

**DIETA, KTÓRA PRZYSPIESZA
SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ.**

**NAUCZ SIĘ JAK JEŚĆ BY SPALAĆ
EFEKTYWNIIE TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ.**

by BEATA GÓRECKA

Bezpłatny dodatek

Każdy organizm jest inny, dlatego efekt diety będzie uzależniony od tego jakie masz predyspozycje. Osoby chore na : nadciśnienie, choroby serca, tarczycy i inne wymagające farmakologicznego leczenia powinni skonsultować dietę ze swoim lekarzem prowadzącym.

W dobie eskalacji otyłości priorytetem w dziedzinie odżywiania były badania nad przyczynami takiego stanu rzeczy. Naukowcy doszli do wniosku, że przyczyn jest sporo a ich jednoczesne występowanie potęguje otyłość. Badając przyczyny, naukowcy jednocześnie doskonale poznali mechanizm powstawania tkanki tłuszczowej , co dało z kolei pewność, że proces tworzenia tkanki tłuszczowej może być skutecznie odwrócony, pod warunkiem, że nauczymy się odpowiednio jeść, odpowiednio pokarmy i odpowiednio zachowywać w stosunku do naszego organizmu.

Dieta ta ma na celu podziałanie sposobem jedzenia na metabolizm i spowodowanie przyspieszenia spalania tkanki tłuszczowej.

Dietę tę można stosować przez 10 dni i robić przerwę 1 – 3 dniową, następnie jeżeli chcemy zrzucić następne kilogramy to stosować ją kolejne 10 dni jednocześnie starając się przez cały czas trzymać się zasad zdrowego odżywiania.

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

1. Odpowiednie nawadnianie organizmu (min. 2 litry wody niegazowanej w ciągu dnia lub wyliczona odpowiednią ilość wody dla lepszego efektu (masa ciała podzielona przez 30)
2. Unikamy słodczy, ziemniaków oraz białego pieczywa.
3. Każdy posiłek jemy powoli, przeżuując każdy kęs kilka krotnie w ustach.
4. Nie smażymy, wybieramy produkty niskotłuszczowe
5. Codziennie staramy się iść na spacer (pół godziny)
6. Jemy więcej owoców i warzyw niż produktów przetworzonych w stosunku 2:1
7. Jadamy częściej ale mniejsze porcje.

OGÓLNE ZASADY DIETY:

Dzień należy podzielić na 6 posiłków, ilość posiłków jest bardzo ważna, dlatego zanim przyzwyczaimy się musimy niejako zaplanować sobie dzień wcześniej to co będziemy jeść . Warto dietę zacząć przez weekend . Należy również pamiętać, a szczególnie, gdy dotychczas jadaliśmy 3 posiłki dziennie, że musimy porcje zmniejszyć w stosunku do dotychczasowych, ponieważ tych posiłków będzie więcej. Nie musimy się obawiać że będziemy głodni, ponieważ uczucie głodu przez to że będziemy posiłki jeść powoli szybko się zaspokoi a częstość posiłków nie pozwoli na „głodowanie” .

Dieta o tyle jest prosta, że nie musimy liczyć kalorii, ani zmuszać się do jedzenia produktów których nie lubimy. Sami sobie komponujemy posiłki . Pokarmy podzielone są na grupy i każdy dzień jest rozpisany ile z danej grupy na jeden posiłek przypada produktów.

GRUPA 1

Truskawki

Ananas

Czereśnie

Gruszki

Nektarynki

Jabłka

Cytryna

Papaja

Limonka

Pomarańcze

Mango

Morele

Grejfrut

Jagody

Pamelo

Winogrona

Maliny

Brzoskwinie

Jezyny

Śliwki

Kiwi

Melon

GRUPA 2

Fasola

Jajka na twardo

Sałatka z jajek (patrz przepisy)

Plasterki sera

Plasterki szynki

Plasterki boczku

Plasterki szynki z indyka

Orzechy ziemne (mała garść)

Orzechy laskowe (mała garść)

Orzechy brazylijskie (mała garść)

Kurczak (bez skóry)

Makrela

Wołowina (patrz przepisy)

Serek wiejski

Sałatka z tuńczyka

Pstrąg

Flądra

Krewetki

Homar

Migdały (mała garść)

Pistacje (mała garść)

Łosoś

Dorsz

Potrawy z ryb patrz przepisy

GRUPA 3

Cukinia

Kabaczek

Pomidor

Ogórek

Seler

Rzepa

Groszek

Rzodkiewka

Bakłażan

Czosnek

Szpinak

Brokuły

Szparagi

Pieprz

Sałata

Buraki czerwone

Kapusta

Grzyby

Cebula

Por

Zielona fasola

Papryka

GRUPA 4

Cukinia	Grzyby	pietruszką
Brokuły	Nektarynki	winogrona
Kabaczek	Plasterki sera	pomarańcze
Szparagi	Jajecznicą	melon
Pomidor	Wołowina	karczoch
Pieprz	Kurczak	pamelo
Ogórek	makrela	brzoskwinie
Sałata	łosoś	krab
Seler	suszone śliwki	kalafior
Buraki czerwone	soczewica	flądra
Rzepa	jajka na twardo	dorsz
Kapusta	cytryna	Groszek truskawki
Plasterki boczku	grejpfruty	Rzodkiewka
Cebula	Bakłażan	Brukselka
Czosnek	Zielona fasola	Szpinak
Czereśnie	Rzepa	Rzodkiewka
Mandarynki	kiwi	Melon
Krewetki	Papaja	Figi
Sałatka z jajek	Kumkwat	Ananas
Jabłka	Sałatka z tuńczyka	Gruszki
maliny	jagody	

DZIEŃ 1

Kolejność w ciągu dnia dowolna:

POSIŁEK : **2** produkty z **grupy I**

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z **grupy II**

.....
.....

POSIŁEK : **1** produkt z **grupy I** oraz **1** z **grupy II**

.....
.....

POSIŁEK : **3** produkty z **grupy III** oraz **1** z **grupy II**

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z **grupy I**

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z **grupy I**

.....
.....

DZIEŃ 2

Kolejność w ciągu dnia dowolna:

POSIŁEK : **2** produkty z **grupy I**

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z **grupy IV**

.....
.....

POSIŁEK : **3** produkty z **grupy III**

.....
.....

POSIŁEK : **1** produkt z **grupy III** oraz **1** z **grupy II**

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z **grupy II**

.....
.....

POSIŁEK : **4** produkty z **grupy III**

.....
.....

DZIEŃ 3

Kolejność w ciągu dnia dowolna:

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

POSIŁEK : **1** produkt z grupy III oraz **1** z grupy I

.....
.....

POSIŁEK : **3** produkty z grupy III oraz **1** z grupy II

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

POSIŁEK : **4** produkty z grupy III

.....
.....

DZIEŃ 4

Kolejność w ciągu dnia dowolna:

POSIŁEK : **2** produkty z **grupy I**

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z **grupy II**

.....

POSIŁEK : **3** produkty z **grupy III**

.....
.....

POSIŁEK : **3** produkty z **grupy III**

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z **grupy II**

.....

POSIŁEK : **2** produkty z **grupy II**

.....
.....

DZIEŃ 5

Kolejność w ciągu dnia dowolna:

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy IV

.....
.....

POSIŁEK : **3** produkty z grupy III

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

DZIEŃ 6

Kolejność w ciągu dnia dowolna:

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....

POSIŁEK : **4** produkty z grupy IV

.....
.....

POSIŁEK : **4** produkty z grupy III

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

DZIEŃ 7

Kolejność w ciągu dnia dowolna:

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....

POSIŁEK : **4** produkty z grupy III

.....
.....

POSIŁEK : **4** produkty z grupy III

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....

POSIŁEK : **4** produkty z grupy III

.....
.....

DZIEŃ 8

Kolejność w ciągu dnia dowolna:

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....

POSIŁEK : **5** produkty z grupy III

.....
.....

POSIŁEK : **3** produkty z grupy III

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

DZIEŃ 9

Kolejność w ciągu dnia dowolna:

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy IV

.....
.....

POSIŁEK : **4** produkty z grupy III

.....
.....

POSIŁEK : **3** produkty z grupy III

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

DZIEŃ 10

Kolejność w ciągu dnia dowolna:

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy IV

.....
.....

POSIŁEK : **4** produkty z grupy III

.....
.....

POSIŁEK : **3** produkty z grupy III

.....
.....

POSIŁEK : **2** produkty z grupy II

.....
.....

Może będzie Ci się wydawała, dziwna ta dieta ale w tym tkwi sekret skuteczności. Ponieważ odpowiednia ilość i jakość jedzenia skomponowana na przemienne powoduje wzrost metabolizmu i szybsze spalanie tkanki tłuszczowej.

W ciągu 10 dni możesz schudnąć nawet do 4 kilo, ponieważ reguluje się gospodarka wodna, wydalane są niestrawione resztki zalegające w jelitach i spalana jest tkanka tłuszczowa. Wszystko to powoduje znaczny ubytek wagi w pierwszych 10 dniach, pobudzenie metabolizmu i uruchomienie naturalnych procesów spalania tkanki tłuszczowej.

A więc nie dziw się niczemu tylko zacznij ją stosować by przekonać się jak łatwo i skutecznie możesz zapanować nad swoim metabolizmem i mieć kontrolę nad swoją wagą.

Powodzenia

EFEKT OSIAGNIĘTY I CO DALEJ?

Musisz być świadom jednej bardzo ważnej rzeczy, a mianowicie znaczny ubytek wagi w krótkim czasie to o wiele trudniejsze utrzymanie wagi po zakończeniu diety. A trwałość efektów możesz mieć zagwarantowane, jeżeli utrzymasz wagę co najmniej 2 lata po zastosowaniu każdej diety.

Schudnąć jest łatwiej niż utrzymać wagę. Jeżeli nie wrócisz do złych nawyków i będziesz się trzymać zasad zdrowego odżywiania oraz dodasz przynajmniej 3 razy w tygodniu ćwiczenia po pół godziny – masz ogromną szansę by utrzymać wagę, ale wszystko zależy od Ciebie.

Kilka wskazówek:

1. Nawyk , jedzenia 4 – 5 posiłków dziennie powinien wejść na stałe do twojej codzienności.
2. Nie przejadaj się – pomoże Ci w tym nawyk jedzenia powoli
3. W restauracjach poproś o połowę porcji, serwują duże porcje, więc i tak nie zjesz wszystkiego .
4. Unikaj produktów „bez tłuszczu” a słodkich – ponieważ cukier rekompensuje brak tłuszczu i kalorii jest z reguły więcej niż w produktach z tłuszczem.
5. Jeżeli nie chcesz budować masy mięśniowej, nie musisz ćwiczyć intensywne, wystarczą codzienne 30 minutowe spacer, lub chodzenie z kijami.
6. Stosuj zasadę niejedzenia co najmniej 3 godzin przed snem. Podczas snu nie spalamy kalorii i prawie wszystko, a szczególnie węglowodany (np. chleb) odłoży się w tłuszcz. Jeżeli musisz coś zjeść zjedz chudy twaróg lub tuńczyka.
7. Jeśli nie musisz nie pij alkoholu, a szczególnie piwa (ew. piwo light) ze względu na tzw. puste kalorie. Z alkoholi jedynie lampka

czerwonego wytrawnego wina daje korzyść w postaci silnych antyoksydantów zawartych w tego typu winie.

8. Staraj się jeść jak najmniej przetworzona żywność. 2/3 pożywienia powinno stanowić jedzenie organiczne czyli surowe warzywa i owoce.

9. Jeżeli nie ćwiczysz regularnie uważaj na ryż i makarony są to bomby węglowodanowe, które gdy ich nie spalisz podczas wysiłku fizycznego odłożą się w tkance tłuszczowej. Jak już masz ochotę na ryż to tylko brązowy z warzywami, a jak makaron to pełnoziarnisty lub maki durum lub samoliną ugotowany al'dente bez dodatku sosu (najlepiej warzywa) i koniecznie zaplanuj w tym dniu dodatkowa aktywność fizyczną (basen, fitness, jogging)

10. PIJ WODE co najmniej 2 litry dziennie to podstawa zdrowia, świetnego samopoczucia oraz utrzymania wagi.

Pułapki żywieniowe, których powinieneś się wystrzegać podczas utrwalania wagi:

1. Słodycze , czekolada, ciasta i desery - zbyt duża ilość cukrów zawsze skutkuje podwyższeniem wagi.

DOZWOLONE: Raz w tygodniu kawałek dietetycznego ciasta + kostka gorzkiej czekolady.

2. Jedzenie zbyt dużej ilości chleba.

DOZWOLONE: 1-2 kromki dziennie pełnoziarnistego chleba

3. Napoje gazowane oraz typu energy, soki z kartonów

DOZWOLONE: Soki warzywne lub warzywno owocowe lub owocowe wyciskane własnoręcznie

4. słodkie płatki śniadaniowe

DOZWOLONE: płatki owsiane z dodatkiem suszonych owoców oraz otręby

5. wszystko co jest smażone lub w panierce

DOZWOLONE: chrupiącą skorupkę, można uzyskać piekąc potrawy w piekarniku (patrz przepisy)

6. chipsy, frytki, pizza, Fast foody

DOZWOLONE: dietetyczne wersje (patrz przepisy)

W dzisiejszych czasach zdrowe odżywianie to świadome odżywianie. Jeżeli wyeliminujesz złe nawyki żywieniowe, które doprowadziły Twój organizm do nadwagi będziesz miał pełną kontrolę nad swoimi gabarytami.

PRZEPISY do diety:

Sałatka z tuńczyka

Puszka tuńczyka w sosie własnym +posztakowana kapusta pekińska+ zioła do sałatek

Sałatka z jajek

Jajka ugotowane na twardo + pół łyżeczki majonezu light + jogurt naturalny+ szczypior

RYBY

Tuszka ryby

duża włoszczyzna

łyżka posiekanej natki pietruszki

sól

olej sojowy

sposób przygotowania:

1. Sprawiona rybę starannie umyj i natrzyj solą. Włoszczyznę oczyścić, pokrój w paseczki i nadziejaj warzywami rybę
2. Następnie obficie skrop rybę olejem, zawiń w folię i wstaw do dobrze nagrzanego piekarnika
3. W czasie pieczenia folię zwilżaj co jakiś czas wodą
4. Przed podaniem posyp karpia obficie natką i skrop sokiem z cytryny

WOŁOWINA / KURCZAK

Mięsa pieczemy w rękawie foliowym we własnym sosie.

Wołowinę należy dzień wcześniej zanurzyć w zalewie z 2 łyżek oleju i resztę wody, zioła do mięs czerwonych do smaku, czosnek, cebula i papryka słodka. Mięso trzymać w zalewie w lodówce po wyjęciu z zalewy posolić i wstawić w rękawie foliowym do piekarnika piec do miękkości.

Z udek **kurczaka** zdjąć skórę, natrzeć solą, papryką słodką, czosnkiem i popruszyć pieprzem ziołowym wstawić do piekarnika w rękawie foliowym i upiec. Można tak również przyrządzić pierś z kurczaka.

Przepisy do stosowania podczas utrwalania wagi

Domowy Kebab

Farsz mięsny:

podwójna pierś z kurczaka
sok z połowy limonki
1 łyżka oliwy
3 łyżeczki mielonego kuminu
2 łyżeczki słodkiej papryki
szczypta chilli
sól i pieprz

Tzatzyki:

1 mały jogurt
1 ząbek czosnku
1 mały ogórek
szczypta mielonego kuminu
sól i pieprz

Lavash:

1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej
ok. 1/8 szklanki ciepłej wody
1 łyżeczka miękkiego masła
sól

Dodatki:

pomidor
chrupiąca sałata
czerwona cebula

Pierś z kurczaka należy pokroić w paski. Włożyć do miski, zalać oliwą, sokiem z limonki, dodać przyprawy, wymieszać i odstawić do marynowania na minimum godzinę. Smażyć 5 minut w małej ilości oliwy, na teflonowej patelni.

Ogórkę obrać, zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Lekko posolić i odstawić na chwilę, aż ogórek puści sok. Następnie należy odcisnąć nadmiar wody. Odcisniętego ogórka dodać do jogurtu. Wycisnąć czosnek, dodać do masy jogurtowo-ogórkowej. Posolić, popieprzyć i dodać szczyptę kuminu. Wymieszać i odstawić na godzinę.

Mąkę rozrobić z masłem, solą i wodą. Zagnieść ciasto. W razie potrzeby dodać jeszcze wody – konsystencją ciasto powinno przypominać ciasto na pierogi. Wyrobione ciasto zostawić by odpoczęło na 20 minut. Następnie ciasto należy podzielić na dwie części i z każdej rozwałkować cienki placek. Podczas wałkowania podsypać mąką, tak by ciasto nie lepiło się do wałka i stolnicy. Gotowe placki smażyć na dobrze rozgrzanej teflonowej patelni bez tłuszczu. Placki smażą się bardzo szybko. Gdy tylko na ich powierzchni pojawią się bąble, należy je przewrócić na drugą stronę, smażyć jeszcze chwilę i zdjąć z patelni. Nie należy ich za długo smażyć ponieważ robią się suche i łamliwe.

Na gotowy placek nakładamy sos tzatzyki, chrupiącą sałatę, plaster pomidora i czerwonej cebuli i zawijamy.

Tradycyjny kebab ma 1200 kcal, nasza wersja 600 kcal

HAMBURGER

Burger:

250g mielonego udźca z indyka
2 płaskie łyżki twarożku ziarnistego light
2 gałązki tymianku cytrynowego
skórka z połowy cytryny
½ łyżeczki musztardy
sól i pieprz

Dodatki:

kilka listków chrupiącej sałaty
kiełki
pomidor
2 bułki pełnoziarniste
domowy ketchup

Twarożek odsączyć z nadmiaru serwatki, starannie rozdrobnić widelcem, połączyć z mięsem. Dodać sól, pieprz, listki tymianku, drobno posiekaną skórkę cytrynową, musztardę, wyrobić masę. Uformować 4 płaskie kotleciki i smażyć na patelni teflonowej na niedużym gazie. Podawać z bułką pełnoziarnistą, domowym ketchupem, pomidorem, kiełkami i chrupiącą sałatą.

Tradycyjny hamburger ma 350 kcal, nasza wersja 225 kcal

PIZZA

Ciasto:

1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej
5 g drożdży
ok. 1/4 szklanki ciepłej wody
1 łyżka oliwy z oliwek
sól

Sos pomidorowy:

1 puszka pomidorów pelati
1 ząbek czosnku
1 pęczek bazylii razem z łodygami
garść oregano
sól i pieprz
szczypta cukru

Dodatki:

mozzarella light
ruccola
pomidor

Drożdże rozrobić w ¼ szklanki ciepłej wody i odstawić na chwilę. Do miski przesiać mąkę, dodać sól, oliwę, rozrobione drożdże. W razie potrzeby dodać więcej wody. Ciasto wyrobić i odstawić do wyrośnięcia na 20 minut. Wyrośnięte ciasto rozwałkować na cienki placek, maksymalnie 2-3 milimetry. Rozgrzać piekarnik do maksymalnej temperatury (minimum 230*). Na rozgrzaną blachę kładziemy rozwałkowane ciasto, smarujemy je 3 łyżkami sosu pomidorowego, układamy pokrojoną w plastry mozzarellę i pomidora. Pieczemy aż się zrumienią brzegi a ser rozpułynie. Po upieczeniu

posypujemy ją garścią rucoli i podajemy.

Tradycyjna pizza ma 2000 kcal, nasza wersja 880 kcal

PIECZONY KURCZAK

1cały kurczak zagrodowy
2 garści świeżej szałwii
5 gałązek rozmarynu
1 główka czosnku
2 sparzone cytryny
sól, świeżo mielony pieprz
oliwa z oliwek

Kurczaka dokładnie umyć, posolić i popieprzyć w środku. W moździerzu przygotować pastę z posiekanych liści szałwii, 4 posiekanych ząbków czosnku, posiekanych listków z 2 gałązek rozmarynu, pieprzu, otartej skórki cytrynowej i 2 łyżek oliwy. Od góry naciąć skórę kurczaka w jednym miejscu i oddzielić ją od mięsa. Natrzeć marynatą mięso pod skórą, a w środku mięso posolić. Odstawić na min. 3h, żeby kurczak dobrze się zamarynował. Cytryny pokroić na ćwiartki, włożyć do środka kurczaka, razem z resztą ząbków czosnku i rozmarynem. Kurczaka włożyć do rękawa do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180stopni na 45 minut. Po tym czasie rozciąć torebkę od góry i piec jeszcze 10 minut.

Tradycyjna porcja kurczaka z ziemniakami ma 550 kcal, nasza wersja 250 kcal.

SCHAB W PISTACJACH Z SURÓWKĄ Z MARCHEWKI

2 kotlety schabowe
sok z jednej limonki
skórka otarta z jednej limonki
kawałek świeżego imbiru (2 cm)
2 łyżki płynnego miodu
1 łyżka oliwy
1 białko
garść utłuczonych pistacji
sól i pieprz

na surówkę:

4 słodkie marchewki
2 ząbki czosnku
sok z połowy cytryny
pęczek natki pietruszki
1 łyżka oliwy
sól i pieprz

Przygotować marynatę. Zetrzeć imbir i skórkę z limonki, połączyć z sokiem z limonki i miodem, wymieszać, przyprawić solą i pieprzem. Mięso rozbić przez folię i włożyć do marynaty, odstawić na minimum 1 godzinę. Przygotować surówkę. Marchewkę pokroić w cienkie plasterki, wycisnąć czosnek, dodać oliwę, sok z cytryny, sól, pieprz i dokładnie wymieszać. Odstawić na 30 minut. Posiekać natkę, dodać do surówki. Zamarynowane mięso panierować w białku i w pistacjach. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 15 minut. Piec z termoobiegiem.

SCHAB W PANIERCE Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

2 kotlety
4 łyżki zmielonego siemienia lnianego
białko z jajka
4 ziemniaki
oliwa
świeży rozmaryn
pieprz i sól

na surówkę:
200g kiszanej kapusty
1/4 małej czerwonej cebuli
1 gruszka
1 łyżka pokrojonych orzechów włoskich
1 łyżka oleju orzechowego
garść żurawiny
sól i pieprz

Ziemniaki pokroić na ćwiartki, ułożyć na blasze do pieczenia, posmarować oliwą, posypać rozmarynem. Popieprzyć i posolić. Kotlety delikatnie rozbić przez folię, przyprawić solą i pieprzem. Panierować w roztrzepanym białku i zmielonym siemieniu lnianym, następnie ułożyć na posmarowanej oliwą kratce do pieczenia. Ziemniaki wstawić na dół piekarnika rozgrzanego do 200 stopni. Po 10 minutach wsunąć do piekarnika na środkową szynę kotlety na kratce. Piec jeszcze przez 15 minut w termoobiegu.

Kapustę przesiekać, pokroić cebulę, zetrzeć gruszkę i dodać żurawinę. Dodać olej, orzechy, sól i pieprz, wymieszać.

ZAOSZCZĘDZAMY OK. 400 kcal!!!