

Dzień 1

Śniadanie: Tosty z pastą z awokado i suszonych pomidorów

Uwaga! Przygotować drugą porcję pasty na jutro.

100	g	Chleb żytni
120	g	Awokado (dojrzałe)
20	g	Pomidory suszone
100	g	Pomidorki koktajlowe
		Czosnek, kiełki

Awokado wygnieść z posiekanymi bardzo drobno suszonymi pomidorami, doprawić do smaku, można dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Nakładać na tosty, posypać kiełkami. Zjeść z pomidorkami koktajlowymi.

Drugie śniadanie: Musli z ananasem

150	g	Jogurt naturalny
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami
150	g	Ananas

Obiad : Zupa orientalna z makaronem i krewetkami

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro

500	g	Bulion warzywny z kostki eko
100	g	Krewetki
60	g	Makaron ryżowy (np. chow mein, wonton)
60	g	Marchew
1	cm	Imbiry świeżego
		Szczypiorek
40	g	Dymka
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
5	g	Sezam, nasiona
10	g	Sos sojowy
		Pietruszka lub kolendra, chilli
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny

Krewetki oczyścić z pancerzy, ogonków i jelit. Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wyłożyć go na sitko, przelać wodą, odcedzić, włożyć z powrotem do garnka i wymieszać go z olejem sezamowym lub olejem roślinnym (5 g) z lekko zrumienionymi nasionami sezamu. Marchewkę obrać i pokroić w cienkie słupki lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Imbir obrać i pokroić na cienkie plasterki. Szczypiorek posiekać. W garnku rozgrzać łyżkę oleju roślinnego, dodać marchewkę, imbir, posiekaną dymkę, chili i delikatnie podsmażyć. Wlać bulion, dodać sos sojowy i zagotować. Gotować przez ok. 3 minuty. Dodać krewetki, makaron oraz resztę szczypiorku. Gotować na minimalnym ogniu przez ok. 1 minutę. Posypać kolendrą lub natką.

Przekąska: Jabłko, ciasteczka, suszone śliwki

250	g	Jabłko
25	g	Ciasteczka pełnoziarniste
20	g	Śliwki suszone

Kolacja : Twarożek z papryką, pieczywo

Uwaga! Przygotować drugą porcję na jutro

100	g	Ser twarogowy chudy
30	g	Jogurt naturalny
50	g	Papryka
		Szczypiorek
70	g	Chleb żytni

Twaróg wygnieść z jogurtem, dodać posiekaną paprykę i szczypiorek, doprawić do smaku. Zjeść z pieczywem.

Dzień 2

Śniadanie: Tosty z pastą z awokado i suszonych pomidorów

100	g	Chleb żytni
120	g	Awokado (dojrzałe)
20	g	Pomidory suszone
100	g	Pomidorki koktajlowe
		Czosnek, kiełki

Drugie śniadanie: Musli z ananasem

150	g	Jogurt naturalny
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami
200	g	Ananas

Obiad : Zupa orientalna z makaronem i krewetkami

500	g	Bulion warzywny z kostki eko
100	g	Krewetki
60	g	Makaron ryżowy (np. chow mein, wonton)
60	g	Marchew
1	cm	Imbiry świeżego
		Szczypiorek
40	g	Dymka
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
5	g	Sezam, nasiona
10	g	Sos sojowy
		Pietruszka lub kolendra, chilli
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny

Przekąska: Mandarynki, migdały, suszona żurawina

200	g	Mandarynki
30	g	Migdały
30	g	Żurawina suszona

Kolacja : Twarożek z papryką, pieczywo

100	g	Ser twarogowy chudy
30	g	Jogurt naturalny
50	g	Papryka
		Szczypiorek
70	g	Chleb żytni

Dzień 3

Śniadanie: Kanapki z jajkiem i ogórkiem

100	g	Chleb żytni
10	g	Masło extra
120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
100	g	Ogórek kiszony
		Salata

Drugie śniadanie: Musli z ananasem

150	g	Jogurt naturalny
150	g	Ananas
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami

Obiad: Lasagne z sosem szpinakowym i mozzarellą

70	g	Makaron pełnoziarnisty
50	g	Cebula
200	g	Szpinak mrożony
10	g	Mąka pszenna, typ 1850
100	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
80	g	Mozzarella
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny

1/2 ząbka czosnku, pieprz, gałka muskatołowa, natka pietruszki

Makaron ugotować w dużej ilości lekko osolonej (ok. 1/2 płaskiej łyżeczki soli) wody przez 2 minuty. Następnie przepłukać go zimną wodą, odcedzić dokładnie i odstawić. Cebulę i czosnek posiekać i podsmażyć w garnku na oleju. Dodać szpinak, doprawić pieprzem, gałką muskatołową. Dusić, dodać startą mozzarellę, gotować aż sos przybierze konsystencję gęstej śmietany. Mleko rozetrzeć z mąką, aż do uzyskania jednolitej masy. Przyprawić do smaku odrobiną soli, pieprzem i gałką muskatołową. Na dno niewielkiego naczynia żaroodpornego nalać białego sosu, ułożyć pierwszą warstwę makaronu, przykryć sosem szpinakowym i białym. Powtarzać, aż do wykończenia makaronu tak, aby na górze znalazł się makaron przykryty cienką warstwą białego sosu. Przykryć i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piec przez 20 minut. Danie można podawać posypane natką pietruszki.

Przekąska: Gruszka, czekolada

250	g	Gruszka
10	g	Czekolada gorzka

Kolacja : Kanapki z serkiem i papryką

70	g	Chleb żytni
40	g	Prezydent Twaróg delikatny, naturalny
100	g	Papryka
		Salata

Dzień 4

Śniadanie: Kanapki z pastą warzywną, ogórek, jajko na miękko

70	g	Chleb żytni
50	g	Wawrzyniec z grillowanym bakłażanem
100	g	Ogórek kiszony
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)

Drugie śniadanie: Musli z jabłkiem

150	g	Jogurt naturalny
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami
150	g	Jabłko

Obiad : Pieczona kaczka z pomarańczą i żurawiną, ryż

150	g	Kaczka, pierś ze skórą
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
200	g	Pomarańcza
20	g	Żurawina suszona
		Szpinak (garść)
70	g	Ryż brązowy

Kaczkę najlepiej całą noc marynować w oleju, czosnku, odrobinie soli, słodkiej papryce oraz ziołach: tymianku, estragonie i rozmarynie. Skórę na kaczce naciąć w kratkę, tak, by nie uszkodzić mięsa. Patelnię mocno rozgrzać i ułożyć na niej piersi skórą do dołu. Smażyć kilka minut (5-8), aż tłuszcz się wytopi. Obrócić pierś na drugą stronę i dosmażyć według uznania. Następnie umieścić tak przygotowaną pierś w naczyniu żaroodpornym i piec kilka minut w 200 st. C. Ryż ugotować. Upieczoną pierś z kaczki pokroić w pasy, ułożyć na szpinaku, dodać pokrojoną pomarańczę i posypać suszoną żurawiną, połączyć tłuszczem pozostałym z pieczenia. Podawać z ryżem.

Przekąska: Migdały, banan

30	g	Migdały
120	g	Banan

Kolacja : Kanapki z serkiem, pomidorki koktajlowe

70	g	Bułki grahamki
40	g	Prezydent Twaróg delikatny, naturalny
100	g	Pomidorki koktajlowe

Dzień 5

Śniadanie : Kanapki z pastą z jajka i awokado, pomidorki koktajlowe

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro

60	g	Awokado (dojrzałe)
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
		Sok cytrynowy, szczypiorek
100	g	Chleb żytni
100	g	Pomidorki koktajlowe

Wydrążyć miąższ z awokado i przełożyć do miski. Dodać pokrojone jajko, przeciśnięty przez praskę czosnek i odrobinę soku z cytryny. Dokładnie wygnieść. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Nakładać na pieczywo (można stostować).

Drugie śniadanie: Musli z suszoną żurawiną i słonecznikiem

150	g	Jogurt naturalny
50	g	Musli z rodzynekami i orzechami
30	g	Żurawina suszona
10	g	Słonecznik, nasiona

Obiad : Zupa krem z kukurydzy, pieczony dorsz

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro.

150	g	Kukurydza konserwowa
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
200	g	Bulion warzywny z kostki
100	g	Mleczko kokosowe light (13 g tłuszczu/100g)
10	g	Pasta curry
		Imbir świeży starty (łyżeczka), czosnek, kurkuma, ostra papryka w proszku
200	g	Dorsz świeży
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny

Kukurydzę opłukać. W szerokim garnku z grubym dnem podgrzać olej (10g) (lub masło klarowane), dodać starty imbir, czosnek i pastę curry. Mieszając smażyć przez około 1- 2 minuty aż składniki zaczną się rumienić. Dodać ziarna kukurydzy i smażyć przez około 1- 2 minuty mieszając co chwilkę, aż cała kukurydza będzie podsmażona. Dodać kurkumę, ostrą paprykę w proszku i wymieszać. Dodać bulion i szybko zagotować. Doprawić solą i gotować jeszcze przez około 5 minut. Dodać mleko kokosowe i zagotować. Gotować przez około 10 minut, do czasu aż kukurydza będzie miękka. Zupę przelać do pojemnika blendera i miksować długo i dokładnie na gładki krem, następnie przelać z powrotem do garnka bezpośrednio przez sito. Mieszać łyżką i przecierać zupę przez sito, tak aby w garnku zebrała się gładka zupa. Posypać mieloną papryką. Dorsza natrzeć olejem (5g) i przyprawami, upiec w 180 st.

Przekąska: Mandarynka, ciasteczka

300	g	Mandarynki
25	g	Ciasteczka pełnoziarniste

Kolacja : Serek wiejski z papryką i szczypiorkiem, pieczywo

70	g	Chleb żytni
150	g	Serek wiejski lekki
100	g	Papryka
		Szczypiorek

Dzień 6

Śniadanie : Kanapki z pastą z jajka i awokado, ogórek

60	g	Awokado (dojrzałe)
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
		Sok cytrynowy, szczypiorek
100	g	Chleb żytni
100	g	Ogórek kiszony

Drugie śniadanie: Musli z bananem

150	g	Jogurt naturalny
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami
120	g	Banan

Obiad : Zupa krem z kukurydzy, pieczony dorsz

150	g	Kukurydza konserwowa
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
200	g	Bulion warzywny z kostki
100	g	Mleczko kokosowe light (13 g tłuszczu/100g)
10	g	Pasta curry
		Imbir świeży starty (łyżeczka), czosnek, kurkuma, ostra papryka w proszku
200	g	Dorsz świeży
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny

Przekąska: Jabłko, sok marchwiowy

250	g	Jabłko
250	g	Sok marchwiowy

Kolacja: Kasza manna z dżemem i migdałami

300	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
300	g	Kasza manna
30	g	Dżem truskawkowy niskosłodzony
10	g	Migdały

Kaszę ugotować na mleku. Podawać z dżemem i migdałami.

Dzień 7

Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami i szczypiorkiem, pieczywo

120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
80	g	Pieczarka uprawna, świeża
		Szczypiorek
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
70	g	Chleb żytni

Drugie śniadanie : Musli z jabłkiem

150	g	Jogurt naturalny
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami
150	g	Jabłko

Obiad : Pieczony pstrąg z puree i kiszoną kapustą

200	g	Pstrąg tęczowy, świeży
300	g	Ziemniaki
10	g	Masło extra
100	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
250	g	Kapusta kiszona

Pstrąga piec w 180 st. C. Ziemniaki ugotować, wygnieść z masłem i mlekiem na puree.

Pstrąga podawać z puree i kapustą.

Przekąska: Sałatka owocowa

100	g	Gruszka
100	g	Jabłko
120	g	Banan

Kolacja: Kanapki z pastą warzywną , pomidorki koktajlowe

70	g	Chleb żytni
50	g	Wawrzyniec z grillowanym bakłażanem
100	g	Pomidorki koktajlowe

Dzień 8

Śniadanie: Kanapki z serkiem i papryką

70	g	Chleb żytni
40	g	Prezydent Twaróg delikatny, naturalny
100	g	Papryka
		Sałata

Drugie śniadanie: Musli z mandarynką

150	g	Jogurt naturalny
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami
150	g	Mandarynki

Obiad: Domowe tacos z krewetkami

Ciasto na tacos:

100	g	Mąka kukurydziana
25	g	Mąka pszenna, typ 1850
50	g	Woda

Sałatka z krewetek:

150	g	Krewetki
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
60	g	Awokado (dojrzałe)
100	g	Mango
		Czosnek (1/2 ząbka)
		Kapusta pekińska
60	g	Jogurt naturalny
		Sok z ¼ limonki, świeża kolendra (pół garści posiekanej), papryczka chilli (1/4 szt.), sól, pieprz

Tacos:

Mąkę kukurydzianą łączymy w misce z mąką pszenną. Dolewamy ciepłą wodę i doprawiamy solą. Mocno i dokładnie mieszamy składniki, aż się połączą, a ciasto stanie się elastyczne i gładkie. Jednolite ciasto wyrabiamy krótko na blacie oprószonym mąką, przekładamy do miski i odkładamy, by odpoczęło na kilkanaście minut. Gdy ciasto odpocznie, formujemy z niego wałek, który następnie kroimy w plastry. Każdy plaster rozwałkowujemy na blacie oprószonym mąką kukurydzianą. Placki podpiekamy na suchej patelni z obu stron, aż dobrze się wysuszą i zarumienią. Patelni nie rozgrzewamy z wyprzedzeniem: powinna nabierać temperatury stopniowo podczas podpiekania tacos. Gdy przewrócimy je na drugą stronę, warto dociążyć ciasto garnkiem lub drugą patelnią.

Sałatka krewetkowa:

Obgotowane krewetki argentyńskie kroimy na drobne kawałki i smażymy ok. 30 sekund na dobrze rozgrzanej patelni z olejem. Doprawiamy pieprzem i solą. Przekładamy do miski. Dodajemy drobno posiekany czosnek i posiekaną papryczkę chili. Dodajemy jogurt naturalny, czerwoną cebulę pokrojoną w kostkę i drobno posiekaną kolendrę. Całość doprawiamy sokiem z limonki. Dokładnie mieszamy.

Upieczone placki układamy na talerzu, układamy na nie sałatkę z krewetek, pokrojone w paski awokado, pokrojone w kostkę mango, kapustę pokrojoną w cienkie paski.

Dekorujemy papryczką chili pokrojoną w cienkie paski i listkami kolendry. Podajemy z częstkami limonki.

Przekąska: Jabłko, migdały

200	g	Jabłko
25	g	Migdały

Kolacja: Serek wiejski z pomidorkami, pieczywo

150	g	Serek wiejski lekki
100	g	Pomidorki koktajlowe
		Szczypiorek
70	g	Chleb żytni

Dzień 9

Śniadanie: Kanapki z pastą warzywną i ogórkiem, jajko na miękko

70	g	Chleb żytni
50	g	Wawrzyniec z suszonymi pomidorami
100	g	Ogórek kiszony
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)

Drugie śniadanie : Musli z bananem

150	g	Jogurt naturalny
120	g	Banan
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami

Obiad: Chilli con carne z kaszą

70	g	Ryż brązowy
120	g	Fasola czerwona konserwowa
70	g	Kukurydza konserwowa
200	g	Pomidory z puszki
10	g	Koncentrat pomidorowy 30%
40	g	Cebula
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
		Czosnek, papryka słodka i ostra w proszku

Kaszę ugotować. Na oleju zeszklić posiekaną cebulkę, dodać przeciśnięty przez prasę czosnek, opłukaną fasolę i kukurydzę, zalać pomidorami z puszki, doprawić słodką i ostrą papryką w proszku. Podawać z kaszą.

Przekąska: Serek wiejski z dżemem, wafle

150	g	Serek wiejski lekki
30	g	Dżem truskawkowy niskosłodzony
40	g	Wafle ryżowe

Kolacja: Kanapki ze smalczykiem i papryką

70	g	Chleb żytni
55	g	Smalczyk z fasoli z jabłkiem
100	g	Papryka

Dzień 10

Śniadanie: Kanapki z pastą warzywną, pomidorki

70	g	Chleb żytni
50	g	Wawrzyniec z suszonymi pomidorami
100	g	Pomidorki koktajlowe

Drugie śniadanie: Musli z gruszką

150	g	Jogurt naturalny
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami
150	g	Gruszka

Obiad: Pieczony pstrąg z ziemniakami z piekarnika i buraczkami

200	g	Pstrąg tęczowy, świeży
300	g	Ziemniaki
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
250	g	Burak

Ziemniaki pokroić w plastry, wymieszać z olejem i wybranymi przyprawami, umieścić na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C, piec do zarumienienia. Pstrąga również upiec. Buraka ugotować i zetrzeć.

Przekąska: Banan, migdały

120	g	Banan
25	g	Migdały

Kolacja: Kanapki ze smalczykiem z fasoli, ogórek

70	g	Chleb żytni
55	g	Smalczyk z fasoli z jabłkiem
100	g	Ogórek kiszony

Dzień 11

Śniadanie : Kanapki z jajkiem i ogórkiem

100	g	Chleb żytni
10	g	Masło extra
120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
100	g	Ogórek kiszony
		Salata

Drugie śniadanie: Musli z mandarynką

150	g	Jogurt naturalny
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami
150	g	Mandarynki

Obiad : Makaron z brokułem

80	g	Makaron pełnoziarnisty
150	g	Brokuły
150	g	Prezydent Twaróg delikatny, naturalny

Makaron ugotować. Brokuła podzielić na różyczki i również ugotować. Składniki wymieszać z serem, doprawić.

Przekąska: Czekolada, jabłko, migdały

20	g	Czekolada gorzka
250	g	Jabłko
20	g	Migdały

Kolacja: Zapiekanki z serem i ogórkiem

70	g	Chleb żytni
40	g	Ser żółty
100	g	Ogórek kiszony

Dzień 12

Śniadanie: Zapiekanki z serem i papryką

100	g	Chleb żytni
60	g	Ser żółty
100	g	Papryka

Drugie śniadanie: Musli z gruszką

150	g	Jogurt naturalny
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami
150	g	Gruszka

Obiad: Jajka sadzone z ziemniakami i fasolką szparagową

120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
300	g	Ziemniaki
250	g	Fasolka szparagowa mrożona

Ziemniaki i fasolkę oddzielnie ugotować. Jajka usmażyć na oleju.

Przekąska: Sok marchwiowy, jabłko

250	g	Sok marchwiowy
200	g	Jabłko

Kolacja: Kanapki z serem, pstrągiem i papryką

70	g	Chleb żytni
40	g	Prezydent Twaróg delikatny, naturalny
100	g	Pstrąg wędzony
100	g	Papryka
		Salata

Dzień 13

Śniadanie : Zapiekanki z serem, serek wiejski z pomidorkami

100	g	Chleb żytni
60	g	Ser żółty
100	g	Pomidorki koktajlowe
150	g	Serek wiejski lekki

Drugie śniadanie: Musli z suszoną żurawiną

150	g	Jogurt naturalny
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami
30	g	Żurawina suszona

Obiad : Zupa pomidorowa z makaronem

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro

50	g	Marchew
30	g	Pietruszka, korzeń
20	g	Seler korzeniowy
350	g	Bulion warzywny z kostki eko
200	g	Pomidory z puszki
30	g	Cebula
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
20	g	Koncentrat pomidorowy 30%
		Czosnek
70	g	Makaron pełnoziarnisty

Włoszczyznę gotować w bulionie. Cebulę podsmażyć na oleju, dodać pomidory z puszki, koncentrat, bazylię, oregano i czosnek. Następnie pomidory zmiksować wlać do zupy, podgrzać. Zupę podawać z ugotowanym makaronem.

Przekąska: Ciasteczka, mandarynka, orzechy

25	g	Ciasteczka pełnoziarniste
250	g	Mandarynki
15	g	Orzechy włoskie

Kolacja: Kanapki z jajkiem, majonezem i ogórkiem

70	g	Chleb żytni
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
5	g	Majonez
100	g	Ogórek kiszony
		Salata

Dzień 14

Śniadanie: Kanapki z wędzonym łososiem i ogórkiem

100	g	Chleb żytni
10	g	Masło extra
70	g	Łosoś wędzony
100	g	Ogórek kiszony
		Salata

Drugie śniadanie: Musli z jabłkiem i migdałami

150	g	Jogurt naturalny
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami
150	g	Jabłko
10	g	Migdały

Obiad : Zupa pomidorowa z makaronem

50	g	Marchew
30	g	Pietruszka, korzeń
20	g	Seler korzeniowy
350	g	Bulion warzywny z kostki eko
200	g	Pomidory z puszki
30	g	Cebula
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
20	g	Koncentrat pomidorowy 30%
		Czosnek
70	g	Makaron pełnoziarnisty

Przekąska: Ciasteczka, gruszka, orzechy

25	g	Ciasteczka pełnoziarniste
250	g	Gruszka
20	g	Orzechy włoskie

Kolacja: Serek wiejski z papryką i szczypiorkiem, pieczywo

70	g	Chleb żytni
150	g	Serek wiejski lekki
100	g	Papryka
		Szczypiorek