena za 1 szt. (18,60 zł/kg)

3.69

**JOGURT PITNY
TYPU ISLANDZKIEGO
SKYR 330 ml**

NATURALNY

PIĄTNICA

Cena za 1 szt. (11,81 zł/l)

4.49

**JOGURT PITNY
TYPU ISLANDZKIEGO
SKYR 330 ml**

JAGODA, MANGO, MARAKUJA,
TRUSKAWKA, KIWI, WANILIA
PIĄTNICA

Cena za 1 szt. (13,61 zł/l)





SIEĆ SKLEPÓW
TOPAZ



2¹⁹

JOGURT Z OWSIANKĄ 180 g
BANANOWY, TRUSKAWKOWY
MLEKOVITA
Cena za 1 szt. (12,17 zł/kg)



2²⁹

JOGURT POLSKI 350 g
NATURALNY
MLEKOVITA
Cena za 1 szt. (6,54 zł/kg)



3³⁹

**JOGURT NATURALNY
TYP GRECKI 400 g**
MLEKOVITA
Cena za 1 szt. (8,48 zł/kg)



5⁴⁹

**JOGURT SKYR
MEN 300 g**
JAGODA, WANILIA
BAKOMA
Cena za 1 szt. (18,30 zł/kg)



4⁹⁹

**NAPÓJ
MÜLLERMILCH
PROTEIN 400 g**
WYBRANY ASORTYMENT
MÜLLER
Cena za 1 szt. (29,95 zł/kg)





4.49



TWARÓG WIEJSKI 250 g
CHUDY, PÓŁTŁUSTY, TŁUSTY
PIATNICA
Cena za 1 szt. (17,96 zł/kg)



2.99

SEREK WIEJSKI WYSOKOBIAŁKOWY 200 g
PIATNICA
Cena za 1 szt. (14,95 zł/kg)



5.49

SER W PLASTRACH
ACTIVE PROTEIN PLUS 135 g
RYKI
Cena za 1 szt. (40,67 zł/kg)



5.49

SER KRÓLEWSKI
LIGHT PLAstry 135 g
SIERPC
Cena za 1 szt. (40,67 zł/kg)





SIEĆ SKLEPÓW
TOPAZ

2⁹⁹

RYŻ NATURALNY 4x100 g
BRAZOWY
CENOS
Cena za 1 op. (7,48 zł/kg)



4⁹⁹

KASZA JAGLANA
4x100 g
KUPIEC
Cena za 1 op. (12,48 zł/kg)



6⁹⁹

BULKA TARTA MIELONA
ZE ŻŁCISTYM LNEM 450 g
OLEOFARM
Cena za 1 szt. (15,53 zł/kg)



4⁹⁹

MAKARON PENOZIARNISTY 400 g
Z LUDWINA PIÓRO / ŚWIDERKI
SPAGHETTI
POLMAK
Cena za 1 szt. (12,48 zł/kg)



9⁹⁹

LEN MIELONY 200 g + 200 g
OLEOFARM
Cena za 1 op. (24,98 zł/kg)



SIĘĆ SKLEPÓW
TOPAZ

1.99

OWSIANKA COŚ NA ZĄB
35 / 50 g
WYBRANY ASORTYMENT
KUPIEC
Cena za 1 szt. (56,86 zł/kg) (39,80 zł/kg)



3.59

PLATKI OWSIANE
400 g
BŁYSKAWICZNE,
GÓRSKIE, ZWYKŁE
KUPIEC
Cena za 1 szt. (8,98 zł/kg)



5.99

MUESLI 350 g
CRUNCHY NATURALNE
TRADYCYJNE
SANTE
Cena za 1 szt. (17,11 zł/kg)



6.39

MUESLI 350 g
OWOCOWE, TROPIKALNE
SANTE
Cena za 1 szt. (18,26 zł/kg)





SIEĆ SKLEPÓW
TOPAZ



8⁹⁹

Sante

GRANOLA GO ON / FIT 300 g
WYBRANY ASORTYMENT
SANTÉ
Cena za 1 szt. (29,97 zł/kg)



3⁶⁹

HUMMUS LOVEGE 115 g
KLASYCZNY, Z SUSZONYMI
POMIDORAMI, Z PAPRYKĄ
SANTÉ
Cena za 1 szt. (32,09 zł/kg)

Sante

NaturaVena

8⁷⁹

TOFU NATURAVENA
250 g KOSTKA
NATURALNE, ZIOŁOWE
BIO PLANET
Cena za 1 szt. (35,16 zł/kg)

Sante

6⁹⁹

NAPÓJ LOVEGE 1 L
MIGDAŁOWO OWSIANY, MIGDAŁOWY,
OWSIANY DLA BARISTÓW
SANTÉ
Cena za 1 szt.

5⁹⁹

NAPÓJ LOVEGE 1 L
OWSIANY
SANTÉ
Cena za 1 szt.



SIĘĆ SKLEPÓW
TOPAZ



2⁹⁹

PODPŁOMYKI 70 g
BEZ DODATKU CUKRU
KUPIEC
Cena za 1 szt. (42,71 zł/kg)



5⁷⁹



PIECZYWO CHRUPKIE 150 g
OLIWKOWE, RAZOWE
SANTÉ
Cena za 1 szt. (38,60 zł/kg)



6⁹⁹

SUCHARKI 225 g
BEZCUKROWE
MAMUT
Cena za 1 szt. (31,07 zł/kg)



2⁹⁹

WAFLE RYŻOWE 84-120 g
WYBRANY ASORTYMENT
KUPIEC
Cena za 1 szt. (35,60 zł/kg-24,92 zł/kg)





8⁹⁹



BULKI HAMBURGEROWE KETO BALVITEN 2x85 g
BALVITEN GLUTEN FREE
Cena za 1 op. (52,88 zł/kg)



5⁹⁹

BUŁECZKI MINI BALVITEN 4x25 g
KETO BEZGLUTENOWE
BALVITEN GLUTEN FREE
Cena za 1 op. (59,90 zł/kg)



8⁹⁹

CHLEB NISKOWĘGLOWODANOWY BALVITEN 190 g
BALVITEN GLUTEN FREE
Cena za 1 szt. (47,32 zł/kg)



8⁹⁹



**MASŁO
ORZECHOWE 350 g**
SANTÉ
Cena za 1 szt. (25,69 zł/kg)



11⁹⁹



**MASŁO
ORZECHOWE GO ON 500 g**
CRUNCHY, SMOOTH
SANTÉ
Cena za 1 szt. (23,98 zł/kg)



12⁹⁹



**MASŁO
ORZECHOWE GO ON 350 g**
PROTEIN SALTÉ
SANTÉ
Cena za 1 szt. (37,11 zł/kg)



5⁹⁹

**KETCHUP
BEZ DODATKU CUKRU 450 g**
WYBRANY ASORTYMENT
DAWTONA
Cena za 1 szt. (13,31 zł/kg)



5⁹⁹

**KETCHUP
PREMIUM DEVELEY 292 g**
MNIJ CUKRU
DEVELEY
Cena za 1 szt. (20,51 zł/kg)



7⁹⁹

**MAJONEZ
DEVELEY 390 ml**
VEGAN
DEVELEY
Cena za 1 szt. (20,49 zł/l)





SIĘĆ SKLEPÓW
TOPAZ

10⁹⁹

OCET BALSAMICZNY 250 ml
DEVELEY
Cena za 1 szt. (43,96 zł/L)



32⁹⁹

OLIWA Z OLIVEK 500 ml
DELICATO, CLASSICO
MONINI
Cena za 1 szt. (65,98 zł/L)



9⁹⁹

SOS SOJOWY
KIKKOMAN 150 ml
LESS SALT
DEVELEY
Cena za 1 szt. (66,60 zł/L)



749

ORZECHY
BAKALLAND 100 g
LASKOWE, WŁOSKIE
FOODWELL
Cena za 1 szt. (74,90 zł/kg)



749

MIGDAŁY
BAKALLAND 100 g
FOODWELL
Cena za 1 szt. (74,90 zł/kg)





CZEKOLADA GORZKA E.WEDEL 80-100 g

WYBRANY ASORTYMENT

LOTTE WEDEL

Cena za 1 szt. (49,88 zł/kg-39,90 zł/kg)

3⁹⁹



14⁹⁹

**CZEKOLADA GORZKA
E.WEDEL 220 g**

LOTTE WEDEL

Cena za 1 szt. (68,14 zł/kg)



10⁹⁹

KSYLITOL DIETTO 250 g

SANTE

Cena za 1 szt. (43,96 zł/kg)



7⁹⁹

ERYTRYTOL 250 g

SKARBY ZIEMI

SANTE

Cena za 1 szt. (31,96 zł/kg)





SIĘĆ SKLEPÓW
TOPAZ®



2 49

BATON GO ON 50 g
KETO
SANTÉ
Cena za 1 szt. (49,80 zł/kg)



1 39

BATON CRUNCHY 40 g
ORZECH MIGDAŁ W CZEKOŁADZIE, ŻURAWINA MALINA W POLEWIE,
SANTÉ
Cena za 1 szt. (34,75 zł/kg)



4 49

BATON GO ON 50 g
NUTRI. PROTEIN BAR
SANTÉ
Cena za 1 szt. (89,80 zł/kg)



2 99



BATON PROTEINOWY GO ON 50 g
WANILIOWY, ŻURAWINOWY
SANTÉ
Cena za 1 szt. (59,80 zł/kg)

4.99

SOK 300 ml
Z BRZOZY BEZ CUKRU
OLEOFARM

Cena za 1 szt. (16,63 zł/l)



2.59

NAPÓJ IZOTONICZNY
DR WITT 750 ml
CZERWONA, JABŁKO, KAKTUS,
WIELOOWOCOWY
MWS

Cena za 1 szt. (3,45 zł/l)

MASPEX



2.79

OWOLOVO

SMOOTHIE OWOLOVO 250 ml
JABŁKO BRZOSKWINIA / GRUSZKA / TRUSKAWKA / WIŚNIA

OLV
Cena za 1 szt. (11,16 zł/l)



2.99

MASPEX

MUS TYMBARK
DELI&FRUITS 170 g
WYBRANY ASORTYMENT

MWS
Cena za 1 szt. (17,59 zł/kg)



2.99

MASPEX

MUS KUBUŚ 200 g
WYBRANY ASORTYMENT

MWS
Cena za 1 szt. (14,95 zł/kg)



SIEĆ SKLEPÓW
TOPAZ



259

**NAPÓJ
IZOTONICZNY
OSHEE 750 ml**
WYBRANY ASORTYMENT
OSHEE
Cena za 1 szt. (5,45 zł/l)

OSHEE

OSHEE

269

**NAPÓJ OSHEE
VITAMIN WATER 555 ml**
WYBRANY ASORTYMENT
OSHEE
Cena za 1 szt. (4,85 zł/l)



229

ŻYWIEC ZDRÓJ

WODA ŻYWIEC ZDRÓJ 1 L
GAZOWANA / NIEGAZOWANA
ŻYWIEC ZDRÓJ
Cena za 1 szt.

189

WODA ALCALIA 0,5 L
NIEGAZOWANA
MWS
Cena za 1 szt. (5,78 zł/l)

MASPEX



269

WODA ALCALIA 1 L
NIEGAZOWANA
MWS
Cena za 1 szt.

MASPEX



700

**ZESTAW POJEMNIKÓW
TERRA 2 x 750 ml**

Cena za 1 kpl.



700

**POJEMNIK DO ŻYWNOŚCI
Z ODPOWIEETRZNIKIEM 1500 ml**

Cena za 1 szt.



700

**DWUKOMOROWY POJEMNIK
DO ŻYWNOŚCI 1200 ML**

Cena za 1 szt.



700

POJEMNIK DO ŻYWNOŚCI 1500 ml

Cena za 1 szt.



SIEĆ SKLEPÓW
TOPAZ



700

**POJEMNIK
DO ŻYWNOŚCI 3,16 L**

Cena za 1 kpl.



700

MISKA Z PRZYKRYWKĄ 0,7 L + 1,2 L

Cena za 1 kpl.



700

POJEMNIK DO ŻYWNOŚCI OKRĄGŁY 1400 ml

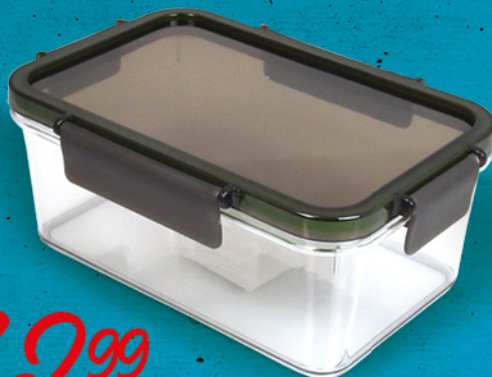
Cena za 1 szt.



700

**POJEMNIK
DO ŻYWNOŚCI 900 ml**

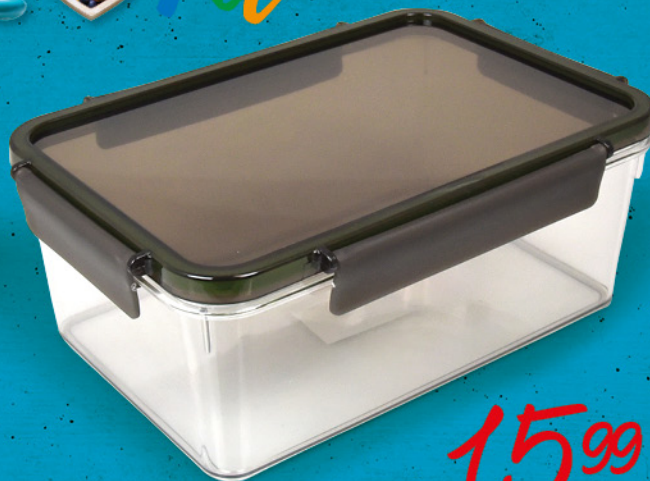
Cena za 1 szt.



12⁹⁹

POJEMNIK DO ŻYWNOŚCI Z USZCZELKĄ 0,82 L

Cena za 1 szt.



15⁹⁹

POJEMNIK DO ŻYWNOŚCI Z USZCZELKĄ 1,65 L

Cena za 1 szt.



29⁹⁹

ZESTAW POJEMNIKÓW DO PRZECHOWYWANIA 3 szt.

Cena za 1 kpl.



7⁰⁰

SŁOTK SZKLANY Z KLAPKĄ 660 ml

Cena za 1 kpl.



700

**POJEMNIK
NA JOGURT MUSLI 650 ml**
Cena za 1 kpl.



700

CEDZAK Z MISKĄ 1,3 L
Cena za 1 szt.



700

**MISKA DO SAŁATEK
BAILANGO 2 L**
Cena za 1 szt.



700

BUTELKA NA WODĘ 750 ml
Cena za 1 szt.



700

**POJEMNIK NA CYTRYNĘ
Z WYCISKACZEM**
Cena za 1 szt.



7.00

DZBANEK Z MIARKĄ 1000 ml
Cena za 1 szt.



17.99

**DZBANEK FILTRUJĄCY
SIMPLE 2,8 L**
Cena za 1 szt.



16.99

**WAGA KUCHENNA
ELEKTRONICZNA MISA**
Cena za 1 szt.



11.99

**WKŁAD FILTRUJĄCY
AQUAPHOR B100-25 MAXFOR**
Cena za 1 szt.



2.49

**SKARPETY KRÓTKIE
MIX WZORÓW I ROZMIARÓW**
Cena za 1 parę

4.99

**SKARPETY MŁODZIEŻOWE
MIX WZORÓW I ROZMIARÓW**
Cena za 1 parę



SIEĆ SKLEPÓW
TOPAZ[®]

**SZYBKIM
KROKIEM
PO** *nowy*

**EXTRA
KUPON**

**ŻYJ AKTYWNIIE, RUSZAJ SIĘ,
MIERZ KROKI
I ZYSKUJ
DODATKOWE SUPEROFERTY!**

Oferta „EXTRA KUPON: Krokomierz” w aplikacji mobilnej Topaz obowiązuje od 25.01.2024 do odwołania.

**POBIERZ APLIKACJĘ MOBILNĄ TOPAZ[®]
I DOŁĄCZ DO ZABAWY**



PRZEPISY KULINARNE



1. MIRUNA ZAPIEKANA ZE SZPINAKIEM

SKŁADNIKI

- mrożona miruna (200 g) Abramczyk
- 50 g mrożonego szpinaku lub 100 g świeżego
- 1 małe jajko
- 2 łyżki jogurtu greckiego Mlekovita
- 1 mały ząbek czosnku
- gałka muskatołowa
- 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 muskatołową, kilkoma kroplami oliwy i sokiem z cytryny. Piec około 15 minut, następnie dodać szpinak i zapiekać jeszcze 10 minut. Podawać z ryżem oraz sałatką.



2. FILET Z KURCZAKA FASZEROWANY POMIDORAMI

SKŁADNIKI

- 120 g fileta z piersi kurczaka
- 2 pomidory
- sałatka:
 - 2 garście mixu sałat Fit & Easy
 - 1 pomidor
 - 1 zielony ogórek
 - ser feta o obniżonej zawartości tłuszczu 40 g
 - tymianek, bazylię, chili, oregano
 - 1 łyżka oliwy z oliwek Monini
 - 1 łyżka octu balsamicznego Devey
 - 1 łyżka soku z cytryny
 - 3 łyżki kaszy kuskus

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety z kurczaka naciąć i nafaszerować pokrojonymi pomidorami, doprawić grubo zmielonym pieprzem, bazylią, chili, oregano i tymiankiem, oliwą. Następnie włożyć do rękawa piekarniczego i piec w temperaturze 180°C przez około 20 minut. Warzywa na sałatkę pokroić w cienkie plastry, dodać kostki sera feta. Skropić sokiem z cytryny i octem balsamicznym. Mięso podawać z kaszą kuskus i sałatką.



3. CZERWONA ZUPA WARZYWNA

SKŁADNIKI

- 1 cebula
- 3 łydgi selera naciowego
- kilka różyczek kalafiora
- 1 por
- puszka pomidorów konserwowych
- szczypta imbiru
- kostka rosołowa
- łyżka oliwy z oliwek Monini

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na łyżce oliwy podsmażyć cebulę, por i seler. Dodać pomidory ze szczyptą imbiru. Dusić ok. 10 min. W bulionie (600 ml) ugotować kalafior. Do garnka z bulionem dodać resztę uduszonych składników. Gotować jeszcze 5 min.



4. RYBA CAPRESE

SKŁADNIKI

- 200 g mrożonej miruny Abramczyk
- ½ małej cebuli
- 4 pomidory
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- natka pietruszki
- 1 kulka mozzarelli
- świeża bazylia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę natrzeć solą, pieprzem, posiekaną natką pietruszki, bazylią i olejem. Zapiekać w folii razem z cebulą, pomidorami i mozzarellą pokrojonymi w plastry w temperaturze 180°C ok. 20 min. Podawać z sałatką z dwóch pomidorów z cebulką i jogurtem naturalnym.



5. ZUPA Z KUKURYDZĄ

SKŁADNIKI:

- pół szklanki czerwonej soczewicy
- 1 mała marchewka
- 1 mała pietruszka
- mały kawałek selera
- 1 czerwona papryka
- 4 łyżki kukurydzy konserwowej
- pół czerwonej cebuli
- 1 kostka warzywna bez soli
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek Monini
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- pół łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz, chili, ostra i słodka papryka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę wrzucić do garnka, zalać 1 litrem wody, dodać kostkę warzywną i zagotować. Czosnek i cebulę drobno pokroić i podsmażyć na łyżce oliwy z oliwek. Zeszkłąną cebulę wrzucić do gotującej się soczewicy. Następnie do garnka wrzucić wszystkie warzywa (paprykę pokrojoną w kostkę, kukurydzę oraz starte na grubych oczkach marchew, seler i pietruszkę). Gotować aż soczewica i warzywa będą miękkie. Na koniec dodać koncentrat pomidorowy oraz doprawić przyprawami do smaku. Zupę na talerzu posypać natką pietruszki.



6. GULASZ PIECZARKOWY Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM POLMAK

SKŁADNIKI

- 200 g marchewki
- 300 g pieczarek
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka mąki razowej
- 120 g chudej wołowiny
- ½ cebuli
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 200 ml bulionu z kostki warzywnej
- 2 liście laurowe
- 1 ząbek czosnku
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- ½ łyżeczki suszonego rozmarynu
- 30 g makaronu Polmak (waga przed ugotowaniem)
- surówka z kapusty kiszzonej z cebulką
- 1 łyżka oleju rzepakowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę i czosnek podsmażyć na oleju rzepakowym razem z przyprawami, dodać mięso pokrojone w kostkę, pokrojoną marchewkę i pieczarkami oraz 2 łyżkami mąki razowej. Całość zalać bulionem i gotować przez 60 min. Podawać z ugotowanym makaronem i surówką.



7. WRAP Z OMLETA

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 4 pieczarki
- 30 g sera mozzarella
- garść roszponki
- 2 łyżki otrąb pszennych
- 3 szt. suszonych pomidorów
- ząbek czosnku
- pół łyżeczki bazylii
- łyżka oliwy z oliwek Monini
- ¼ główki czerwonej kapusty
- ½ małej cebuli
- 1 marchew
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Podsmaż na łyżeczce oliwy przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone pomidory. Dołóż pokrojone pieczarki i dopraw do smaku. Rozbij jajka widelcem i wymieszaj z otrębami, bazylią i posól do smaku. Powstałą masę wylej na patelnię posmarowaną pozostałą ilością oliwy. Omlet wypełnij roszponką, farszem pieczarkowym i pokrojonym serem mozzarella. Złóż na pół i podgrzewaj na patelni do roztopienia sera. Podawaj z surówką z czerwonej kapusty, marchewki i cebuli.



8. KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWO-JOGURTOWYM

SKŁADNIKI:

- 150 g piersi z kurczaka
- 200 g świeżego brokuła
- 1 kostka warzywna
- 100 ml jogurtu typu greckiego Mlekovita
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso oraz brokuła umyć. Mięso drobno pokroić (w 1 cm kostkę). Następnie gotować mięso do miękkości w 1 L bulionu. Dodać brokuła i gotować kolejne 7 minut. Odlać wodę i gotowe danie zalać jogurtem. Doprawić solą i pieprzem według uznania.



9. RYBA Z DIPEM KOPERKOWYM

SKŁADNIKI

- 200 g fileta z łososia
- pomidor
- koper ogrodowy
- 4 łyżki jogurtu naturalnego Skyr
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sok z cytryny
- sól himalajska
- pieprz czarny mielony
- 3 łyżki kaszy orkiszowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę skrop sokiem z cytryny, olejem (połową porcji) i dopraw. Upiecz ją zawiniętą w folię aluminiową. Jogurt dopraw i dodaj drobno posiekany koperek. Pomidora pokrój w ćwiartki, dodaj do dipu. Podawaj razem z rybą i kaszą orkiszową.



10. SAŁATKA Z KIEŁKAMI

SKŁADNIKI:

- 1 cykoria
- garść dowolnych kiełków
- 2 łyżki kukurydzy
- 2 łyżki selera konserwowego
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 2 łyżki jogurtu typu greckiego Mlekovita
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cykorię umyć i porwać na małe kawałki. Dodać kukurydzę, selera konserwowego i jajko pokrojone na ćwiartki. Dodać jogurt i przyprawy. Wymieszać i udekorować kiełkami.



11. SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I SZPINAKIEM

SKŁADNIKI

- 2 garście liści świeżego szpinaku Fit & Easy
- 2 średnie pomidory
- 150 g tuńczyka w sosie własnym Lisner
- ½ czerwonej średniej cebuli
- ½ ząbka czosnku
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 1 łyżka oliwy z oliwek Monini
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- pieprz czarny świeżo zmielony do smaku
- oregano

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Szpinak opłukać i osuszyć. Pomidory umyć i pokroić na ósemki, cebulę obrać i pokroić w cienkie półplasterki. Na talerzu ułożyć szpinak, tuńczyka, pomidory i cebulę. Oliwę z oliwek wymieszać z sokiem z cytryny i czosnkiem. Przygotowanym sosem polać sałatkę, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i oregano. Sałatkę posypać koperkiem.



12. KURCZAK W SOSIE Z JARMUŻU

SKŁADNIKI

- 150 g fileta z kurczaka
- 2 garści jarmużu
- ½ szklanki mleka 2% tłuszczu
- 1 ząbek czosnku
- ½ małej cebuli
- 2 pomidory malinowe
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- szczypta kurkumy, ostrej papryczki, świeżo mielonego pieprzu oraz bazylii
- 4 łyżki kaszy jaglanej Kupiec

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kurczaka podsmażyć na oleju, dodać czosnek i cebulę oraz pomidory, dusić razem z jarmużem oraz mlekiem. Doprawić całość pieprzem, ostrą papryczką, bazylią i kurkumą. Podawać razem z kaszą jaglaną doprawioną kurkumą.



13. KOTLECICKI MIĘSNO-RYŻOWE Z TARTYMI BURAKAMI

SKŁADNIKI

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

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Brązowy ryż gotować wg przepisu na opakowaniu. Mięso pokroić w kostkę i wymieszać z ryżem i jajkiem. Przyprawić solą i pieprzem. Z mięsno-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.



14. KLOPSIKI Z CIECIERZYCY W SOSIE POMIDOROWYM

SKŁADNIKI

- 1 i ½ szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 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 Monini
- oregano
- kmin rzymski
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i zblendować. Przyprawić solą, pieprzem, szczyptą kminu 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. Krótко obsmażyć na dwóch łyżkach oliwy. Klopsiki włożyć do garnka z przygotowanym wcześniej sosem pomidorowym i gotować przez 10 min.



15. KURCZAK PO ŚRÓDZIEMNOMORSKU

SKŁADNIKI:

- 150 g piersi z kurczaka
- pomidory z puszki (pół opakowania)
- pół pęczka pietruszki
- ½ małej cebulki
- świeża bazylia
- 1 łyżeczka oliwy Monini
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- ½ łyżki curry
- ½ łyżeczki oregano

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę pokroić w kostkę, bazylię posiekać i wymieszać razem z resztą składników. Filety nasmarować sosem. Następnie piec w piekarniku w temperaturze 180 °C około 20 minut.



16. TORTILLA Z JAJECZNICĄ

SKŁADNIKI

- 1 placek tortilla
- ½ pomidora
- 2 jaja
- 1 liść sałaty lodowej
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek Monini
- 2 łyżki sosu z jogurtu nautralnego Skyr i czosnku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

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



17. SAŁATKA Z CIECIORKĄ

SKŁADNIKI:

- 100 g ciecierzycy z puszki
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 1 pomidor
- ½ papryki
- ½ małej cebulki
- 2 łyżki kukurydzy
- ½ puszki tuńczyka Lisner w sosie własnym
- natka pietruszki
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku
- kielki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Świeże warzywa umyć i pokroić w kostkę. Natkę pietruszki poszatkować. Połączyć z pozostałymi składnikami i wymieszać. Posypać kielkami.





SIEĆ SKLEPÓW
TOPAZ

PROGRAM DIETETYCZNY

2-TYGODNIOWA DIETA
ODCHUDZAJĄCO - WZMACNIAJĄCA

1

DZIEŃ

ŚNIADANIE

2 kromki chleba razowego (70 g)
2 plastry sera Ryki Active Protein
1 pomidor, liście rukoli i bazylii
łyżeczka oliwy z oliwek

II ŚNIADANIE

jogurt naturalny Skyr 150 g
pomarańcza
szczypta cynamonu

OBIAD

miruna zapiekana ze szpinakiem (przepis 1.)

PODWIECZOREK

Smoothie Owolovo

KOLACJA

serek wiejski Piątница
wysokobiałkowy, posiekany szczypiorek
2 wafle ryżowe wieloziarniste Kupiec

2

DZIEŃ

ŚNIADANIE

1 kromka chleba niskowęglowodanowego
Balviten
jajecznica z 2 jaj z pomidorem i szczy-
piorkiem

II ŚNIADANIE

baton Sante Go On Nutri

OBIAD

filet z kurczaka
faszerowany pomidorami (przepis 2.)

PODWIECZOREK

1 duże jabłko

KOLACJA

czerwona zupa warzywna (przepis 3.)

3

DZIEŃ

ŚNIADANIE

owsianka z mango (3 łyżki płatków
owsianych górskich Kupiec zalać wrzą-
tkiem, gdy płatki wchłoną wodę, dodaj 1
szkłankę napoju migdałowego Lovege
oraz 2 plastry mango)

II ŚNIADANIE

mus Tymbark 170 g

OBIAD

ryba caprese (przepis 4.)

PODWIECZOREK

jogurt pitny Skyr 330 ml

KOLACJA

zupa z kukurydzą (przepis 5.)

4

DZIEŃ

ŚNIADANIE

2 kromki chleba razowego (70 g)
twaróg wiejski chudy Piątница 250 g
5 pomidorków koktajlowych

II ŚNIADANIE

podpłomyki bez cukru Kupiec 70 g

OBIAD

gulasz pieczarkowy z makaronem
pełnoziarnistym Polmak (przepis 6.)

PODWIECZOREK

szklanka soku z marchwi bez cukru

KOLACJA

250 g brokuła ugotowanego na parze
100 g tososia Elmar

5

DZIEŃ

ŚNIADANIE

2 wafle ryżowe ze słonecznikiem Kupiec
2 łyżki masła orzechowego Go On Protein

II ŚNIADANIE

baton Sante Go On Nutri 50 g

OBIAD

wrap z omleta (przepis 7.)

PODWIECZOREK

jogurt Zott Protein 200 g

KOLACJA

2 plastry szynki z pierśią indyczą Indykpol
2 kromki chleba razowego
łyżeczka masła
sałata, świeży ogórek





6

DZIEŃ

ŚNIADANIE

3 łyżki Granoli Go On Protein
150 g jogurtu naturalnego polskiego
Mlekovita
1 średnie jabłko

II ŚNIADANIE

mus Tymbark 170 g

OBIAD

kurczak w sosie
brokułowo-jogurtowym [\(przepis 8.\)](#),
180 g kaszy jaglanej Kupiec

PODWIECZOREK

hummus Sante Lovege z papryką
pół świeżej papryki

KOLACJA

czerwona zupa warzywna [\(przepis 3.\)](#)

7

DZIEŃ

ŚNIADANIE

owsianka Kupiec 50 g ze śliwkami
2 mandarynki

II ŚNIADANIE

jogurt pitny Skyr 330 ml

OBIAD

kurczak w sosie
brokułowo-jogurtowym [\(przepis 8.\)](#)
z makaronem pełnoziarnistym Polmak
(40 g przed ugotowaniem)

PODWIECZOREK

mus Kubuś 200 g

KOLACJA

2 plastry szynki z piersią indyczą Indykpol
2 kromki chleba razowego
łyżeczka masła
sałata, świeży ogórek

8

DZIEŃ

ŚNIADANIE

2 kromki chleba razowego (70 g)
2 plastry sera Ryki Active Protein
1 pomidor, liście rukoli i bazylii
łyżeczka oliwy z oliwek

II ŚNIADANIE

baton Sante Go On Nutri 50 g

OBIAD

ryba z dipem koperkowym [\(przepis 9.\)](#)

PODWIECZOREK

1 grejpfrut

KOLACJA

sałatka z kielkami [\(przepis 10.\)](#)

9

DZIEŃ

ŚNIADANIE

2 plastry szynki z piersią indyczą Indykpol
2 kromki chleba razowego
łyżeczka masła
sałata, świeży ogórek

II ŚNIADANIE

1 pomarańcza

OBIAD

sałatka z tuńczykiem
i szpinakiem [\(przepis 11.\)](#)

PODWIECZOREK

hummus Lovege 115 g z suszonymi
pomidorami, seler naciowy

KOLACJA

serek wiejski Piątница
wysokobiałkowy, posiekany szczypiorek
2 wafle ryżowe wieloziarniste Kupiec

10

DZIEŃ

ŚNIADANIE

3 łyżki granoli Go On Protein Sante
1 szklanka mleka 1,5 %
½ granata

II ŚNIADANIE

mus Kubuś 200 g

OBIAD

kurczak w sosie z jarmużu [\(przepis 12.\)](#)

PODWIECZOREK

1 duże pieczone jabłko z łyżką dżemu
niskosłodzonego

KOLACJA

serek wiejski chudy Piątница
szczypiorek
2 wafle ryżowe pełnoziarniste Kupiec



11

DZIEŃ

ŚNIADANIE

owsianka z żurawiną (3 łyżki **płatków owsianych górskich** zalać wrzątkiem, gdy płatki wchłoną wodę, dodaj 1 szklankę **napoju owsianego Lovego** oraz 2 łyżeczki suszonej żurawiny)

II ŚNIADANIE

jogurt pitny Skyr 330 ml

OBIAŁ

kotleciki mięsno-ryżowe z tartymi burakami (przepis 13)

PODWIECZOREK

szklanka soku z marchwi bez cukru

KOLACJA

2 plastry szynki z pierśią indyczą Indykpol
2 kromki chleba razowego,
łyżeczka masła
sałata, świeży ogórek

12

DZIEŃ

ŚNIADANIE

2 kromki chleba razowego (70 g)
2 plastry sera OSM Sierpc Królewski Light
1 pomidor, liście rukoli i bazylii
łyżeczka oliwy z oliwek

II ŚNIADANIE

baton Sante Go On Nutri 50 g

OBIAŁ

klopsiki z ciecierzycy w sosie pomidorowym (przepis 14)

PODWIECZOREK

1 duża pomarańcza

KOLACJA

sałatka z kielkami (przepis 10)

13

DZIEŃ

ŚNIADANIE

2 plastry szynki z pierśią indyczą Indykpol
2 kromki chleba razowego
łyżeczka masła
sałata, świeży ogórek

II ŚNIADANIE

jogurt Zott Protein 200 g

OBIAŁ

kurczak po śródziemnomorsku (przepis 15)

PODWIECZOREK

jogurt naturalny Skyr z łyżką tartej gorzkiej czekolady E.Wedel

KOLACJA

sałatka z cieciorą (przepis 17)

14

DZIEŃ

ŚNIADANIE

tortilla z jajecznicą (przepis 16)

II ŚNIADANIE

2 mandarynki

OBIAŁ

miruna zapiekana ze szpinakiem (przepis 1)

PODWIECZOREK

koktajl z pomarańczy, kiwi i gruszek
z 1 szklanki Wody Żywiec Zdrój

KOLACJA

zupa z kukurydzą (przepis 15)

SIEĆ SKLEPÓW
TOPAZ[®]



**DBAJ
O ZDROWIE**



**SZUKAJ W WYBRANYCH
SKLEPACH **TOPAZ****



Oferta obowiązuje w wybranych sklepach **TOPAZ i **TOPAZ EXPRESS**.**

Zaprezentowany asortyment może różnić się dostępnością w poszczególnych sklepach ze względu na ich powierzchnię sprzedaży.

www.topaz24.pl

info@topaz24.pl