

DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 07:00	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Z OWOCAMI 5 min SKŁADNIKI: Mleko 2% 240 g, (1 szklanka) Płatki kukurydziane 30 g, (1 szklanka) Borówka 50 g, (1 garść) Nasiona słonecznika 10 g, (1 łyżka) Rodzynki 15 g, (1 łyżka)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Z OWOCAMI: Płatki zalać mlekiem, dodać owoce, rodzynki, słonecznik.
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	PLACKI BANANOWE 20 min SKŁADNIKI: Banan 120 g, (1 sztuka) Jajko 60 g, (1 sztuka) Płatki owsiane 30 g, (3 łyżki) Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka)	PLACKI BANANOWE: Składniki mieszamy, blendujemy, odstawić na chwilę do lodówki, ponownie zmiksować. Rozgrzać patelnię, na suchej lub na odrobinie oleju - smażyć placki - po ok. 2-3 minuty z każdej strony.
PRZEKĄSKA 13:00	JABŁKO 220 g, (1 duże)	
OBIAD 15:00	MAKARON SPAGHETTI Z POMIDORAMI 20 min SKŁADNIKI: Mielony indyk 100 g, (0.5 porcji) Cebula 50 g, (0.5 sztuk) Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka) Pomidor w puszcze 120 g, (0.5 puszka) Papryka czerwona słodka 120 g, (0.5 sztuk) Makaron pełnoziarnisty 50 g, (0.5 szklanek)	MAKARON SPAGHETTI Z POMIDORAMI: Olej rozgrzać na patelni, dodać cebulę oraz paprykę - przysmażyć. Dodać mięso, przyprawić do smaku - curry, chilli, sól, pieprz, papryka słodka. Gdy mięso pozbędzie się surowości, dodać pół puszki pomidorów, można dodatkowo doprawić ziołami. Podlać wodą oraz dodać odrobinę koncentratu pomidorowego. Makaron ugotować al dente. Połączyć sos z makaronem.
KOLACJA 18:30	GRZANKI Z POMIDOREM I MOZZARELLĄ 5 min SKŁADNIKI: Chleb pełnoziarnisty 100 g, (2 kromki) Pomidor czerwony 80 g, (4 plastry) Ser mozzarella 60 g, (4 plastry) Ogórek kiszony 120 g, (2 sztuki)	GRZANKI Z POMIDOREM I MOZZARELLĄ: Na pieczywo układać plastry pomidora, mozzarelli - można posypać np. ziołami prowansalskimi, pieczywo zapiekać w piekarniku ok. 10 minut. Do grzanek podawać pokrojone ogórki.

DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 07:00	OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI 10 min SKŁADNIKI: Płatki owsiane 40 g, (4 łyżki) Mleko 2% 240 g, (1 szklanka) Banan 120 g, (1 sztuka) Orzechy włoskie 15 g, (1 łyżka)	OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI: Do zimnego mleka dodać płatki, gotować ok.3-4 minut. Do ugotowanych płatków wkroić banana, dodać orzechy.
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ 10 min SKŁADNIKI: Jajko 60 g, (1 sztuka) Szczypiorek 5 g, (1 łyżka) Rzodkiewka 30 g, (2 sztuki) Jogurt naturalny 40 g, (2 łyżki) Chleb pełnoziarnisty 100 g, (2 kromki) Masło 10 g, (1 łyżka)	KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ: Jajko ugotować na twardo, wkroić warzywa, połączyć jogurtem, doprawić solą oraz pieprzem. Nakładać na pieczywo z masłem.
PRZEKĄSKA 13:00	POJEMNICZEK OWOCÓW 2 min SKŁADNIKI: Morela suszona 30 g, (3 sztuki) Mandarynka 195 g, (3 sztuki)	POJEMNICZEK OWOCÓW: Owoce pokroić, układać do pojemniczka
OBIAD 15:00	PIECZONY ŁOSOŚ Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z KAPUSTY 30 min SKŁADNIKI: Łosoś atlantycki 100 g, (0.5 filet) Kapusta kiszona 150 g, (1 szklanka) Ziemniak 150 g, (2 sztuki) Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)	PIECZONY ŁOSOŚ Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z KAPUSTY: Łososa odprawić solą, pieprzem. Zawinąć w papier do pieczenia, następnie w srebrną folię i piec w piekarniku lub na grillu elektrycznym (ok. 20 min). Ziemniaki ugotować w wodzie. Kapustę pokroić, połączyć odrobiną oliwy.
KOLACJA 18:30	TWAROŻEK Z WARZYWAMI 10 min SKŁADNIKI: Twaróg półtłusty 100 g, (0.5 kostka) Szczypiorek 10 g, (2 łyżki) Jogurt naturalny 40 g, (2 łyżki) Rzodkiewka 30 g, (2 sztuki) Chleb pełnoziarnisty 50 g, (1 kromka) Masło 10 g, (1 łyżka)	TWAROŻEK Z WARZYWAMI : Twarożek rozdrobnić widelcem, dodać szczypiorek, rzodkiewkę, połączyć jogurtem i doprawić solą i pieprzem. Podawać z pieczywem z masłem.

DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 07:00	JAJECZNICA Z PIECZYWEM 5 min SKŁADNIKI: Jajko 120 g, (2 sztuki) Masło 10 g, (1 łyżka) Chleb pełnoziarnisty 50 g, (1 kromka) Sałata masłowa 5 g, (1 liść) Pomidor koktajlowy 100 g, (5 sztuk)	JAJECZNICA Z PIECZYWEM: Na patelnie dodać masło, następnie jajka. Podawać z pieczywem z sałatą oraz pokrojonymi pomidorkami.
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	GRAHAMKA 10 min SKŁADNIKI: Bułka graham 70 g, (1 sztuka) Szynka drobiowa 30 g, (1 plaster) Sałata masłowa 5 g, (1 liść) Masło 10 g, (1 łyżka) Pomidor czerwony 40 g, (2 plastry)	GRAHAMKA : Pieczywo posmarować masłem, przełożyć sałatą, szynką oraz układać pomidora.
PRZEKĄSKA 13:00	KAKAOWO BANANOWY KOKTAJL 10 min SKŁADNIKI: Banan 130 g, (1 sztuka) Jogurt naturalny 100 g, (5 łyżek) Miód 12 g, (1 łyżeczka) Siemię lniane 5 g, (1 łyżeczka) Mleko 2% 120 g, (0.5 szklanek) Kakao w proszku niesłodzone 5 g, (1 łyżeczka)	KAKAOWO BANANOWY KOKTAJL : Dodać jogurt, mleko, banana, kakao, posypać siemieniem lnianym i miodem. Wszystko zblendować/zmiksować. .
OBIAD 15:00	PULPECIKI INDYCZE Z KASZĄ W SOSIE KOPERKOWYM Z MARCHWIĄ TARTĄ 30 min SKŁADNIKI: Mielony indyk 100 g, (0.5 porcji) Jajko 30 g, (0.5 sztuk) Cebula 50 g, (0.5 sztuk) Pęczak 45 g, (3 łyżki) Koper 4 g, (1 łyżeczka) Jogurt naturalny 20 g, (1 łyżka) Marchew 80 g, (1 sztuka) Por 10 g Majonez 10 g, (1 łyżeczka)	PULPECIKI INDYCZE Z KASZĄ W SOSIE KOPERKOWYM Z MARCHWIĄ TARTĄ: Mięso połączyć z połową jajka, doprawić solą, pieprzem i ziołami. Zwilżoną dłonią uformować małe pulpeciki. Wrzucić na osolony wrzątek, dodać włoszczyznę, cebulę, gotować ok. 10 min od wypłynięcia, dodać koperek, jogurt, doprawić. Połączyć z ugotowaną kaszą, mięsem i sosem. Marchew zetrzeć, dodać drobno pokrojony por doprawić solą, pieprzem, odrobiną majonezu.
KOLACJA 18:30	PIECZONE FRYTKI I PAPRYKA W SOSIE JOGURTOWYM 30 min SKŁADNIKI: Ziemniak 150 g, (2 sztuki) Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka) Papryka czerwona słodka 150 g, (0.5 sztuk) Jogurt naturalny 60 g, (3 łyżki) Koper 4 g, (1 łyżeczka)	PIECZONE FRYTKI I PAPRYKA W SOSIE JOGURTOWYM: Ziemniaka obrać, pokroić na niewielkie kawałki, można wrzucić do gotującej się wody na ok. 5 min, odcedzić. Paprykę pokroić na półkrażki, razem z podgotowanymi ziemniakami polać olejem przyprawami i wsadzić do nagrzanego piekarnika na ok. 20 min. Podawać z sosem koperkowym (jogurt+koperek+przyprawy) . Paprykę można zamienić na np. cukinię.