

DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 07:30	OWSIANKA Z GRUSZKĄ 5 min SKŁADNIKI: Płatki owsiane 50 g, (5 łyżek) Gruszka 130 g, (1 sztuka) Mleko 2% 240 g, (1 szklanka) Orzechy włoskie 15 g, (1 łyżka) Miód 12 g, (1 łyżeczka)	OWSIANKA Z GRUSZKĄ: Do zimnego mleka dodać płatki, siemie lniane i zagotować. Na talerzu układać kawałki gruszki, orzechy oraz łyżeczkę miodu.
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	GRAHAMKA Z SEREM I SZYNKĄ 10 min SKŁADNIKI: Sałata masłowa 5 g, (1 liść) Bułka grahamka 70 g, (1 sztuka) Ogórek konserwowy 30 g, (1 sztuka) Szynka drobiowa 30 g, (1 plaster) Ser gouda 25 g, (1 plaster) Masło 10 g, (1 łyżka)	GRAHAMKA Z SEREM I SZYNKĄ: Bułkę posmarować masłem, przełożyć sałatą, szynką, serem, układać ogórka.
PRZEKĄSKA 13:00	SAŁATKA OWOCOWA - POMARAŃCZOWA 5 min SKŁADNIKI: Mandarynka 130 g, (2 sztuki) Brzoskwinia w puszcze 120 g, (2 sztuki) Nasiona słonecznika 20 g, (2 łyżki)	SAŁATKA OWOCOWA - POMARAŃCZOWA: Owoce pokrój w kostkę, włóż do pojemnika i posyp słonecznikiem.
OBIAD 15:00	ŁOSOŚ, PIECZONE ZIEMNIAKI I SURÓWKA 30 min SKŁADNIKI: Łosoś atlantycki 120 g, (0.5 filet) Ziemniak 220 g, (3 sztuki) Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka) Kapusta pekińska 100 g Marchew 40 g, (0.5 sztuk) Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)	ŁOSOŚ, PIECZONE ZIEMNIAKI I SURÓWKA : Łososia doprawić pieprzem cytrynowym. Zawinąć w papier do pieczenia, następnie w folię i piec w piekarniku/na grillu elektrycznym. Ziemniaki obrać, pokroić na niewielkie kawałki, polać odrobiną oleju i doprawić solą, pieprzem, słodką papryką. Piec w piekarniku ok. 25 min. Kapustę posiekać, dodać potarkowaną marchew, polaną oliwą.
KOLACJA 18:30	CIABATTA Z PIECZARKAMI, MOZZARELLĄ I POMIDOREM 5 min SKŁADNIKI: Bułka fitness 80 g, (1 sztuka) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Pomidor czerwony 60 g, (3 plastry) Ser mozzarella 60 g, (4 plastry) Pieczarki 120 g, (6 sztuk) Cebula 25 g Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka)	CIABATTA Z PIECZARKAMI, MOZZARELLĄ I POMIDOREM: Pieczywo pokroić na kromki, natrzeć przekrojonym na pół ząbkami czosnku. Pieczarki, cebulę pokroić, wrzucić na patelnię z olejem - doprawić ziołami. Układać na pieczywie, na to plastry pomidora i mozzarelli, zapiekać.

DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 07:30	PŁATKI KUKURYDZIANE Z OWOCAMI NA MLEKU 5 min SKŁADNIKI: Mleko 2% 240 g, (1 szklanka) Płatki kukurydziane 30 g, (1 szklanka) Nasiona słonecznika 10 g, (1 łyżka) Dynia pestki 10 g, (1 łyżka) Rodzynki 15 g, (1 łyżka) Banan 120 g, (1 sztuka)	PŁATKI KUKURYDZIANE Z OWOCAMI NA MLEKU: Płatki zalać mlekiem, dodać banana, kilka rodzynek oraz słonecznik i pestki dyni.
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	ROLLO Z ALMETTE I WARZYWAMI 10 min SKŁADNIKI: Szynka drobiowa 50 g, (2 plastry) Sałata masłowa 15 g, (3 liść) Ogórek 180 g, (1 sztuka) Rzodkiewka 30 g, (2 sztuki) Tortilla gotowa 60 g, (1 sztuka) Serek chrzanowy z almette 30 g, (2 łyżki)	ROLLO Z ALMETTE I WARZYWAMI: Placek tortilli posmarować almette, przykryć sałatą, szynką, dodać pokrojonego ogórka, rzodkiewkę, zawinąć w rollo. Zabezpieczyć za pomocą srebrnej folii. Pokroić na pół.
PRZEKĄSKA 13:00	KOKTAJL ANANAS, BANANA 10 min SKŁADNIKI: Ananas w puszcze 30 g, (2 plastry) Banan 130 g, (1 sztuka) Nasiona słonecznika 20 g, (2 łyżki) Jogurt naturalny 200 g, (10 łyżek)	KOKTAJL ANANAS, BANANA: Owoce włożyć do blendera. Resztę składników zmiksować, można dodać wody.
OBIAD 15:00	KOTLET MIELONY Z KASZĄ I BURACZKAMI 20 min SKŁADNIKI: Mięso mielone wieprzowe z szynki 100 g, (1 porcja) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Jajko 30 g, (0.5 sztuk) Kasza jęczmienna 50 g, (4 łyżki) Buraczki tarte (ze słoika) 150 g, (1 szklanka) Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka) Ogórek kiszony 60 g, (1 sztuka)	KOTLET MIELONY Z KASZĄ I BURACZKAMI: Mięso połączyć z jajkiem, doprawić, dodać koperek, uformować płaskie kotleciki usmażyć na patelni - można też upiec w piekarniku - wtedy olej dodać do surowego mięsa. Kaszę ugotować w wodzie. Podawać z buraczkami oraz pokojonym ogórkiem.
KOLACJA 18:30	PASTA Z MAKRELI I JAJKA Z PIECZYWEM 20 min SKŁADNIKI: Makrela 80 g, (0.5 sztuk) Jajko 60 g, (1 sztuka) Por 30 g, (0.5 kawałek) Pomidor koncentrat 15 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka) Chleb pełnoziarnisty 100 g, (2 kromki)	PASTA Z MAKRELI I JAJKA Z PIECZYWEM: Jajko ugotować na twardo. Makrelę oddzielić od ości, dodać kawałki jajka i wszystko rozgnieść widelcem, połączyć oliwą i dodać posiekany por oraz odrobinę koncentratu. Doprawić pieprzem. Nakładać na pieczywo.

DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 07:30	OMLET NA SŁONO 15 min SKŁADNIKI: Jajko 120 g, (2 sztuki) Mąka owsiana 40 g, (3,5 łyżki) Zioła prowansalskie 3 g, (1 łyżeczka) Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka) Ser mozzarella 45 g, (3 plastry) Pomidor czerwony 60 g, (3 plastry)	OMLET NA SŁONO: Gotowa mąka lub zmielić na pyłek płatki owsiane. Mąką wymieszać z jajkami - dodać zioła, pieprz, na patelni dodać oliwę, wylać ciasto, gdy zetnie się z jednej strony, przerzucić na drugą stronę, dodać mozzarellę i plastry pomidora, przykryć pokrywką i grzać do rozpuszczenia.
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	GRAHAMKA Z TWAROGIEM I DŻEMEM 10 min SKŁADNIKI: Butka graham 70 g, (1 sztuka) Twaróg półtłusty 50 g, (2 łyżki) Dżemy i konfitury, bez cukru, dowolny smak 30 g, (2 łyżeczki) Masło 10 g, (1 łyżka) Jabłko 180 g, (1 średnie)	GRAHAMKA Z TWAROGIEM I DŻEMEM: Butkę rozkroić, posmarować masłem, nałożyć twaróg oraz posmarować dżemem (smak dowolny jednak warto wybierać dżem z małą zawartością cukru), butkę złożyć. Owoc dodatkowo.
PRZEKĄSKA 13:00	KAKAOWO BANANOWY KOKTAJL Z AWOKADO 10 min SKŁADNIKI: Banan 130 g, (1 sztuka) Jogurt naturalny 200 g, (10 łyżek) Siemię lniane 5 g, (1 łyżeczka) Awokado 80 g Kakao w proszku niesłodzone 5 g, (1 łyżeczka)	KAKAOWO BANANOWY KOKTAJL Z AWOKADO: Dodać jogurt, awokado, banana, posypać siemieniem lnianym i kakao. Wszystko zblendować/zmiksować. .
OBIAD 15:00	ZAPIEKANY MAKARON Z KURCZAKIEM W BIAŁYM SOSIE 40 min SKŁADNIKI: Makaron pełnoziarnisty penne 50 g, (0,5 szklanek) Pierś z kurczaka 100 g, (0,5 sztuk) Jogurt naturalny 60 g, (3 łyżki) Majonez 10 g, (1 łyżeczka) Olej rzepakowy 5 g, (1 łyżeczka) Ser gouda 30 g, (3 łyżka startego sera) Brokuły 150 g	ZAPIEKANY MAKARON Z KURCZAKIEM W BIAŁYM SOSIE: Makaron ugotować al dente. Jogurt połączyć z majonezem, dodać czosnek oraz przyprawę ziołową np. mieszankę ziół. Kurczaka podsmażyć ale lekko i krótko by nie wysuszyć. Brokuła wrzucić do wrzątku i gotować 3 min. odcedzić. Do makaronu dodać potarty ser. Do tego dodać sos ziołowy, kurczaka, brokuła - wszystko przełożyć do naczynia żaroodpornego, przykryć pokrywą, zapiekać od nagrzania 20 min, zdjęć pokrywę i zapiekać kolejne 10 min przez przykrycia.
KOLACJA 18:30	KUSKUS Z WARZYWAMI NA CIEPŁO 10 min SKŁADNIKI: Kuskus 39 g, (3 łyżki) Pomidor czerwony 170 g, (1 cały) Cebula 30 g Papryka czerwona słodka 100 g, (0,5 sztuk) Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka) Natka pietruszki 2 g, (1 łyżeczka)	KUSKUS Z WARZYWAMI NA CIEPŁO: Kaszę kus kus przygotować według przepisu na opakowaniu (zalać wodą). Na patelni dodać olej, wodę, cebulkę, pomidora pokrojonego oraz paprykę, dusić, dodać kaszę i posypać natką.