

Dzień 1

	waga [g]	miara domowa
śniadanie [340 - 425 kcal]		
● płatki owsiane	50	5 łyżek
● banan	80	mała sztuka
● Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego	75	pół op.
● Bakalland, mix nasion (słonecznik, dynia, pinii), Biedronka	10	łyżka
● truskawki, mrożone	85	
● miód pszczeli	12	łyżeczka

Owsianka z dodatkami: płatki ugotować na wodzie lub zalać niewielką ilością wrzątku i odstawić, aż zmiękną. Przełożyć do miski, dodać owoce, porcję skyra, miód oraz nasiona.

II śniadanie [340 - 425 kcal]

● Chleb żytni	66	2*kromka
● goVege hummus paprykowy, Biedronka	30	porcja
● pomidor	50	dowolna ilość
● Kiełki rzodkiewki	5	dowolnie
● szczypiorek	10	dowolnie

Kanapki z hummusem i warzywami.

przekąska [170 - 255 kcal]

● DayUp Collagen Mango, Żabka	100	op.
-------------------------------	-----	-----

Mus.

obiad [510 - 680 kcal]

● Pstrąg, filet	175	
● szpinak	75	3-4 garście
● oliwa z oliwek	5	łyżeczka
● czosnek	5	dowolna ilość
● kasza bulgur	50	pół woreczka
● Pomidor koktajlowy	60	kilka

Zapiekaną rybę z pstrąga w szpinaku: szpinak oczyścić i osuszyć. Wymieszać z oliwą, posiekany czosnkiem, solą i pieprzem. Przygotować porcję papieru do pieczenia. Piekarnik rozgrzać do 180 st. C. Na papierze ułożyć 1/3 porcji szpinaku. Na nim ułożyć oczyszczoną rybę. Natrzeć ją odrobiną soli i słodką mieloną papryką. Przykryć pozostałym szpinakiem. Papier zawinąć w szczelny pakunek i wstawić do piekarnika na 20 min. Następnie papier rozchylić i zapiekać jeszcze 5-8 min. Podać z porcją kaszy i przekrojonymi pomidorkami koktajlowymi.

kolacja [340 - 425 kcal]

● kasza kuskus	39	3*łyżka
● Ser sałatkowo-kanapkowy Favita Mlekovita 12 %	65	
● Cebula czerwona	20	dowolna ilość
● Papryka żółta	50	dowolna ilość
● papryka czerwona	65	dowolna ilość
● Oliwki	15	
● ogórek	60	dowolna ilość
● Pomidor koktajlowy	60	kilka
● oliwa z oliwek	8	łyżka
● Sok z cytryny	3	do smaku
● rukola	5	dowolna ilość

Salatka z kuskusem i fetą: kaszę przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wystudzić, a następnie spulchnić widelcem. Warzywa pokroić dowolnie, ser pokroić w kostkę. Kuskus wymieszać z warzywami i serem. Oliwę wymieszać z odrobiną soku z cytryny, solą i pieprzem. Skropić sałatkę.

Dzień 2

	waga [g]	miara domowa
śniadanie [340 - 425 kcal]		
● Chleb żytni	66	2*kromka
● Serek wiejski Delikate Biedronka	100	pół op.
● Kielki rzodkiewki	5	dowolnie
● ogórek	60	dowolna ilość
● Papryka żółta	50	dowolna ilość

Kanapki z serem i warzywami.

II śniadanie [340 - 425 kcal]

● Ciecierzycza konserwowa	120	pół puszki netto
● Ser sałatkowo-kanapkowy Favita Mlekovita 12 %	70	
● Cebula czerwona	20	dowolna ilość
● rukola	15	dowolna ilość
● Oliwki	15	
● Pomidor koktajlowy	60	kilka
● oliwa z oliwek	8	łyżka
● Sok z cytryny	3	do smaku
● miód pszczeli	6	pół łyżeczki
● Ziola prowansalskie	1	do smaku

Salatka z ciecierzycy: cieciorkę odsączyć na sitku, dokładnie wyplukać i ponownie odsączyć i osuszyć. Przełożyć do miski. Dodać przekrojone oliwki i pomidorki, rukolę, kostki sera, krążki cebuli i sos: oliwę wymieszać z odrobiną soku z cytryny i miodu. Dodać zioła prowansalskie oraz odrobinę startego czosnku (opcjonalnie).

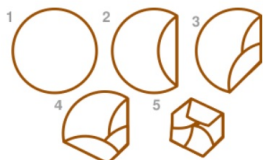
przekąska [170 - 255 kcal]

● pomarańcza	300	duża sztuka
--------------	-----	-------------

Owoc.

obiad [510 - 680 kcal]

● Tortilla wieloziarnista	62	sztuka
● Wege burger ziarnami słonecznika, Go Vege, Biedronka	100	porcja
● goVege hummus paprykowy, Biedronka	25	
● pomidor	50	dowolna ilość
● Ogórek konserwowy	30	dowolnie
● Cebula czerwona	20	dowolna ilość



Wege pocket: pomidora i ogórka pokroić w plasterki, cebulę w krążki. Na suchej patelni podsmażyć wege burgera z obu stron.

Placek posmarować z jednej strony hummusem. Na środku ułożyć burgera, a na nim warzywa. Tortillę zawinąć w pocketa (zgodnie z rysunkiem). Ułożyć na suchej patelni gładkim spodem do góry, podpiec. Następnie przewrócić i powtórzyć smażenie.

kolacja [340 - 425 kcal]

● Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego	150	opakowanie
● jaja kurze całe	59	sztuka (kl. wagowa L)
● Budyń bez dodatku cukru waniliowy smak, Winiary, bezglutenowy	35	op.
● erytrytol	5	łyżeczka lub więcej
● Olej rzepakowy	5	łyżeczka
● truskawki, mrożone	100	
● proszek do pieczenia	2	pół łyżeczki

Placki budyńowe: jogurt wymieszać z jajkiem. Dodać proszek budyńowy, słodzik (można użyć ksylitolu), proszek do pieczenia i dokładnie wymieszać/zmiksować. Patelnię posmarować niewielką ilością tłuszczu i rozgrzać. Nakładać masę łyżką (1 łyżka = 1 placek) i smażyć na średnim ogniu, aż spód się zarumieni. Następnie przewrócić łopatką na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Podać z truskawkami.

Dzień 3

	waga [g]	miara domowa
śniadanie [340 - 425 kcal]		
● płatki owsiane	10	
● banan	80	mała sztuka
● szpinak	15	dowolna ilość
● mango	121	pół sztuki
● truskawki, mrożone	50	
● Bakalland, mix nasion (słonecznik, dynia, pinii), Biedronka	10	łyżka

Śniadaniowe smoothie: składniki zblendować z dowolną ilością wody.

II śniadanie [340 - 425 kcal]		
● Tao Tao makaron ryżowy wstążki, 200 g	75	
● Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym	65	najlepiej ze stoika
● Sos sojowy	10	łyżka
● Sok z cytryny	3	do smaku
● ogórek	60	dowolna ilość
● szczypiorek	10	dowolnie
● miód pszczeli	6	pół łyżeczki
● czosnek	5	dowolna ilość
● Imbir	2	do smaku
● Kielki rzodkiewki	5	dowolnie

Salatka z tuńczykiem: makaron przygotować zgodnie z instrukcją na op. Odcedzić i pokroić. Czosnek przecisnąć przez prasę, wymieszać z sosem sojowym, imbirem, sokiem z cytryny, miodem i odstawić. Ogórka obrać, usunąć nasiona i pokroić w kosteczkę. Szczypior posiekać. Tuńczyka odsączyć i rozdrobnić. Wszystkie składniki wymieszać i polać sosem. Schłodzić. Posypać kielkami.

przekąska [170 - 255 kcal]		
● Day Up Niebieski, śniadanie w tubce, Żabka, Lidl, Biedronka	120	op.

Day Up.

obiad [510 - 680 kcal]		
● mięso z piersi kurczaka, bez skóry	125	
● cebula	20	dowolna ilość
● czosnek	3	dowolna ilość
● marchew	35	
● papryka czerwona	45	dowolna ilość
● Imbir	2	do smaku
● Mleczko kokosowe w puszcze	75	
● Pomidorowa Passata	150	
● Olej rzepakowy	10	2*łyżeczka
● Ryż jaśminowy	50	pół woreczka

Pierś w sosie pomidorowo kokosowym: na patelni rozgrzać olej i podsmażyć posiekaną cebulę, czosnek i imbir. Oprószyć kurkumą, kminem rzymskim, słodką papryką, cynamonem i odrobina soku z cytryny. Dorzucić pokrojoną dość drobno (lub startą) marchew oraz pokrojoną w kostkę paprykę. Smażyć chwilę. Dodać pokrojoną w kostkę pierś i smażyć przez 5 min. mieszając. Wlać passatę i doprawić solą i pieprzem. Dusić, aż warzywa będą prawie miękkie. Na koniec dodać mleczko kokosowe, wymieszać i gotować jeszcze kilka min. Podać z ryżem.

kolacja [340 - 425 kcal]		
● jaja kurze całe	118	2*sztuka (kl. wagowa L)
● Chleb żytni	33	kromka
● goVege hummus paprykowy, Biedronka	20	
● Ogórek konserwowy	30	dowolnie
● Kielki rzodkiewki	5	dowolnie

Jajka na miękko. Kanapka z hummusem i warzywami.