


 **17.04.2023** (poniedziałek)**► 07:00 Śniadanie (E: 491kcal, B o.: 12.78g, T: 8.2g, W o.: 93.93g)**

Jaglanka z gruszką i bananem (E: 491kcal, B o.: 12.78g, T: 8.2g, W o.: 93.93g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 3/4 łyżki (8g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Borówka amerykańska - 1 garść (50g)
- Gruszka - 1/2 sztuki (65g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (45g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (13g)
- Mleko sojowe - 1/2 szklanki (125ml)
- Otręby żytnie - 1/2 łyżki (4g)

 **Sposób przygotowania:**

Kaszę jaglaną przepłukać 2-3 razy pod bieżącą wodą. Następnie wrzucić do wrzącego mleka i gotować bez przykrycia, aż kasza prawie całkowicie wchłonie mleko (ok. 10 minut). Nie mieszać, w razie potrzeby dolać wody. Przykryć i odstawić na kilka minut. Gruszkę przekroić wzdłuż na pół, zblendować i wymieszać z kaszą. Banana pokroić w plastry i ułożyć na jaglance, posypać borówkami, pestkami dyni i otrębami. Polać miodem w razie potrzeby.


► 13:00 Obiad (E: 631kcal, B o.: 31.16g, T: 12.25g, W o.: 124g)

Zupa pomidorowo-paprykowa z mozzarellą (E: 558kcal, B o.: 30.94g, T: 12.25g, W o.: 105.96g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (220g)
- Papryka zielona - 1 sztuka (150g)
- Papryka żółta - 3/4 sztuki (150g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pomidory suszone na słońcu - 2 plastry (14g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (250g)
- Por - 3/4 sztuki (125g)
- Papryka chili, w proszku - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Bazylia, suszona - 10 łyżeczek (10g)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 i 1/4 plastra (25g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)



 Sposób przygotowania:

Z włoszczyzny przygotować wywar (marchew, por, seler, pietruszkę zalać wodą tak, by przykryć warzywa). Gotować na małym ogniu przez pół godziny. Suszone pomidory lekko opłukać (zostawić na nich minimalną ilość oliwy do duszenia) i poddusić na małym ogniu w sosie własnym. Po 15 minutach dodać pokrojoną w kostkę paprykę czerwoną, zieloną oraz żółtą. Dusić około 10-15 minut (do miękkości). Na końcu dodać szklankę pomidorów w puszcze oraz pokrojonego świeżego pomidora. Dodać przyprawy (ilość można modyfikować w zależności od preferencji poziomu ostrości potraw). Dusić razem przez 20 minut. Następnie zawartość dolać do przygotowanego wcześniej wywaru i gotować wszystko razem około 20 minut. Całość zblendować. Przed podaniem dodać plasterki lub kostki mozzarelli oraz świeże liście bazylii.

Wafle jaglane (E: 73kcal, B o.: 0.22g, T: 0g, W o.: 18.04g)


2 sztuki (20g)

► **18:00 Kolacja (E: 342kcal, B o.: 19.54g, T: 26.43g, W o.: 7.6g)**

Babeczki jajeczne (E: 342kcal, B o.: 19.54g, T: 26.43g, W o.: 7.6g) - przepis na 2 porcje

1 porcja

- Jajka kurze całe - 4 sztuki (200g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 5 sztuk (100g)
- Boczek wędzony - 6 plasterów (60g)

 Sposób przygotowania:


Nagrząć piekarnik do 220 stopni. Babeczki najlepiej podawać na gorąco, więc nie należy ich piec na zapas. Nasmarować tłuszczem blaszkę na babeczki. Jajka rozbić i wymieszać. Dodać pokrojone składniki: pieczarki, paprykę, szczypiorek. Brzegi foremek wyłożyć boczkiem. Jajka wymieszane z resztą składników przelać do blaszek (3/4 wysokości, nie więcej). Piec przez około 15 minut, po czym ostrożnie wyciągnąć z piekarnika.

 **18.04.2023 (wtorek)****▶ 07:00 Śniadanie (E: 492kcal, B o.: 23.17g, T: 39.14g, W o.: 13.53g)**

Śródziemnomorski omlet pomidorowy (E: 492kcal, B o.: 23.17g, T: 39.14g, W o.: 13.53g)

1 porcja

- Ser parmezan - 2 i 1/4 plastra (20g)
- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 1 łyżka (20g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Otręby pszenne - 2 i 1/2 łyżki (10g)
- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 3/4 garści (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

 **Sposób przygotowania:**

Pomidora posiekać w kostkę i podsmażać przez kilka minut na patelni z oliwą z oliwek. Do miski wbić jaja, dodać otręby, doprawić ziołami, solą i pieprzem. Całość rozbełtać. Jaja wylać na patelnię z pomidorami i oprószyć startym parmezanem. Omlet smażyć z jednej strony do ścięcia i delikatnie przerzucić na drugą stronę. Podawać z pokrojonymi oliwkami i rukolą.


▶ 13:00 Obiad (E: 683kcal, B o.: 31.49g, T: 21.69g, W o.: 99.24g)

Zapiekanka z kaszy jaglanej i warzyw (E: 683kcal, B o.: 31.49g, T: 21.69g, W o.: 99.24g)

1.5 porcji

- Bakłażan - 1/3 sztuki (90g)
- Cebula - 1/3 sztuki (38g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (113g)
- Czosnek - 1 i 2/3 ząbka (8g)
- Kasza jaglana - 2/3 woreczka (60g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 7 i 1/2 łyżeczki (113g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (128g)
- Papryka chili, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Oregano, suszone - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser, gouda tłusty - 1 i 1/2 plastra (38g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (120ml)



 Sposób przygotowania:


Piekarnik nagrzać do 200 stopni. Bakłażana, paprykę, cukinię, czosnek i cebulę pokroić w kostkę. Warzywa te dusić w żaroodpornym garnku lub na patelni. Dodać surową kaszę jaglaną (uprzednio kilkakrotnie wypłukaną w ciepłej wodzie), wlać przecier pomidorowy, bulion i zagotować. W międzyczasie dodać pomidory (sparzone, obrane ze skórki i pokrojone w kostkę), a na koniec posiekaną natkę pietruszki. Przyprawić bazylią, oregano, słodką papryką, ostrą papryką, kurkumą, solą i pieprzem. Na wierzch położyć plaster sera. Piec 30 minut.

► **18:00 Kolacja (E: 193kcal, B o.: 4.84g, T: 7.47g, W o.: 29.09g)**

Salatka z brązowego ryżu z orzechami laskowymi (E: 193kcal, B o.: 4.84g, T: 7.47g, W o.: 29.09g)

1 porcja

- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Orzechy laskowe - 1/6 garści (5g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (32g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (23g)

 Sposób przygotowania:


Ugotować ryż na sypko. Ostudzić, wymieszać z odrobiną wody i oliwą z oliwek z dodatkiem ziół. Przełożyć do salaterki, dodać drobno posiekane pozostałe składniki i wszystko starannie wymieszać.

 **19.04.2023** (środa)**▶ 07:00 Śniadanie (E: 457kcal, B o.: 12.21g, T: 6.43g, W o.: 90.19g)**

Bezglutenowe placuszki ryżowe z bananem (E: 457kcal, B o.: 12.21g, T: 6.43g, W o.: 90.19g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Banan - 1 sztuka (125g)
- Dżem jagodowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Mąka ryżowa - 4 łyżki (60g)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/3 szklanki (75ml)

 **Sposób przygotowania:**


Banany obrać, pokroić w plastry i zmiksować blenderem. Dodać jajka, mleko i mąkę, wszystko zblendować na gładką masę. Dodać proszek do pieczenia i wymieszać. Smażyć małe placuszki z obu stron na nieprzywierającej patelni bez dodatku tłuszczu, aż będą rumiane. Podawać z dżemem.

▶ 13:00 Obiad (E: 566kcal, B o.: 34.25g, T: 23.21g, W o.: 56.89g)

Łosoś w pietruszkowym sosie (E: 566kcal, B o.: 34.25g, T: 23.21g, W o.: 56.89g)

1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Cytryna - 1 sztuka (80g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Łosoś różowy, surowy - 2/3 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

 **Sposób przygotowania:**


Cukinię pokroić w plastry, łososia natrzeć zmiądzonym czosnkiem. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym, skropić olejem i upiec w piekarniku do miękkości. Jogurt wymieszać z natką, pieprzem, skórką z cytryny i sokiem. Danie polać sosem pietruszkowym. Podawać z ugotowanym ryżem.

▶ 18:00 Kolacja (E: 327kcal, B o.: 6.31g, T: 11.99g, W o.: 52.37g)

Sałatka uniwersalna (E: 254kcal, B o.: 6.09g, T: 11.99g, W o.: 34.33g)


1 porcja

- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (30g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Sałata - 1/4 sztuki (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

 **Sposób przygotowania:**

Sałatę porwać, wszystkie warzywa pokroić w kostkę i połączyć ze sobą. Oliwę, musztardę, miód i sok wyciśnięty z cytryny wymieszać i gotowym dressingiem polać sałatkę.

Wafle jaglane (E: 73kcal, B o.: 0.22g, T: 0g, W o.: 18.04g)**2 sztuki (20g)**

 **20.04.2023 (czwartek)**


▶ **07:00 Śniadanie (E: 375kcal, B o.: 11.89g, T: 8.54g, W o.: 66.7g)**

Gryczanka z bananami (E: 375kcal, B o.: 11.89g, T: 8.54g, W o.: 66.7g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Migdały, blanszowane - 2/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 1/2 szklanki (115ml)
- Płatki gryczane - 5 łyżek (40g)



 **Sposób przygotowania:**

Zalać płatki gryczane mlekiem, moczyć przez ok. 15 minut, aż będą miękkie. Następnie dodać banana pokrojonego w kostkę i łyżeczkę płatków migdałowych.


▶ **13:00 Obiad (E: 688kcal, B o.: 24.31g, T: 20.84g, W o.: 104.23g)**

Panierowane w płatkach kukurydzianych kulki z tofu (E: 688kcal, B o.: 24.31g, T: 20.84g, W o.: 104.23g)

1 porcja

- Ser sojowy, tofu - 5 plastrów (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Płatki kukurydziane - 1 i 2/3 szklanki (50g)
- Pomidory suszone na słońcu - 3 plastry (21g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/4 szklanki (50g)



 **Sposób przygotowania:**

Tofu rozgnieść widelcem, przyprawić do smaku. Rozdrobnić płatki kukurydziane na pył. Tworzyć kulki i obtaczać w płatkach, smażyć na oliwie.

Świeży szpinak wrzucić na patelnię, dodać suszone pomidory (na słońcu, nie ze stoika), po chwili dodać ugotowany ryż i całość ze sobą wymieszać.


▶ **18:00 Kolacja (E: 433kcal, B o.: 23.45g, T: 18.05g, W o.: 46.94g)**

Risotto z serem i szpinakiem (E: 433kcal, B o.: 23.45g, T: 18.05g, W o.: 46.94g)

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Ryż dziki - 1/4 szklanki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ser typu "Feta" - 1/3 kostki (75g)
- Skórka pomarańczowa - 1 łyżeczka (10g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Szpinak - 4 garście (100g)



 **Sposób przygotowania:**


Ugotować ryż. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oleju rzepakowego, wrzucić świeże liście szpinaku lub mrożony szpinak i dusić przez 10-12 min. Pod koniec gotowania dodać cienko pokrojone plasterki czosnku oraz sól i pieprz do smaku. Do tak przygotowanego szpinaku wrzucić wcześniej ugotowany ryż. Wymieszać i dodać wedle uznania przyprawy. Danie podawać zaraz po przygotowaniu, z pokruszoną fetą i stratą skórką pomarańczy.

 **21.04.2023** (piątek)**▶ 07:00 Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 12.49g, T: 10.5g, W o.: 96.58g)**

Makaron ryżowy z sosem z jeżyny (E: 520kcal, B o.: 12.49g, T: 10.5g, W o.: 96.58g)

1 porcja

- Jeżyny - 1 garść (65g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Makaron ryżowy - 2 garście (80g)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Miód pszczeli - 1 łyżka (25g)

 **Sposób przygotowania:**


Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Odcedzić i pozostawić do ostygnięcia. Jeżyny umyć i wrzucić do wysokiego naczynia, dodać migdały, jogurt naturalny i miód. Wszystko zblendować. Makaron przełożyć do miski i polać sosem.

▶ 13:00 Obiad (E: 630kcal, B o.: 37.87g, T: 24.07g, W o.: 69.65g)

Krewetki z patelni z pomidorami, szpinakiem i ryżem (E: 630kcal, B o.: 37.87g, T: 24.07g, W o.: 69.65g)

1 porcja

- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (75g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 i 1/4 garści (30g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- Krewetki, surowe - 1 i 2/3 szklanki (150g)

 **Sposób przygotowania:**

Krewetki wymieszać z drobno posiekanym czosnkiem, solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać 3 łyżki masła i wrzucić krewetki. Pomidory koktajlowe przekroić na pół, posolić i wymieszać z oliwą i miodem. Ułożyć na patelni obok krewetek i podsmażyć kolejną minutę. Szpinak doprawić solą, pieprzem i z łyżką masła, położyć obok krewetek na patelni, smażyć kolejną minutę. Podawać z ryżem.


▶ 18:00 Kolacja (E: 336kcal, B o.: 10.73g, T: 18.6g, W o.: 35.24g)

Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni (E: 336kcal, B o.: 10.73g, T: 18.6g, W o.: 35.24g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)



 **Sposób przygotowania:**


W garnku rozgrzać oliwę z oliwek i zeszklić posiekaną cebulę. Ziemniaka i seler obrać, pokroić w kostkę, dodać do cebuli i smażyć przez ok. 4 minuty. Następnie dodać starty imbir, zalać bulionem i gotować około 20 minut, aż warzywa będą miękkie. Gotową zupę zmiksować i doprawić solą i pieprzem. Posypać posiekaną natką pietruszki i uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

 **22.04.2023 (sobota)****► 07:00 Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 12.3g, T: 21.41g, W o.: 94.94g)**

Jaglanka z orzechami i żurawiną (E: 602kcal, B o.: 12.3g, T: 21.41g, W o.: 94.94g)

1.5 porcji

- Kasza jaglana - 3/4 woreczka (75g)
- Miód pszczeli - 2/3 łyżki (15g)
- Orzechy laskowe - 1 garść (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żurawina suszona - 3/4 garści (30g)

 **Sposób przygotowania:**


Suchą kaszę jaglaną prażyć w garnku na średnim ogniu przez kilka minut. Zdjąć z ognia i przelać wrzątkiem na sicie. Odsączoną kaszę umieścić w garnku o grubym dnie, zalać szklanką wrzątku, dodać szczyptę soli i gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 15 minut, bez mieszania. Po 15 minutach zdjąć kaszę z ognia i pozostawić jeszcze na kilka minut. W międzyczasie prażyć orzechy laskowe na suchej patelni do zrumienienia. Ugotowaną kaszę wymieszać z miodem. Posypać kaszę żurawiną i prażonymi orzechami.

► 13:00 Obiad (E: 554kcal, B o.: 41.55g, T: 9.96g, W o.: 81.13g)

Kurczak curry z ananasem i ryżem (E: 554kcal, B o.: 41.55g, T: 9.96g, W o.: 81.13g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Ananas - 1 i 1/4 plastra (90g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Papryka zielona - 1 sztuka (140g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

 **Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić w paski. Paprykę, ananasa i cebulę pokroić w kostkę. Podsmażyć delikatnie kurczaka na oliwie, a następnie dodać curry, imbir, pokrojone w kostkę warzywa i posiekany czosnek. Po kilku minutach dodać ananasa. Dusić jeszcze przez 7-8 minut. Podawać z ugotowanym ryżem. Doprawić pieprzem i solą.

► 18:00 Kolacja (E: 330kcal, B o.: 6.52g, T: 19.02g, W o.: 38.8g)


Indyjska potrawka z ziemniakami (E: 330kcal, B o.: 6.52g, T: 19.02g, W o.: 38.8g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (55g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (4g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (113g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3/4 garści (19g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Sok z cytryny, świeży - 1/2 łyżki (3ml)
- Mleko kokosowe, miększe i zalewa w puszcze - 1/6 szklanki (38ml)

**Sposób przygotowania:**


Cebulę, czosnek i imbir drobno posiekać, wrzucić na patelnię z olejem, posolić, dodać curry, suszoną paprykę chilli, podsmażyć. Marchewkę zetrzeć na tarce o małych oczkach i także wrzucić na patelnię. Całość przemieszać i dusić pod przykryciem przez kilka minut. Po 5 minutach dodać posiekany szpinak, pomidory krojone oraz wodę (około 250 ml). Całość ponownie przykryć. Ziemniaki umyć, obrać i pokroić na 1-2 cm kostkę. Dorzucić do gotującego się sosu, przykryć i gotować na małym ogniu. Gdy sos się zredukuje, a ziemniaki zmiękną, dodać mleczko kokosowe, wymieszać, dodać sól i pieprz. Na koniec dolać sok z cytryny.

 **23.04.2023** (niedziela)**► 07:00 Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 14.98g, T: 23.54g, W o.: 84.73g)**

Pudding chia z suszonymi owocami i orzechami (E: 577kcal, B o.: 14.98g, T: 23.54g, W o.: 84.73g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 3/4 garści (24g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Ksylitol - 1 łyżeczka (7g)
- Morele, suszone - 1/3 garści (38g)
- Śliwki bez pestek, suszone - 2/3 garści (38g)
- Sok pomarańczowy - 1/8 szklanki (25ml)
- Sok wiśniowy - 1/8 szklanki (25ml)
- Nasiona chia, suszone - 2 łyżki (20g)

 **Sposób przygotowania:**

Mleko kokosowe (lub jogurt) wymieszać z nasionami chia i ksylitolem. Począć około 15 minut. Znowu wymieszać i przelać gotową masę do pucharków lub ozdobnych szklanek. Odstawić pudding na minimum 6 h do lodówki. Morele pokroić na drobno i gotować w soku pomarańczowym. Gotować do momentu, aż większość soku się wchłonie i masa będzie gęsta. Śliwki gotować w soku z wiśni. Czynności te same jak w przypadku suszonych moreli. Gotowane owoce suszone zmielić w blenderze na gładki mus. Każdą masę blendować oddzielnie. Orzechy zmielić w młynku na pyłek. Kilka orzechów warto odłożyć do dekoracji. Na ścięty pudding chia nałożyć pyłek orzechowy, mus ze śliwek, mus z moreli, pyłek orzechowy. Na wierzch ułożyć kilka całych orzechów włoskich.


► 13:00 Obiad (E: 550kcal, B o.: 34.79g, T: 18.52g, W o.: 67.21g)

Indyk z pomidorami i brokułem w migdałach (E: 550kcal, B o.: 34.79g, T: 18.52g, W o.: 67.21g)

1 porcja

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Migdały, płatki - 2/3 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



 Sposób przygotowania:


Indyka usmażyć bez tłuszczu z kawałkami pomidorów (doprawić solą i pieprzem według uznania). Różyczki brokuła zblanszować i posypać migdałami. Całość doprawić pieprzem i kminkiem. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko.

▶ **18:00 Kolacja (E: 320kcal, B o.: 8.45g, T: 16.64g, W o.: 39.57g)**

Potrąwka z bakłażana i świeżych pomidorów wege (E: 320kcal, B o.: 8.45g, T: 16.64g, W o.: 39.57g)

1 porcja

- Bakłażan - 3/4 sztuki (200g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Cebula - 3/4 sztuki (75g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Ocet balsamiczny - 1/2 łyżki (3ml)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 2 sztuki (340g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

 Sposób przygotowania:

Na rozgrzanej oliwie z oliwek zeszklić poszatowaną cebulę, dodać posiekany czosnek i smażyć kilka minut. Dodać bakłażana, doprawić solą i smażyć jeszcze około 2 minuty. Warzywa podlać octem balsamicznym i poczekać, aż zostanie całkowicie wchłonięty. Wrzucić pokrojone pomidory oraz przecier pomidorowy i gotować na małym ogniu przez 25-30 minut. Kiedy warzywa będą miękkie, doprawić pieprzem i udekorować listkami świeżej bazylii.

Wykorzystane produkty

**Produkty zbożowe**

Kasza jaglana	180g (1 i 3/4 woreczka)
Makaron ryżowy	80g (2 garście)
Mąka ryżowa	60g (4 łyżki)
Otręby pszenne	10g (2 i 1/2 łyżki)
Otręby żytnie	4g (1/2 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki kukurydziane	50g (1 i 2/3 szklanki)
Ryż biały długoziarnisty	50g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	277g (1 i 1/2 szklanki)
Ryż dziki	50g (1/4 szklanki)
Wafle jaglane	40g (4 sztuki)

**Warzywa**

Bakłażan	290g (1 i 1/4 sztuki)
Brokuły	250g (1/2 sztuki)
Cebula	248g (2 i 1/3 sztuki)
Cebula czerwona	30g (1/4 sztuki)
Cukinia	213g (1/3 sztuki)
Czosnek	39g (7 i 3/4 ząbka)
Korzeń imbiru, surowy	15g (1/7 sztuki)
Marchew	90g (2 sztuki)
Ogórek	90g (1/2 sztuki)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	20g (1 łyżka)
Papryka czerwona	720g (3 i 1/4 sztuki)
Papryka zielona	290g (2 sztuki)
Papryka żółta	150g (3/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, surowa	100g (5 sztuk)
Pieczarka uprawna, świeża	10g (1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	80g (1 sztuka)
Pietruszka, liście	46g (7 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	1058g (6 i 1/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	120g (6 sztuk)

Pomidory suszone na słońcu	35g (5 plasterów)
Pomidory w puszcze	363g (1 i 1/2 szklanki)
Por	125g (3/4 sztuki)
Rukola	15g (3/4 garści)
Rzodkiewka	75g (5 sztuk)
Sałata	50g (1/4 sztuki)
Seler korzeniowy	270g (3/4 sztuki)
Seler naciowy	33g (1/8 sztuki)
Szczypiorek	40g (8 łyżek)
Szpinak	199g (8 garści)
Ziemniaki, późne	160g (1 i 3/4 sztuki)

**Mleko i produkty mleczne**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	255g (12 i 3/4 łyżki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	115ml (1/2 szklanki)
Ser gouda, tłusty	38g (1 i 1/2 plastra)
Ser mozzarella, pełne mleko	25g (1 i 1/4 plastra)
Ser parmezan	20g (2 i 1/4 plastra)
Ser typu "Feta"	75g (1/3 kostki)

**Mięso i jaja**

Boczek wędzony	60g (6 plasterów)
Jaja kurze, całe	350g (6 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	20g (2 plastry)
Olej kokosowy	10ml (1 łyżka)
Olej rzepakowy	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	116ml (11 i 2/3 łyżki)

**Cukier i słodycze**

Dżem jagodowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Ksylitol	7g (1 łyżeczka)
Miód pszczeli	68g (2 i 3/4 łyżki)

**Ryby i owoce morza**

Krewetki, surowe	150g (1 i 2/3 szklanki)
Łosoś różowy, surowy	120g (2/3 sztuki)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Ananas	90g (1 i 1/4 plastra)
Banan	365g (3 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	50g (1 garść)
Cytryna	80g (1 sztuka)
Dynia, pestki, łuskane	23g (2 i 1/3 łyżki)
Gruszka	65g (1/2 sztuki)
Jeżyny	65g (1 garść)
Migdały	15g (1 łyżka)
Migdały, blanszowane	10g (2/3 łyżki)
Migdały, płatki	10g (2/3 łyżki)
Morele, suszone	38g (1/3 garści)
Nasiona chia, suszone	20g (2 łyżki)
Orzechy laskowe	35g (1 i 1/4 garści)
Orzechy włoskie	24g (3/4 garści)
Skórka pomarańczowa	10g (1 łyżeczka)
Śliwki bez pestek, suszone	38g (2/3 garści)
Żurawina suszona	30g (3/4 garści)

**Napoje**

Sok pomarańczowy	25ml (1/8 szklanki)
Sok wiśniowy	25ml (1/8 szklanki)
Sok z cytryny	9ml (1 i 1/2 łyżki)

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	12g (12 łyżeczek)
Bazylija, świeża	11g (3 i 2/3 garści)
Bulion rosółowy	120ml (1/2 szklanki)

Bulion warzywny	500ml (2 szklanki)
Curry, w proszku	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Koncentrat pomidorowy 30%	143g (9 i 1/2 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Ocet balsamiczny	3ml (1/2 łyżki)
Oregano, suszone	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	9g (2 i 1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	9g (2 i 1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
Proszek do pieczenia	2g (1/2 łyżeczki)
Sól biała	22g (22 szczypty)

**Produkty vege/vegan**

Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze	38ml (1/6 szklanki)
Mleko migdałowe, niesłodzone	75ml (1/3 szklanki)
Mleko sojowe	125ml (1/2 szklanki)
Ser sojowy, tofu	100g (5 plastrów)

poniedziałek (2023-04-17)		wtorek (2023-04-18)		środa (2023-04-19)		czwartek (2023-04-20)		piątek (2023-04-21)		sobota (2023-04-22)		niedziela (2023-04-23)	
07:00 Śniadanie	Jaglanka z gruszką i bananem	07:00 Śniadanie	Śródziemnomorski omelet pomidorowy	07:00 Śniadanie	Bezglutenowe placuszki ryżowe z bananem	07:00 Śniadanie	Gryczanka z bananami	07:00 Śniadanie	Makaron ryżowy z sosem z jeżyn	07:00 Śniadanie	Jaglanka z orzechami i żurawiną	07:00 Śniadanie	Pudding chia z suszonymi owocami i orzechami
10:00 II śniadanie		10:00 II śniadanie		10:00 II śniadanie		10:00 II śniadanie		10:00 II śniadanie		10:00 II śniadanie		10:00 II śniadanie	
13:00 Obiad	Zupa pomidorowo-paprykowa z mozzarellą Wafle jaglane	13:00 Obiad	Zapiekanka z kaszy jaglanej i warzyw	13:00 Obiad	Łosoś w pietruszkowym sosie	13:00 Obiad	Panierowane w platkach kukurydzianych kulki z tofu	13:00 Obiad	Krewetki z patelni z pomidorami, szpinakiem i ryżem	13:00 Obiad	Kurczak curry z ananaseм i ryżem	13:00 Obiad	Indyk z pomidorami i brokulem w migdałach
18:00 Kolacja	Babeczki jajeczne	18:00 Kolacja	Salatka z brązowego ryżu z orzechami laskowymi	18:00 Kolacja	Salatka uniwersalna Wafle jaglane	18:00 Kolacja	Risotto z serem i szpinakiem	18:00 Kolacja	Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni	18:00 Kolacja	Indyjska potrawka z ziemniakami	18:00 Kolacja	Potrawka z bakłażana i świeżych pomidorów wege