

Dzień 1

Śniadanie (300 kcal): Pieczywo z pastą z awokado, łososiem i rukolą

50	g	Bułeczki z dynią
30	g	Łosoś wędzony
30	g	Awokado
100	g	Pomidorki koktajlowe
		Rukola

Drugie śniadanie (250 kcal): Musli pod pierzynką z truskawkami

200	g	Jogurt naturalny
40	g	Musli z owocami suszonymi
100	g	Truskawki mrożone

Musli układać naprzemiennie z jogurtem, na wierzchu ułożyć truskawki.

Lunch (450 kcal): Włoskie naleśniki z mozzarellą i pomidorami

60	g	Jaja kurze całe
100	g	Mleko 1,5% tłuszczu
50	g	Mąka pszenna graham, typ 1850
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
150	g	Pomidor
40	g	Polędwica z piersi kurczaka
20	g	Mozzarella
		Bazylią, rukolą

Mozzarellę i pomidora pokroić w plasterki, polędwicę w paski. Jajko roztrzepać i wymieszać z mąką, mlekiem oraz bazylią i odrobiną soli. Jeśli masa będzie zbyt gęsta dodać odrobinę wody. Na patelni teflonowej rozgrzać olej i usmażyć z masy naleśnika. Po przewróceniu go na drugą stronę zdjąć patelnię z gazu i ułożyć na połowie naleśnika mozzarellę, rukolę, polędwicę oraz połowę pomidorów. Całość posypać bazylią i złożyć naleśnika. Patelnię przykryć i chwilę podgrzewać na małym ogniu. Naleśnika przełożyć na talerz i ozdobić pozostałymi pomidorami.

Podwieczorek (200 kcal): Pieczona gruszka z cynamonem

250	g	Gruszka
5	g	Miód pszczele
10	g	Rodzynki

Gruszkę przekroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne, dodać miód i rodzynki. Owoce zapiec w piekarniku.

Kolacja (300 kcal): Ryżowa sałatka z tuńczykiem, papryką i kukurydzą

50	g	Tuńczyk w sosie własnym
40	g	Ryż brązowy
100	g	Papryka czerwona
50	g	Kukurydza konserwowa
5	g	Majonez domowy z olejem rzepakowym
25	g	Jogurt naturalny
		Natka pietruszki

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie, ostudzić. Paprykę pokroić w kostkę, tuńczyka wymieszać z warzywami i ryżem. Jogurt wymieszać z majonezem i posypać posiekaną natką pietruszki.

Dzień 2

Śniadanie (300 kcal): Oliwkowy twarożek z bazylią, pieczywo z pestkami dyni

150	g	Serek wiejski lekki
15	g	Oliwki zielone marynowane
50	g	Bułki owsiane
5	g	Dynia, pestki Bazylia

Oliwki pokroić, bazylię posiekać, składniki wymieszać z serkiem, dodać pestki dyni.

Drugie śniadanie (250 kcal): Chrupiąca owsianka z ananasem

30	g	Płatki owsiane
200	g	Mleko 1,5% tłuszczu
50	g	Ananas
5	g	Płatki migdałowe

Płatki migdałowe uprażyć na patelni. Mleko zagotować z płatkami owsianymi. Do gotowej owsianki dodać płatki migdałowe oraz pokrojonego ananasa.

Lunch (450 kcal): Rozgrzewająca zupa warzywna z kaszą jaglaną

100	g	Cukinia
50	g	Marchew
100	g	Pomidor
80	g	Groszek zielony, konserwowy bez zalewy
60	g	Kasza jaglana
250	g	Bulion warzywny ekologiczny z kostki
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
20	g	Ser, Parmezan

Marchew pokroić w słupki, cukinię w cienkie plasterki. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i grubo pokroić. W rondlu zeszklić czosnek. Po chwili dodać marchew. Dusić ok. 3 min. Zalać bulionem, dodać kaszę. Po pięciu minutach dodać cukinię i pomidory. Dodać zioła, doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać posypaną parmezanem.

Podwieczorek (200 kcal): Jabłko pod pierzynką

250	g	Jabłko
10	g	Miód pszczeli
5	g	Orzechy włoskie Sok z cytryny

Jabłko pokroić w półplastry, skropić sokiem z cytryny, połać miodem i posypać posiekanymi orzechami.

Kolacja (300 kcal): Sałatka z kaszą bulgur, fasolą szparagową, sezamem i fetą

100	g	Fasola szparagowa mrożona
40	g	Kasza bulgur
40	g	Ser Feta 18% tłuszczu
5	g	Sezam, nasiona

Kaszę ugotować. Fasolkę ugotować w wodzie lub na parze. Ser pokroić w kostkę. Kaszę połączyć z pokrojoną fasolką, fetą i sezamem.

Dzień 3

Śniadanie (300 kcal): Bananowa jaglanka z czekoladą

30	g	Kasza jaglana
200	g	Mleko 1,5% tłuszczu
100	g	Banan
5	g	Czekolada gorzka

Kaszę jaglaną podprażyć, by straciła goryczkę, ugotować na mleku. Do gotowej kaszy dodać pokrojonego banana i kawałki gorzkiej czekolady.

Drugie śniadanie (250 kcal): Tofu pomidorowe z łodygami selera, bułeczka

50	g	Bułeczka z dynią
30	g	Tofu sojowe
15	g	Pomidory suszone w oleju
50	g	Seler naciowy

Tofu miksować z pomidorami na pastę.

Lunch (450 kcal): Pierś z indyka z amarantusem i czerwoną kapustą

120	g	Mięso z piersi indyka bez skóry
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
50	g	Amarantus, nasiona
100	g	Kapusta czerwona
30	g	Cebula
10	g	Rodzynki
30	g	Jabłko
3	g	Cukier
		Zioła prowansalskie

Nasiona amarantusa zalać 250 ml gorącej wody i doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować ok. 20 minut pod przykryciem. Pierś z indyka przyprawić i zgrillować bez dodatku tłuszczu. Kapustę pokroić. Cebulę podsmażyć na oleju, dodać cukier, sól i poszatkowaną kapustę. Dolać szklankę wody i dusić, aż kapusta będzie miękka. Dodać starte jabłko i wcześniej namoczone rodzynki.

Podwieczorek (200 kcal): Koktajl pomarańczowo-bananowy z nutą chili

200	g	Pomarańcza
120	g	Banan
		Chili

Pomarańczę i banana zmiksować, dodając pół szklanki wody oraz odrobinę chili.

Kolacja (300 kcal): Krem z pora z grzankami

100	g	Por
150	g	Ziemniaki
30	g	Cebula
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
20	g	Groszek ptysiowy
250	g	Bulion warzywny ekologiczny z kostki

Cebulę przeszklić na oleju, dodać bulion, pokrojone w kostkę ziemniaki i pokrojonego pora. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Następnie całość zmiksować, podawać z groszkiem ptysowym.

Dzień 4

Śniadanie (300 kcal): Frittata z jarmużem

120	g	Jaja kurze całe
100	g	Jarmuż
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
15	g	Mozzarella
50	g	Papryka
		Czosnek, bazylia

Jarmuż przez kilka minut podsmażyć na małym ogniu na patelni z olejem. Jajka wymieszać z pokrojoną papryką, solą i pieprzem. Jarmuż zalać masą jajeczną i chwilę podsmażyć bez mieszania. Następnie wkładamy do rozgrzanego piekarnika, aby całość się równomiernie zapiekła, na wierzchu ułożyć mozzarellę.

Drugie śniadanie (250 kcal): Truskawkowa owsianka

150	g	Truskawki mrożone
30	g	Płatki owsiane
150	g	Mleko migdałowe
5	g	Miód pszczeli

Płatki zagotować na mleku. Truskawki zmiksować z miodem, połączyć owsiankę.

Lunch (450 kcal): Pikantne chili con carne

50	g	Ryż brązowy
100	g	Wołowina, polędwica (mielone)
150	g	Papryka czerwona
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
50	g	Kukurydza konserwowa
5	g	Koncentrat pomidorowy
100	g	Pomidory z puszki
20	g	Cebula

½ strąka papryczki chili (można użyć chili w proszku), słodka papryka w proszku, ząbek czosnku, świeża kolendra lub natka pietruszki

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Cebulę oraz czosnek posiekać i zeszklić na oliwie.

Następnie dodać mięso mielone i podsmażyć. Dodać chili, paprykę, przepłukaną fasolę, koncentrat i pomidory. Podsmażyć i doprawić, posypać kolendrą lub natką. Podawać z ryżem.

Podwieczorek (200 kcal): Smoothie piernikowo-cytrusowe

150	g	Pomarańcza
100	g	Jabłko
100	g	Banan
5	g	Miód pszczeli
		Cynamon, imbir, goździk

Owoce zmiksować z miodem i przyprawami, dodając jeśli trzeba pół szklanki wody.

Kolacja (300 kcal): Kuskus z granatem i camembertem

30	g	Kasza kuskus
50	g	Granat
30	g	Ser, Camembert
5	g	Miód pszczeli
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
5	g	Musztarda
		Rukola, zioła prowansalskie

Kaszę zalać wrzątkiem, i poczekać aż wchłonie wodę. Ser pokroić w kostkę. Na rukoli ułożyć kuskus, ser i nasiona granatu. Sałatkę połączyć sosem przygotowanym z oleju, miodu, musztardy, pieprzu i ziół.