

## Dzień 1

**Jak najczęściej dodawaj do potraw kurkumę, imbir, potrawy posypuj kielkami.**

Przekąska: Ciasteczka owsiane

2 szt. Ciasteczko owsiane (**przepis na końcu**)

Śniadanie: Owsianka z bananem

250 g Napój owsiany bez cukru

50 g Płatki owsiane

120 g Banan

10 g Olej z ostropestu

Płatki ugotować na napoju roślinnym, dodać rozgniecionego banana. Do gotowej owsianki dodać olej z ostropestu, bądź wypić go oddzielnie.

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i pomidorem

70 g Chleb graham

5 g Masło

30 g Szynka wołowa gotowana

100 g Pomidor (sparzyć, obrać)

Salata

Przekąska: Ciasteczka, pieczone jabłko

2 szt. Ciasteczko owsiane

250 g Jabłko

15 g Miód pszczeli

10 g Dynia, pestki

Jabłko upiec z cynamonem, obrać, podawać z miodem i pestkami dyni.

Obiad: Zupa krem z dyni z mozzarellą, wafle ryżowe

100 g Mięso z piersi kurczaka bez skóry

100 g Dynia (najlepiej Hokkaido)

100 g Papryka

50 g Marchew

50 g Ziemniaki

10 g Olej rzepakowy uniwersalny

5 g Dynia, pestki

60 g Mozzarella

30 g Wafle ryżowe

Curry, słodka papryka, imbir, pieprz

Mięso ugotować w wodzie z przyprawami. Dynię, marchew i ziemniaki obrać, wraz z papryką pokroić w większe kawałki, wymieszać z olejem. Rozłożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec ok. 30-40 min. Następnie paprykę obrać ze skórki. Warzywa zmiksować z pokrojonym mięsem i częścią wywaru z jego gotowania, na krem (ilość użytego wywaru uzależnić od żądanej konsystencji), zupę podgotować, doprawić curry, odrobiną soli, pieprzem, słodką papryką i imbirem. Posypać startą mozzarellą, uprażonymi pestkami dyni. Podawać z waflami.

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem

50	g	Kasza kuskus
130	g	Tuńczyk w sosie własnym
30	g	Ogórek kiszony
30	g	Papryka
10	g	Olej lniany
		Natka pietruszki

Kaszę przygotować jak napisano na opakowaniu, można z użyciem bulionu z kostki eko. Warzywa drobno pokroić. Tuńczyka rozdrobnić, zieleninę posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z olejem lnianym.

## Dzień 2

Przekąska: Ciasteczka owsiane

2	szt.	Ciasteczko owsiane
---	------	--------------------

Śniadanie: Jaglanka z mango

250	g	Napój owsiany bez cukru
50	g	Płatki jaglane
120	g	Mango
5	g	Olej z ostropestu

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i pomidorem

70	g	Chleb graham
5	g	Masło
30	g	Szynka wołowa gotowana
100	g	Pomidor
		Salata

Przekąska: Ciasteczka owsiane, smoothie ze szpinaku i awokado

2	szt.	Ciasteczko owsiane
---	------	--------------------

Smoothie:

100	g	Banan
60	g	Awokado (dojrzałe)
		Szpinak (garść)
		Woda do uzupełnienia żądanej objętości, sok z cytryny, imbir

Składniki zmiksować.

Obiad: Wołowina duszona z jarzynami z ryżem

150	g	Wołowina chuda
50	g	Ryż biały
100	g	Dynia
100	g	Cukinia
50	g	Marchew
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
250	g	Bulion warzywny ekologiczny z kostki
		Natka pietruszki

Ryż ugotować. Wołowinę pokroić, doprawić i poddusić na oleju. Dodać obrane, pokrojone warzywa, podlać bulionem (ilość uzależnić od potrzeby, dodawać porcjami) i dusić całość do miękkości. Doprawić, posypać posiekaną natką pietruszki.

Kolacja: Wafle ryżowe z pastą warzywną i szynką, napój owsiany z miodem

50	g	Wafle ryżowe
90	g	Wawrzyniec z grillowanym bakłażanem
60	g	Szynka wołowa gotowana
250	g	Napój owsiany bez cukru
15	g	Miód pszczeli

### Dzień 3

Przekąska: Ciasteczka owsiane

2 szt. Ciasteczko owsiane

Śniadanie: Omlet z bananem

120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
20	g	Mąka pszenna pełnoziarnista
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
150	g	Banan

Jaja zmiksować z mąką. Omleta smażyć na małej patelni teflonowej, na oleju. Podawać z pokrojonym bananem.

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i rzodkiewką

70	g	Chleb graham
5	g	Masło
30	g	Szynka wołowa gotowana
100	g	Rzodkiewka
		Salata

Przekąska: Ciasteczka, smoothie z awokado i mango

200 g Ciasteczko owsiane

Smoothie:

60	g	Awokado (dojrzałe)
150	g	Mango
		Szpinak (garść)
		Woda do uzupełnienia żądanej objętości, sok z cytryny, imbir

Składniki zmiksować.

Obiad: Rosół z makaronem

150	g	Mięso z ud kurczaka bez skóry
50	g	Marchew
50	g	Pietruszka, korzeń
30	g	Seler
50	g	Makaron rosołowy

Mięso i włoszczyznę gotować w wodzie z przyprawami, doprawić. Podawać z ugotowanym makaronem, można posypać posiekaną natką pietruszki.

Kolacja: Wafle ryżowe z pastą warzywną, pieczony dorsz z dynią

60	g	Wafle ryżowe
90	g	Wawrzyniec z grillowanym bakłażanem
150	g	Dorsz świeży
250	g	Dynia
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny

Dorsza i obraną pokrojoną dynię skropić olejem, doprawić, piec w 180 st. C ok 30 min.

## Dzień 4

Przekąska: Ciasteczka owsiane

2 szt. Ciasteczko owsiane

Śniadanie: Musli z arbuzem i orzechami

160	g	Jogurt kokosowy naturalny PlantON (Lidl)
60	g	Musli z rodzynkami i orzechami
200	g	Arbuz (masa bez skórki)
30	g	Orzechy włoskie

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i pomidorem

70	g	Chleb graham
5	g	Masło
30	g	Szynka z piersi kurczaka
100	g	Pomidor
		Salata

Przekąska: Koktajl z siemieniem lnianym, suszone morele

250	g	Napój owsiany bez cukru
120	g	Banan
10	g	Siemię lniane (zmielić)

Składniki zmiksować.

30	g	Morele suszone
----	---	----------------

Obiad: Pizza z kurczakiem, rukolą i pomidorkami

**Uwaga! Usmażyć dodatkowo 100 g piersi kurczaka na kolację**

40	g	Mąka pszenna pełnoziarnista
40	g	Mąka pszenna, typ 550
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
10	g	Drożdże piekarskie prasowane
10	g	Koncentrat pomidorowy 30%
10	g	Ketchup
80	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Pieczarka, świeża
30	g	Kukurydza konserwowa
50	g	Cebula
50	g	Pomidorki koktajlowe
		Oregano, bazyliia, papier do pieczenia

W misce wymieszać mąkę (łyżkę mąki pszennej zostawić do podsypywania), drożdże, olej (5 g), wodę i szczyptę soli. Następnie przełożyć na blat i zagniatą. Jeśli ciasto będzie się kleić, podsypać delikatnie mąką. Ważne by ciasto było wilgotne, jak będzie za suche, to potem będzie twarde. Włożyć do miski i zostawić do wyrośnięcia na około godzinę. W tym czasie koncentrat wymieszać z ketchupem i ziołami. Mięso pokroić w kostkę, doprawić i usmażyć na oleju (5 g). Pieczarki pokroić w plastry, cebulę posiekać, kukurydzę opłukać. Po wyrośnięciu ciasto przełożyć na papier. To ważne, bo ciasto nie jest zbyt elastyczne (jak pszenne jasne). Dlatego też od razu trzeba je położyć na papierze i najlepiej lekko rozgniatą rękami na cienki placek. Nałożyć na ciasto koncentrat z ziołami, przygotowane pieczarki, kukurydzę i cebulę oraz mięso, posypać startym serem. Wstawić do nagrzanego do 200°C piekarnika i piec ok. 20 minut. Na gotową pizzę ułożyć rukolę i przekrojone na pół pomidorki.

Kolacja: Sałatka makaronowa z kurczakiem

50	g	Makaron pełnoziarnisty
100	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
50	g	Papryka
50	g	Ogórek
60	g	Kukurydza konserwowa
5	g	Olej z ostropestu
		Szpinak
		Ocet balsamiczny

Mięso z piersi kurczaka pokroić w kostkę i usmażyć na oleju rzepakowym. Makaron ugotować. Warzywa pokroić, kukurydzę opłukać. Olej z ostropestu wymieszać z octem balsamicznym i wybranymi ziołami. Polać nim sałatkę.

## Dzień 5

Przekąska: Koktajl brzoskwiniowy z siemieniem lnianym i poppingiem z amarantusa

250	g	Napój sojowy bez cukru
200	g	Brzoskwinie w syropie
10	g	Siemię lniane (mielone)
10	g	Amarantus, popping

Składniki zmiksować.

Śniadanie: Kanapki z pastą z tuńczyka i ogórkiem

70	g	Chleb graham
130	g	Tuńczyk w sosie własnym
10	g	Majonez
		Szczypiorek
100	g	Ogórek kiszony

Tuńczyka wygnieść z majonezem, doprawić, dodać posiekany szczypiorek. Pastę nakładać na pieczywo, obłożyć pokrojonym ogórkiem.

Drugie śniadanie: Musli z orzechami i bananem

160	g	Jogurt kokosowy naturalny PlantON
60	g	Musli z rodzynekami i orzechami
15	g	Orzechy włoskie
150	g	Banan

Przekąska: Arbuz, ciasteczka, migdały

300	g	Arbuz (masa bez skórki)
25	g	Ciasteczka pełnoziarniste
15	g	Migdały

Obiad: Zupa krem z pieczonego buraka, pieczywo

150	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
150	g	Burak
100	g	Batat
30	g	Marchew
30	g	Pietruszka, korzeń
10	g	Olej lniany
25	g	Chleb graham
		Natka pietruszki

Warzywa upiec w piekarniku (na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, 180 st. C, 30-40 min), obrać. Mięso ugotować w wodzie z przyprawami. Warzywa i mięso zmiksować z bulionem z mięsa na krem, dodać olej lniany. Gotową zupę posypać zieleniną. Zjeść z pieczywem.

Kolacja: Kasza gryczana z fasolką szparagową i tofu z prażonym sezamem

50	g	Kasza gryczana
200	g	Fasolka szparagowa mrożona
5	g	Sezam, nasiona
5	g	Olej z ostropestu
100	g	Tofu sojowe

Kaszę i fasolkę oddzielnie ugotować. Sezam uprażyć na patelni. Tofu pokroić w kostkę. Składniki połączyć, skropić olejem z ostropestu.



## Dzień 6

Przekąska: Koktajl brzoskwiniowy z siemieniem lnianym i poppingiem z amarantusa

250	g	Napój sojowy bez cukru
200	g	Brzoskwinia
10	g	Siemię lniane
10	g	Amarantus, popping

Śniadanie: Omlet z brzoskwinia, kakao

120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
20	g	Mąka pszenna graham, typ 1850
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
80	g	Brzoskwinie w syropie
250	g	Napój sojowy bez cukru
5	g	Kakao naturalne w proszku
15	g	Miód pszczele

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i rzodkiewką

70	g	Chleb graham
5	g	Masło
30	g	Szynka z piersi kurczaka
100	g	Rzodkiewka
		Salata

Przekąska: Owoce, ciasteczka, migdały

125	g	Borówki świeże
250	g	Arbuz (masa bez skórki)
25	g	Ciasteczka pełnoziarniste
15	g	Migdały

Obiad: Placki z cukinii i batatów z zieleniną

60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
50	g	Cebula
150	g	Batat
150	g	Cukinia
40	g	Mąka pszenna pełnoziarnista
20	g	Olej rzepakowy uniwersalny

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, koperek, szczypiorek

Cukinię i batata obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, odsączyć z nadmiaru wody. Cebulę drobno posiekać. Całość wymieszać z jajkiem, mąką, proszkiem do pieczenia, solą i pieprzem. Na rozgrzanej i wysmarowanej olejem patelni rozkładać ciasto tak by powstały dość cienkie placuszki. Placki smażyć z każdej ze stron. Posypać posiekanym szczypiorkiem i koperkiem.

Kolacja: Sałatka makaronowa z kurczakiem i tofu

50	g	Makaron pełnoziarnisty
100	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Pomidor
100	g	Ogórek
80	g	Tofu sojowe
10	g	Olej z ostropestu

Rukola, ocet balsamiczny, przyprawy

Mięso pokroić w kostkę, doprawić i usmażyć na oleju. Ze składników przygotować sałatkę, połączyć sosem przygotowanym z oleju z ostropestu, octu balsamicznego i przypraw.

## Dzień 7

Przekąska: Muffina, banan

1	szt.	Muffina jabłkowa <b>(przepis na końcu)</b>
120	g	Banan

Śniadanie: Owsianka z melonem i siemieniem lnianym

250	g	Napój sojowy bez cukru
60	g	Płatki owsiane
200	g	Melon (masa bez skórki)
10	g	Siemię lniane

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i papryką

70	g	Chleb graham
5	g	Masło
30	g	Szynka z piersi kurczaka
100	g	Papryka
		Salata

Przekąska: Muffina, suszone morele, orzechy

1	szt.	Muffina jabłkowa
30	g	Morele suszone
25	g	Orzechy włoskie

Obiad: Zupa krem z groszku z wędzonym łososiem i prażonym słonecznikiem, wafle

100	g	Groszek zielony mrożony
100	g	Batat
30	g	Marchew
30	g	Pietruszka, korzeń
50	g	Cebula
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
300	g	Bulion warzywny ekologiczny z kostki
120	g	Łosoś wędzony
5	g	Słonecznik, nasiona
50	g	Wafle ryżowe

Groszek, batata, marchew i pietruszkę gotować w bulionie (jeżeli jest potrzeba dolewać bulionu). Cebulkę zeszklić na oleju, dodać do reszty warzyw. Zmiksować na krem, doprawić do smaku pieprzem, odrobiną soli i gałką muskatołową. Zupę podawać z kawałkami łososia i uprażonym na suchej patelni słonecznikiem. Podawać z wafelami.

Kolacja: Kasza kuskus z jajkiem i warzywami

50	g	Kasza kuskus
120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
100	g	Papryka
50	g	Kukurydza konserwowa
10	g	Olej z ostropestu
		Natka pietruszki

Kasze przygotować jak napisano na opakowaniu, można z użyciem bulionu z kostki eko.

Jajka ugotować na twardo, pokroić.

## Dzień 8

Przekąska: Koktajl z malinami, borówkami, poppingiem i siemieniem lnianym

250	g	Napój owsiany bez cukru
125	g	Maliny
125	g	Borówki świeże
10	g	Amarantus, popping
10	g	Siemię lniane

Śniadanie: Omlet z pomidorem, zielone smoothie

120	g	Jaja kurze całe
20	g	Mąka pszenna pełnoziarnista
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Pomidor
		Szczypiorek

Smoothie:

		Jarmuż (oczyszczony ze zgrubiałych części – 1 garść)
100	g	Kiwi
150	g	Melon (masa bez skórki)
10	g	Miód pszczeni
		Woda do uzupełnienia objętości, sok z cytryny, imbir

Drugie śniadanie: Kanapki z hummusem i papryką

70	g	Chleb graham
40	g	Hummus klasyczny Primavika
100	g	Papryka

Przekąska: Muffiny

2	szt.	Muffina jabłkowa
---	------	------------------

Obiad: Krewetki z makaronem ryżowym i warzywami

150	g	Krewetki
100	g	Pomidorki koktajlowe
100	g	Cukinia
30	g	Oliwki czarne marynowane
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
50	g	Cebula
50	g	Makaron ryżowy

Makaron przygotować jak napisano na opakowaniu. Na oleju/maśle poddusić posiekaną cebulkę lub pora oraz oczyszczone krewetki. Doprawić sosem sojowym (1 łyżka), curry, słodką papryką i kurkumą. Dodać startą na obieraczkę obraną cukinię, przekrojone na pół pomidorki koktajlowe i pokrojone w plasterki oliwki, można podlać bulionem z kostki eko. Całość wymieszać z makaronem.

Kolacja: Pasta z wędzonej makreli, wafle, tofu

Uwaga! Przygotuj drugą porcję pasty na jutro

100	g	Makrela wędzona
10	g	Majonez
100	g	Ogórek kiszony
60	g	Wafle ryżowe
100	g	Tofu sojowe

Makrelę oczyścić z ości, wygnieść z majonezem, dodać posiekany szczypiorek. Pastę nakładać na wafle. Zjeść z ogórkiem i tofu.

## Dzień 9

Przekąska: Melon, muffina, migdały

300	g	Melon (masa bez skórki)
1	szt.	Muffina jabłkowa
10	g	Migdały

Śniadanie: Wafle z pastą z wędzonej makreli i pomidorem

100	g	Makrela wędzona
10	g	Majonez
60	g	Wafle ryżowe
100	g	Pomidor
		Szczypiorek

Drugie śniadanie: Kanapki z hummusem i rzodkiewką

70	g	Chleb graham
40	g	Hummus klasyczny Primavika
100	g	Rzodkiewka

Przekąska: Muffina, smoothie

1	szt.	Muffina jabłkowa
		Jarmuż (oczyszczony ze zgrubiałych części – 1 garść)
100	g	Banan
100	g	Kiwi
5	g	Olej z ostropestu
		Woda do uzupełnienia objętości, sok z cytryny, imbir

Obiad: Zupa pomidorowa, pieczywo

**Uwaga! Można ugotować od razu 4 porcje ryżu (zostaną wykorzystane w dalszej części diety)**

150	g	Mięso z ud kurczaka bez skóry
30	g	Marchew
30	g	Pietruszka, korzeń
200	g	Pomidor
30	g	Koncentrat pomidorowy 30%
50	g	Ryż brązowy
50	g	Chleb graham

Mięso i warzywa gotować w wodzie z przyprawami. Pomidora sparzyć obrać, zmiksować i dodać do zupy wraz z koncentratem. Zupę doprawić, można posypać zieleniną. Podawać z ugotowanym ryżem. Zjeść z pieczywem.

Kolacja: Gyros z ryżem

Uwaga! Przygotuj drugą porcję sałatki na jutro

		Kapusta pekińska (do woli)
60	g	Kukurydza konserwowa
100	g	Ogórek konserwowy
100	g	Papryka
50	g	Cebula
5	g	Majonez
15	g	Ketchup
100	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
50	g	Ryż brązowy
		Przyprawa do gyrosa

Ryż ugotować. Mięso pokroić w kostkę, doprawić przyprawą do gyrosa i usmażyć na oleju. Majonez wymieszać z ketchupem. Kapustę posiekać, kukurydzę opłukać, paprykę i ogórka pokroić. W misce układać po kolei warstwami: mięso, ryż, sos ketchupowo-majonezowy, cebula, ogórek, kukurydza, sos ketchupowo-majonezowy, papryka, posiekana kapusta pekińska.



## Dzień 10

Przekąska: Koktajl malina-borówka

250	g	Napój owsiany bez cukru
125	g	Maliny
125	g	Borówki świeże
10	g	Siemię lniane
10	g	Amarantus, popping

Śniadanie: Owsianka z melonem i orzechami

250	g	Napój owsiany bez cukru
50	g	Płatki owsiane
150	g	Jabłko
15	g	Orzechy włoskie

Drugie śniadanie: Kanapki z hummusem i pomidorem

70	g	Chleb graham
40	g	Hummus klasyczny Primavika
100	g	Pomidor

Przekąska: Gruszka, ciasteczka, migdały

250	g	Gruszka
25	g	Ciasteczka pełnoziarniste
25	g	Migdały

Obiad: Gołąbki

		Kapusta biała (do woli)
100	g	Wieprzowina chuda, mielona
50	g	Ryż brązowy
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
30	g	Jaja kurze całe (1/2 szt.)
200	g	Passata pomidorowa
20	g	Koncentrat pomidorowy 30%
5	g	Mąka pszenna pełnoziarnista
200	g	Bulion warzywny ekologiczny z kostki

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie z dodatkiem oleju, wystudzić. Z kapusty zdjąć uszkodzone wierzchnie liście, wypłukać, wyciąć głąb, włożyć do wrzącej osolonej wody i gotować ok. 10 minut. Wyjąć wystudzić, delikatnie oddzielić liście. Mięso wymieszać z ryżem, jajkiem i pieprzem. Farsz nakładać na liście kapusty i zawijać. Na dno garnka położyć pozostałe liście kapusty, na nich ułożyć zwinięte gołąbki, a na wierzchu ponownie ułożyć liście kapusty. Wszystko połączyć bulionem. Dusić na małym ogniu pod przykryciem. Przygotować sos. Do osobnego garnka przelać bulion z gołąbków i wymieszać z koncentratem oraz passatą pomidorową, doprawić do smaku, chwilę podgotować. Przyprawić do smaku odrobiną soli i pieprzem. Zaprawić mąką, zagotować.

Kolacja: Gyros z ryżem

		Kapusta pekińska (do woli)
60	g	Kukurydza konserwowa
100	g	Ogórek konserwowy
100	g	Papryka
50	g	Cebula
5	g	Majonez
15	g	Ketchup
100	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
50	g	Ryż brązowy
		Przyprawa do gyrosa

## Dzień 11

Przekąska: Koktajl bananowy

250	g	Napój owsiany bez cukru
120	g	Banan
10	g	Siemię lniane
10	g	Amarantus, popping

Śniadanie: Musli z winogronem i migdałami

160	g	Jogurt kokosowy naturalny PlantON
50	g	Musli z rodzynkami i orzechami
150	g	Winogrona
20	g	Migdały

Drugie śniadanie: Kanapki z hummusem i rzodkiewką

70	g	Chleb graham
40	g	Hummus klasyczny Primavika
100	g	Rzodkiewka

Przekąska: Ciasteczka, jabłko

25	g	Ciasteczka pełnoziarniste
250	g	Jabłko

Obiad: Zupa meksykańska z pulpecikami i makronem

120	g	Wołowina chuda, mielona
10	g	Mąka pszenna pełnoziarnista
300	g	Passata pomidorowa
60	g	Kukurydza konserwowa
120	g	Fasola czerwona konserwowa
50	g	Cebula
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
200	g	Bulion warzywny ekologiczny z kostki
50	g	Makaron pełnoziarnisty
Bazylia, oregano, papryka słodka i ostra w proszku		

Z doprawionego mięsa uformować małe kulki i obtoczyć w mące. Na oleju podsmażyć posiekaną cebulkę. Na tej samej patelni obsmażyć delikatnie pulpeciki. Do garnka dodać pulpeciki z cebulką, zalać je passatą pomidorową, dodać koncentrat, bulion. Gotować chwilę, następnie dodać opłukaną fasolkę i kukurydzę oraz ketchup, bazylię, oregano, paprykę słodką i ostrą. Jeżeli zupa jest za gęsta dodać wody. Podawać z ugotowany makaronem.

Kolacja: Wafle z pastą z awokado i jajka

Uwaga! Przygotuj drugą porcję pasty na jutro

60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
----	---	--------------------------

60	g	Awokado (dojrzałe)
----	---	--------------------

5	g	Olej z ostropestu
---	---	-------------------

Sok cytrynowy

100	g	Pomidor
-----	---	---------

50	g	Wafle ryżowe
----	---	--------------

Jajko ugotować, pokroić. Wygnieść z awokado, sokiem z cytryny (1 łyżka) i olejem, doprawić. Pastę nakładać na wafle, obłożyć pokrojonym pomidorem.

## Dzień 12

Przekąska: Ciasteczka, banan, migdały

25	g	Ciasteczka pełnoziarniste
120	g	Banan
20	g	Migdały

Śniadanie: Musli z gruszką i siemieniem lnianym

160	g	Jogurt kokosowy naturalny PlantON
60	g	Musli z rodzynkami i orzechami
150	g	Gruszka
10	g	Siemię lniane

Drugie śniadanie: Kanapki z hummusem, szynką i pomidorem

70	g	Bułki grahamki
40	g	Hummus klasyczny Primavika
40	g	Szynka z piersi kurczaka
100	g	Pomidor

Przekąska: Pieczone jabłko z miodem i orzechami

250	g	Jabłko
15	g	Miód pszczeli
20	g	Orzechy włoskie
		Cynamon

Obiad: Pieczony dorsz z puree z batata i gotowaną marchewką

200	g	Dorsz świeży
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
250	g	Batata
100	g	Napój owsiany bez cukru
10	g	Masło
150	g	Marchew
5	g	Olej z ostropestu

Dorsza nasmarować olejem rzepakowym, doprawić i piec w 180 st. C. Batata ugotować i wygnieść na puree z mlekiem i masłem. Marchew ugotować, skropić olejem z ostropestu.

Kolacja: Wafle z pastą z awokado i jajka

60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
60	g	Awokado (dojrzałe)
5	g	Olej z ostropestu
		Sok cytrynowy
100	g	Rzodkiewka
50	g	Wafle ryżowe

## Dzień 13

Przekąska: Koktajl mango, wafle

250	g	Napój sojowy bez cukru
150	g	Mango
10	g	Amarantus, popping
10	g	Siemię lniane
40	g	Wafle ryżowe

Śniadanie: Jajecznica z szynką i pomidorem, pieczywo

120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
50	g	Szynka z indyka
100	g	Pomidor
30	g	Cebula
		Szczypiorek
70	g	Chleb graham

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i rzodkiewką, jogurt

70	g	Bułki grahamki
5	g	Masło
30	g	Szynka z indyka
100	g	Rzodkiewka
		Salata
160	g	Jogurt kokosowy naturalny PlantON

Przekąska: Gruszka, suszone morele, ciasteczka

250	g	Gruszka
30	g	Morele suszone
25	g	Ciasteczka pełnoziarniste

Obiad: Zupa z kalafiozem, pieczywo

150	g	Mięso z ud kurczaka bez skóry
100	g	Marchew
50	g	Pietruszka, korzeń
100	g	Kalafior
150	g	Ziemniaki
10	g	Słonecznik, nasiona
35	g	Chleb graham

Mięso i włoszczyznę gotować w wodzie z przyprawami. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i podzielonego na różyczki kalafiora, doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

Kolacja: Sałatka z makaronem i wędzonym łososiem z pestkami dyni

Uwaga! Przygotować drugą porcję na jutro

50	g	Makaron pełnoziarnisty
60	g	Łosoś wędzony
50	g	Pomidor
50	g	Ogórek kiszony
30	g	Kukurydza konserwowa
10	g	Dynia, pestki
10	g	Olej z ostropestu

Makaron ugotować. Pestki dyni uprażyć na patelni.

## Dzień 14

Przekąska: Ciasteczka, banan

25	g	Ciasteczka pełnoziarniste
150	g	Banan

Śniadanie: Owsianka z mango i migdałami

250	g	Napój sojowy bez cukru
60	g	Płatki owsiane
150	g	Mango
30	g	Migdały

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i pomidorem

70	g	Chleb graham
5	g	Masło
30	g	Szynka z indyka
100	g	Pomidor
		Salata

Przekąska: Pieczone jabłko z miodem i pestkami dyni

250	g	Jabłko
15	g	Miód pszczeni
15	g	Dynia, pestki
		Cynamon

Obiad: Pieczony pstrąg z kaszą i fasolką szparagową w bułce tartej

180	g	Pstrąg tęczowy, świeży
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
50	g	Kasza gryczana
200	g	Fasola szparagowa
10	g	Masło
10	g	Bułka tarta

Pstrąga doprawić i upiec w 180 st. C Kaszę i fasolkę oddzielnie ugotować. Bułkę tartą podsmażyć na maśle, okraszyć nią fasolkę.

Kolacja: Sałatka z makaronem i wędzonym łososiem z pestkami dyni

50	g	Makaron pełnoziarnisty
60	g	Łosoś wędzony
50	g	Pomidor
50	g	Ogórek kiszony
30	g	Kukurydza konserwowa
10	g	Dynia, pestki
10	g	Olej z ostropestu



## **Ciasteczka owsiane ze słonecznikiem, jabłkami i żurawiną**

### **Przepis na 15 dużych ciasteczek, jedno zawiera ok. 130 kcal**

Białko – 3,3 g

Węglowodany – 20 g

Błonnik pokarmowy – 2,3 g

Tłuszcz – 5,4 g

#### **Składniki:**

- 250 g jabłek obranych, pokrojonych w drobną kostkę lub startych na tarce
- 220 g płatków owsianych
- 1 jajko
- 30 g oleju rzepakowego (3 łyżki)
- 50 g cukru brązowego
- 50 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 30 g nasion słonecznika
- 30 g suszonej żurawiny
- 20 g nasion siemienia lnianego
- woda

#### **Przygotowanie:**

Płatki owsiane, mąkę, olej, cukier oraz jajko wymieszać w misce, dodać jabłka (im drobniej będą pokrojone, tym łatwiej będzie lepić ciastka), bakalie oraz siemię lniane. Składniki dobrze wymieszać. Dodać ok. 1/4 szklanki wody – tak by z ciasta można było formować ciasteczka, jeszcze raz wymieszać. Ciasto włożyć na 1 godzinę do lodówki. Blaszke wyłożyć papierem do pieczenia, piekarnik nagrzać do 170 stopni (bez termoobiegu). Z masy formować okrągłe ciasteczka, układać na blasze i piec ok. 20 minut, aż zaczną się rumienić. Smacznego

Ciasteczka przygotowane na podstawie przepisu z bloga kulinarnego [niebonatalerzu.blogspot.com](http://niebonatalerzu.blogspot.com)

## **Bananowo jabłkowe muffiny z otrębami orkiszowymi**

**Przepis na 12 muffinek, porcja (1 muffinka) dostarcza ok 123 kalorie, 3,3 g białka, 2,6 g tłuszczu 21,8 g węglowodanów**

- 200 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 40 g otrębów orkiszowych
- 120 g banana (już po obraniu)
- 100 g utartego jabłka
- 40 g cukru brązowego
- 20 ml oleju rzepakowego
- 1 jajo
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka kardamonu (można zastąpić cynamonem)
- 150 g napoju roślinnego
- 30 g jogurtu kokosowego

Banana kroimy w drobną kostkę i wrzucamy do dużej miski.

Na dużych oczkach tarki ucieramy jabłko i również wrzucamy do naczynia.

Następnie w kolejności płynne – suche dodajemy resztę składników i mieszamy dokładnie, masa powinna być stosunkowo rzadka.

Gotową masę nakładamy do papilotek lub silikonowych foremek i układamy na blaszce.

Piec 35 minut w temperaturze 180 stopni, studzić na kratce.