

Dzień 1

Śniadanie: Owsianka z truskawkami

250	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
50	g	Płatki owsiane
100	g	Truskawki

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i pomidorem

50	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
20	g	Szynka z piersi kurczaka
100	g	Pomidor
		Sałata

Przekąska: Muffina, jabłko

1	szt.	Muffina brzoskwiniowa (przepis na końcu)
100	g	Jabłko

Obiad : Łosoś z makaronem i brokułami w sosie śmietankowym

80	g	Łosoś świeży
150	g	Brokuły
100	g	Prezydent Twaróg delikatny, naturalny
60	g	Makaron pełnoziarnisty
		Pieprz cytrynowy, pieprz, gałka muszkatołowa

Łososia doprawić pieprzem cytrynowym i upiec w naczyniu żaroodpornym w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C. Makaron i brokuły, podzielone na różyczki, oddzielnie ugotować. W garnku wymieszać podzielonego na kawałki łososia z brokułami, makaronem i serkiem (rozrobionym z odrobiną ciepłej wody). Danie doprawić pieprzem i gałką muszkatołową.

Kolacja: Carpaccio z buraka

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro

200	g	Burak
50	g	Ser Feta 12%
5	g	Dynia, pestki
5	g	Żurawina suszona
5	g	Oliwa z oliwek
25	g	Chleb żytni
		Rukola

Buraka ugotować, pokroić w cienkie plastry. Ułożyć na rukoli, dodać pokruszoną fetę, posypać uprażonymi pestkami dyni i żurawiną, skropić oliwą. Zjeść z pieczywem.

Dzień 2

Śniadanie: Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem, pieczywo

120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
5	g	Oliwa z oliwek
100	g	Pomidor
30	g	Cebula
		Szczypiorek
50	g	Chleb żytni

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i ogórkiem

70	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
20	g	Szynka z piersi kurczaka
100	g	Ogórek
		Salata

Przekąska: Muffina, brzoskwinia

1	szt.	Muffina brzoskwiniowa
100	g	Brzoskwinia

Obiad: Naleśniki z truskawkami

60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
100	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
40	g	Mąka pszenna, typ 1850
5	g	Oliwa z oliwek
100	g	Truskawki
50	g	Jogurt naturalny
15	g	Miód pszczele

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkiem i oliwą. Na patelni teflonowej smażyć naleśniki.

Podawać z truskawkami zmiksowanymi z jogurtem i miodem.

Kolacja: Carpaccio z buraka

200	g	Burak
50	g	Ser Feta 12%
5	g	Dynia, pestki
5	g	Żurawina suszona
5	g	Oliwa z oliwek
25	g	Chleb żytni
		Rukola

Dzień 3

Śniadanie : Owsianka z truskawkami

250	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
40	g	Płatki owsiane
100	g	Truskawki

Drugie śniadanie : Kanapka z mozzarellą i pomidorem

50	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
20	g	Mozzarella
100	g	Pomidor
		Rukola

Przekąska: Muffina, jabłko

1	szt.	Muffina brzoskwińska
150	g	Jabłko

Obiad : Bułka z kielbaską, chipsy z warzyw

70	g	Bułki grahamki
100	g	Kielbasa śląska
5	g	Ketchup
5	g	Musztarda
100	g	Burak
100	g	Seler
50	g	Marchew
5	g	Oliwa z oliwek

Warzywa pokroić w cienkie plastry, wymieszać z oliwą i przyprawami. Rozłożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w 180 st. C do zarumienienia. Kielbasę zgrillować. Bułkę przeciąć posmarować ketchupem i musztardą, włożyć kielbasę.

Kolacja: Sałatka z truskawkami i mozzarellą

80	g	Truskawki
100	g	Ogórek
50	g	Mozzarella
5	g	Oliwa z oliwek
5	g	Płatki migdałowe
		Rukola

Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny i przyprawami.

Dzień 4

Śniadanie: Placuszki owsiane z borówkami

60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
20	g	Mąka pszenna, typ 1850
20	g	Płatki owsiane
5	g	Oliwa z oliwek
80	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
60	g	Borówki amerykańskie
50	g	Jogurt naturalny

½ łyżeczki proszku do pieczenia

Wszystkie składniki oprócz jogurtu i borówek, zmiksować. Placki (ciasto nakładać w formie placuszków, łyżką) smażyć z dwóch stron bez oliwy (ewentualnie patelnię można posmarować delikatnie oliwą), na małym ogniu, na patelni teflonowej. Podawać z jogurtem i borówkami.

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i rzodkiewką

50	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
20	g	Szynka z piersi kurczaka
100	g	Rzodkiewka
		Salata

Przekąska: Muffina

1	szt.	Muffina brzoskwiniowa
---	------	-----------------------

Obiad : Pizza z szynką i pieczarkami

40	g	Mąka pszenna, typ 1850
40	g	Mąka pszenna, typ 550
10	g	Drożdże piekarskie prasowane
100	g	Woda
5	g	Oliwa z oliwek
20	g	Koncentrat pomidorowy 30%
20	g	Ketchup
100	g	Pieczarka uprawna, świeża
50	g	Papryka
40	g	Szynka z piersi kurczaka
40	g	Mozzarella

Oregano, bazylia, papier do pieczenia

W misce wymieszać mąkę (łyżkę mąki pszennej zostawić do podsypywania), drożdże, oliwę, 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. Paprykę, pieczarki i wędlinę pokroić. 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 warzywa i wędlinę, posypać startą mozzarellą. Wstawić do nagrzanego do 200°C piekarnika i piec ok. 15 minut.

Kolacja: Sałatka z mozzarellą i ogórkiem, pieczywo

50	g	Mozzarella
100	g	Pomidor
100	g	Ogórek
5	g	Oliwa z oliwek
		Rukola, sok z cytryny, zioła
25	g	Chleb żytni

Dzień 5

Śniadanie: Kakao, tosty z masłem orzechowym i dżemem

250	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
5	g	Kakao 16%, proszek
5	g	Cukier
50	g	Chleb żytni
15	g	Masło orzechowe 100% orzechów (np. Primavika active)
30	g	Dżem truskawkowy niskosłodzony

Mleko zagotować z kakao, dodać cukier.

Drugie śniadanie : Kanapka z serem i pomidorem

50	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
20	g	Ser żółty
100	g	Pomidor
		Salata

Przekąska: Sałatka owocowa z orzechami

150	g	Arbuz (masa bez skórki)
100	g	Mango
100	g	Brzoskwinia
10	g	Orzechy laskowe

Obiad : Hamburger z serem i rukolą

70	g	Bułki grahamki
80	g	Wołowina chuda, mielona
20	g	Ser żółty
5	g	Mąka pszenna, typ 1850
5	g	Oliwa z oliwek
3	g	Ketchup
3	g	Musztarda
50	g	Ogórek kiszony
50	g	Pomidor
		Rukola

Mięso doprawić pieprzem i solą, wymieszać z mąką. Uformować kotlet i usmażyć na oliwie. Pod koniec smażenia na kotleciku umieścić plaster sera, tak by się lekko rozpuścił. Ogórka, pomidora pokroić w plastry. Bułkę przeciąć, podgrzać na suchej patelni, posmarować ketchupem i musztardą, włożyć rukolę, przygotowanego kotleta oraz warzywa.

Kolacja : Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem pieczywo

150	g	Serek wiejski lekki
100	g	Rzodkiewka
		Szczypiorek
35	g	Chleb żytni

Dzień 6

Śniadanie: Placuszki twarogowe z mango

100	g	Ser twarogowy chudy
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
15	g	Miód pszczeni
20	g	Mąka pszenna, typ 1850
50	g	Jogurt naturalny
100	g	Mango

Do miski włożyć twaróg, dodać żółtko (białko zachować) i rozgnieść praską lub widelcem z dodatkiem miodu. Dodać mąkę i dokładnie wymieszać. Białko ubić na sztywną pianę i dodać do masy twarogowej, połączyć składniki delikatnie mieszając łyżką. Nakładać porcje ciasta (po ok. 2 łyżki) na rozgrzaną, suchą patelnię (np. teflonową, naleśnikową) i rozprowadzić je po powierzchni formując kształtnego placka. Smażyć partiami. Zmniejszyć ogień do minimum i smażyć przez ok. 3 minuty lub aż od spodu będą delikatnie zrumienione na złoto. Przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie przez ok. 2 minuty. Placuszki podawać z jogurtem i mango.

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i ogórkiem

50	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
20	g	Szynka z piersi kurczaka
100	g	Ogórek
		Salata

Przekąska: Sałatka owocowa z migdałami

150	g	Arbuz
60	g	Maliny
70	g	Banan
5	g	Płatki migdałowe

Obiad: Pieczony łosoś z ziemniakami i sałatką

100	g	Łosoś świeży
250	g	Ziemniaki
5	g	Oliwa z oliwek
		Salata
50	g	Rzodkiewka
50	g	Ogórek
50	g	Jogurt naturalny

Ziemniaki pokroić w ćwiartki, wymieszać z oliwą, ziołami. Rozłożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec do zarumienienia. Łososia doprawić i również upiec. Sałatę porwać, rzodkiewkę i ogórka pokroić w półplasty, wymieszać z jogurtem ,doprawić pieprzem i odrobiną soli.

Kolacja: Sałatka z wędzonym łososiem i oliwkami w sosie miodowym, pieczywo

50	g	Łosoś wędzony
10	g	Miód pszczele
5	g	Oliwa z oliwek
100	g	Pomidor
50	g	Ogórek
20	g	Oliwki czarne marynowane
		Rukola
25	g	Chleb żytni

Dzień 7

Śniadanie: Owsianka z brzoskwinia i migdałami

250	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
40	g	Płatki owsiane
150	g	Brzoskwinia
5	g	Płatki migdałowe

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i pomidorem

70	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
20	g	Szynka z piersi kurczaka
100	g	Pomidor
		Salata

Przekąska: Sernik

2 porcje Sernik z truskawkami **(przepis na końcu)**

Obiad: Naleśniki z dżemem

60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
40	g	Mąka pszenna, typ 1850
100	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
5	g	Oliwa z oliwek
30	g	Dżem truskawkowy niskosłodzony

Jajko zmiksować z mąką, mlekiem i oliwą. Naleśniki smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu lub delikatnie posmarowanej oliwą. Naleśniki smarować dżemem, zawijać.

Kolacja : Sałatka z wędzonym łososiem, pieczywo

50	g	Łosoś wędzony
100	g	Rzodkiewka
100	g	Papryka
5	g	Oliwa z oliwek
		Salata
35	g	Chleb żytni

Dzień 8

Śniadanie: Parówka z ketchupem, kanapki z serkiem i pomidorem

50	g	Parówki z kurczaka (min. 93% mięsa, bez konserwantów)
10	g	Ketchup
50	g	Chleb żytni
40	g	Prezydent Twaróg delikatny, naturalny
100	g	Pomidor
		Salata

Drugie śniadanie: Kanapka z serkiem i ogórkiem

70	g	Chleb żytni
30	g	Prezydent Twaróg delikatny, naturalny
100	g	Ogórek
		Salata

Przekąska: Sernik, jabłko

2	porcje	Sernik z truskawkami
100	g	Jabłko

Obiad: Grillowana pierś z kurczaka, mizeria

100	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
10	g	Oliwa z oliwek
250	g	Ziemniaki
100	g	Ogórek
50	g	Jogurt naturalny

Mięso doprawić i zgrillować. Ziemniaki ugotować. Ogórki zetrzeć lub pokroić w plastry, wymieszać z jogurtem, doprawić, można posypać posiekanym koperkiem.

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem i oliwkami, pieczywo

65	g	Tuńczyk w wodzie
20	g	Oliwki czarne marynowane
50	g	Ogórek kiszony
50	g	Papryka
35	g	Chleb żytni

Tuńczyka rozdrobnić, wymieszać z pokrojonymi warzywami. Zjeść z pieczywem.

Dzień 9

Śniadanie: Kanapki z jajkiem i pomidorem

50	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
100	g	Pomidor
		Szczypiorek, sałata

Drugie śniadanie: Kanapka z serkiem i ogórkiem

70	g	Chleb żytni
30	g	Prezydent Twaróg delikatny, naturalny
100	g	Ogórek
		Sałata

Przekąska: Brzoskwinia, ciasteczka

200	g	Brzoskwinia
25	g	Ciasteczka pełnoziarniste

Obiad: Makaron pesto z kurczakiem i pomidorkami koktajlowymi

50	g	Makaron pełnoziarnisty
50	g	Pesto z bazylią
100	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
5	g	Oliwa z oliwek
150	g	Pomidorki koktajlowe
		Czosnek, curry, papryka słodka

Makaron ugotować. Na oliwie podsmażyć pokrojonego w kostkę, doprawionego curry i słodką papryką kurczaka, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Wymieszać z makaronem i pesto, dodać przekrojone na pół pomidorki, podgrzać, doprawić do smaku.

Kolacja: Muffinki pizzowe

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro

40	g	Mąka pszenna, typ 1850
3,5	g	Drożdże piekarskie prasowane
25	ml	Woda
2,5	g	Oliwa z oliwek
		Szczypta cukru i soli
50	g	Pomidor
30	g	Pieczarka uprawna, świeża
30	g	Szynka z piersi kurczaka
30	g	Mozzarella
5	g	Oliwa z oliwek
		Oregano, bazylia

Do miski wsypać mąkę, zrobić dołek i włożyć do niego drożdże. Dodać cukier i wlewać stopniowo ciepłą wodę delikatnie mieszając ją z drożdżami oraz częścią mąki. Odstawić na ok. 10 minut do wyrośnięcia. Połączyć łyżką spieniony roztwór z resztą mąki, solą oraz oliwą. Uformować kulę, oprószyć ją mąką i wyrabiać przez ok. 10 minut. Przykryć ściereczką i odstawić na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia. Następnie przez chwilę zagnieść ciasto i podzielić na 6 części. Z każdego kawałka uformować kulkę, następnie spłaszczyć ją, włożyć do wgłębienia w formie na muffiny wysmarowanej oliwą. Przygotować sos pomidorowy: na patelnię włożyć pokrojonego w kostkę pomidora dodać starty czosnek, łyżeczkę oliwy i łyżeczkę suszonego oregano oraz sól i pieprz. Gotować przez ok. 10 - 15 minut, w międzyczasie rozgnieść widelcem pomidory. Pieczarki umyć, pokroić, włożyć na większą patelnię i dusić aż odparują i zaczną się rumienić, po ok. 10 minutach. doprawić solą i pieprzem. Na ciasto w foremkach wyłożyć przestudzony sos pomidorowy, pieczarki, pokrojoną szynkę wymieszaną ze startym serem. Posypać po wierzchu oregano i odstawić na ok. 15 minut aż ciasto podrośnie. Piec w piekarniku nagrzanym do 220 stopni C przez ok. 15 minut.

Dzień 10

Śniadanie: Placuszki owsiane z malinami

60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
20	g	Mąka pszenna, typ 1850
20	g	Płatki owsiane
5	g	Oliwa z oliwek
80	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
60	g	Maliny
½ łyżeczki proszku do pieczenia		

Wszystkie składniki oprócz malin zmiksować. Następnie maliny wmieszać delikatnie do masy. Placki smażyć z dwóch stron bez oliwy (ewentualnie patelnię można posmarować delikatnie oliwą), na małym ogniu, na patelni teflonowej.

Drugie śniadanie: Kanapka z serem i ogórkiem

70	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
20	g	Ser żółty
100	g	Ogórek
		Salata

Przekąska: Jabłko

250	g	Jabłko
-----	---	--------

Obiad: Pieczone udo z kurczaka z kaszą i kalafiozem w bułce tartej

150	g	Mięso z ud kurczaka bez skóry
50	g	Kasza gryczana
200	g	Kalafior
5	g	Masło extra
5	g	Bułka tarta

Mięso natrzeć przyprawami i piec w naczyniu żaroodpornym. Kaszę i kalafiora oddzielnie ugotować. Na maśle podsmażyć bułkę tartą. Okrasić nią kalafiora.

Kolacja: Muffinki pizzowe

40	g	Mąka pszenna, typ 1850
3,5	g	Drożdże piekarskie prasowane
25	ml	Woda
2,5	g	Oliwa z oliwek
		Szczypta cukru i soli
50	g	Pomidor
30	g	Pieczarka uprawna, świeża
30	g	Szynka z piersi kurczaka
30	g	Mozzarella
5	g	Oliwa z oliwek
		Oregano, bazylia

Dzień 11

Śniadanie: Owsianka z malinami

250	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
40	g	Płatki owsiane
60	g	Maliny

Drugie śniadanie : Kanapka z masłem orzechowym i dżemem

50	g	Chleb żytni
10	g	Masło orzechowe 100% orzechów (np. Primavika active)
15	g	Dżem truskawkowy niskosłodzony

Przekąska: Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem, wafel

150	g	Serek wiejski lekki
100	g	Rzodkiewka
		Szczypiorek
10	g	Wafle ryżowe

Obiad : Burgery z indyka i kalafiora

100	g	Mięso z piersi indyka bez skóry, mielone
10	g	Oliwa z oliwek
40	g	Marchew
100	g	Kalafior
100	g	Bulion warzywny z kostki eko
50	g	Kasza jęczmienna, pęczak
150	g	Kapusta kiszona
30	g	Marchew
3	g	Oliwa z oliwek
		Pietruszka, liście, oregano, sól, pieprz

Kasze ugotować. Kapustę posiekać, wymieszać ze startą marchewką (30 g) i oliwą 3 g. Na patelnię na oliwę (5 g) dodać obraną i startą na tarce o dużych oczkach marchewkę oraz pokrojonego w kosteczkę kalafiora. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek (opcjonalnie), sól, pieprz, suszone oregano. Smażyć warzywa przez ok. 5 minut, następnie wlać bulion lub wodę, przykryć pokrywą i gotować do miękkości przez ok. 10 minut. Na koniec odparować w razie potrzeby, ciągle mieszając. Rozdrobnić w melakserze razem z listkami natki pietruszki, przestudzić. Połączyć z mięsem, doprawiając w razie potrzeby solą i pieprzem. Uformować 2 koty i obtoczyć je w pozostałym oliwie (5 g). Położyć na rozgrzanej patelni grillowej lub zwykłej patelni i smażyć na umiarkowanym ogniu przez ok. 3,5 minuty, następnie przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie przez ok. 3 minuty.

Kolacja: Sałatka z karmelizowaną gruszką, serem halloumi i orzechami włoskimi, pieczywo

Uwaga! Przygotuj drugą porcję na jutro

50	g	Ser Halloumi
10	g	Orzechy włoskie
80	g	Gruszka
50	g	Ogórek
10	g	Miód pszczeli
5	g	Masło extra
		Sok cytrynowy, rukola
35	g	Chleb żytni

Rukolę umyć i odwirować w suszarce do sałat. Gruszkę obrać, wyciąć gniazda nasienne, pokroić w pasy. Na rozgrzanej, suchej patelni uprażyć orzechy, następnie posiekać na mniejsze kawałki. Na tej samej patelni rozpuścić masło i ułożyć gruszkę. Smażyć krótko z obu stron, tak aby się nie rozpadła. Polać miodem i jeszcze chwilę trzymać na ogniu. Odstawić do przestudzenia. Ser halloumi pokroić w plastry i zgrillować na patelni grillowej. Na talerzu ułożyć rukolę, gruszkę, pokrojonego ogórka i ser halloumi. Z pozostałego na patelni miodu i masła zrobić dressing. Dodać sok z cytryny, przyprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Sałatkę polać dressingiem i posypać orzechami włoskimi. Zjeść z pieczywem.

Dzień 12

Śniadanie: Owsianka z bananem

250	g	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
40	g	Płatki owsiane
60	g	Banan

Drugie śniadanie: Tost z halloumi i papryką

50	g	Chleb żytni
20	g	Ser Halloumi
100	g	Papryka

Przekąska: Jabłko

200	g	Jabłko
-----	---	--------

Obiad: Spaghetti z indykiem

50	g	Makaron pełnoziarnisty
100	g	Mięso z piersi indyka bez skóry, mielone
200	g	Pomidory z puszki
100	g	Papryka
50	g	Cebula
20	g	Koncentrat pomidorowy 30%
10	g	Oliwa z oliwek
		Czosnek, bazylia, oregano

Makaron ugotować. Na połowie oliwy zeszklić posiekaną cebulę i czosnek, dodać pokrojoną paprykę, poddusić dodać pomidory z puszki , koncentrat, bazylie i oregano, dusić, zmiksować. Na resztę oliwy dodać doprawione mięso, podsmażyć. Mięso wymieszać z sosem a następnie z makaronem.

Kolacja: Sałatka z karmelizowaną gruszką, serem halloumi i orzechami włoskimi, pieczywo

50	g	Ser Halloumi
10	g	Orzechy włoskie
80	g	Gruszka
50	g	Ogórek
10	g	Miód pszczeli
5	g	Masło extra
		Sok cytrynowy, rukola
35	g	Chleb żytni

Dzień 13

Śniadanie: Jajecznica z papryką i szczypiorkiem, pieczywo

120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
5	g	Oliwa z oliwek
100	g	Papryka
30	g	Cebula
		Szczypiorek
50	g	Chleb żytni

Drugie śniadanie: Tost z halloumi i pomidorem

50	g	Chleb żytni
30	g	Ser Halloumi
100	g	Pomidor

Przekąska: Sałatka owocowa

150	g	Brzoskwinia
100	g	Jabłko
100	g	Truskawki

Obiad: Kasza gryczana z groszkiem i pieczarkami

100	g	Wieprzowina schab bez kości
100	g	Pieczarka uprawna, świeża
120	g	Groszek zielony, konserwowy bez zalewy
50	g	Cebula
10	g	Oliwa z oliwek
50	g	Kasza gryczana

Kaszę ugotować. Na oliwie zeszklić posiekaną cebulę, dodać pokrojone drobno mięso, doprawić pieprzem, odrobiną soli i słodką papryką w proszku. Dodać pokrojone pieczarki i opłukany groszek, całość poddusić do miękkości. Podawać z kaszą.

Kolacja: Sałatka z grillowanym kurczakiem, pieczywo

60	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
5	g	Oliwa z oliwek
50	g	Ogórek kiszony
50	g	Pomidor
30	g	Jogurt naturalny
5	g	Majonez
35	g	Chleb żytni
		Sałata

Mięso pokroić w kostkę, doprawić wedle uznania i zgrillować na oliwie. Sałatę porwać, ogórka i pomidora pokroić. Wymieszać z jogurtem i majonezem, doprawić. Podawać z pieczywem.

Dzień 14

Śniadanie: Parówka z ketchupem, kanapki z serkiem i pomidorem

50	g	Parówki z kurczaka (min. 93% mięsa, bez konserwantów)
5	g	Ketchup
50	g	Chleb żytni
40	g	President Twaróg delikatny, naturalny
100	g	Pomidor
		Sałata

Drugie śniadanie: Kanapka z szynką i ogórkiem

70	g	Chleb żytni
5	g	Masło extra
20	g	Szynka z piersi kurczaka
100	g	Ogórek
		Sałata

Przekąska: Gruszka, ciasteczka

200	g	Gruszka
25	g	Ciasteczka pełnoziarniste

Obiad: Makaron z truskawkami

60	g	Makaron pełnoziarnisty
150	g	Truskawki
100	g	Jogurt naturalny
15	g	Miód pszczele

Makaron ugotować. Truskawki przekroić na pół. Jogurt wymieszać z miodem i truskawkami a następnie z makaronem.

Kolacja: Grillowana papryka i halloumi z pieczywem czosnkowym

50	g	Chleb żytni
200	g	Papryka
50	g	Ser Halloumi
5	g	Oliwa z oliwek
		Czosnek

Paprykę i ser pokroić w pasy, zgrillować na patelni. Oliwę wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i ziołami. Pieczywo stostować, połączyć czosnkową oliwą.

Żytnie muffiny brzoskwiniowe

Z przepisu otrzymamy 12 babeczek, 1 babeczka: 130kcal

- 150 g mąki żytniej
- 150 g mąki pszennej typ 650
- 100 ml mleka 1,5%
- 80 ml syropu z brzoskwiń
- 2 połówki brzoskwini z puszki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 15 g cukru
- 1 jajo
- 20 ml oliwy

Jedną z połówek brzoskwini ucieramy na tarce na papkę, natomiast drugą kroimy w bardzo drobną kostkę. Owoce łączymy z resztą składników i mieszamy do uzyskania jednolitej masy (jeśli ciasto wyjdzie zbyt suche, możemy dodać trochę wody). Gotową masę nakładamy do foremek na muffiny. Pieczemy w temp. 180st. ok. 25-30 minut, aż zaczną się rumienić.

Lekki truskawkowy sernik z migdałami

Wartość odżywcza w jednej porcji (100 g):

- Energia 150 kcal
- Białko 8,6 g
- Tłuszcze 4,2 g
- Węglowodany 19,8 g

Składniki na spód:

- 400 g Banany
- 120 g Jaja kurze całe
- 20 g Orzechy włoskie
- 80 g Płatki owsiane
- szczypta soli

Przygotowanie: Orzechy posiekać dość drobno, płatki zmielić na drobno (można rozdrobnić w termomiksie lub blenderze). Wszystkie składniki wymieszać na jednolitą masę. Ciasto wylać na blachę i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180oC piec 30 minut. Upieczone ciasto pozostawić do wystygnięcia.

Składniki na krem:

- 250 g Sera ricotta
- 100 g Truskawki
- 200 g Jogurt naturalny, najlepiej grecki
- 30 g Cukier
- 20 g Płatki migdałowe
- 10 g Żelatyna

Przygotowanie: Żelatynę rozpuścić w wodzie i zostawić do przestudzenia. Do jogurtu dodać cukier i zmiksować, dodać ricottę i znów miksować aż do połączenia się składników. Dodać, miksując na największych obrotach, żelatynę i ubijać kilkanaście sekund. Na koniec dodać maliny i wymieszać kolejne kilka sekund. Wylać masę jogurtową na przygotowane ciasto i wstawić do lodówki do stężenia. Górę ciasta można udekorować płatkami migdałowymi lub jeśli ktoś woli malinową galaretką.