

11.02.2019, poniedziałek**Śniadanie****Jaja sadzone i tosty z razowego pieczywa**

Mad_Jack (06:45)

Chleb żytni razowy (110 g)
Jabłko (140 g)
Jajo kurze całe (3 szt.)
Oliwa z oliwek (5 g)
Pomidor (65 g)

Składniki dodatkowe: - szczypiorek, przyprawy wg uznania (pieprz, sól, łubczyk) Patelnię posmarować oliwą, gdy tłuszcz się nagrzeje wbić jaja. Pieczywo zarumienić w tosterze. Po podsmażeniu jajek położyć na chlebie. Posypać posiekanym szczypiorkiem. Podawać z pomidorem. Na deser owoc

II śniadanie**Koktajl melonowo-twarogowy**

Mad_Jack (11:00)

Jogurt naturalny 2% (210 g)
Melon (210 g)
Migdały (25 g)
Otręby owsiane (8 g)
Ser twarogowy półtłusty (100 g)
Siemię lniane (12 g)

Wszystkie składniki należy zmiksować przy użyciu blendera. W celu słodsze smaku można dodać słodzik, np stewia.

obiad**Smażona pierś z kurczaka z pieczarkami i cebulą**

Mad_Jack (15:30)

Cebula (50 g)
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (120 g)
Olej kokosowy (14 g)
Pieczarka uprawna, świeża (120 g)
Ryż Parboiled (85 g)

Składniki dodatkowe: sól, pieprz, papryka

Cebulę i pieczarki kroimy w kawałki. Pierś z kurczaka myjemy, przecinamy wzdłuż na dwa kawałki. Przyprawiamy solą, pieprzem, papryką. Smażymy na rozgrzanej patelni wysmarowanej olejem kokosowym, razem z cebulą i pieczarkami. Po kilku minutach polewamy trochę wodą. Dusimy ok 10-15min. Polewamy gotowy posiłek resztą oleju. Ryż gotujemy w osolonej wodzie ok 15min.

kolacja**Pieczywo razowe z mozzarellą i pomidorem**

Mad_Jack (19:30)

Chleb żytni razowy (135 g)
Oliwa z oliwek (8 g)
Pomidor (230 g)
Ser Mozzarella lekka (105 g)

Składniki dodatkowe: bazylia, pieprz Na pieczywie położyć pokrojoną w plastry mozzarellę oraz pomidora. Przyprawić pieprzem i bazylią.

12.02.2019, wtorek**Śniadanie****Pieczywo razowe z szynką i papryką oraz brzoskwinia**

Mad_Jack (06:45)

Brzoskwinia (215 g)
Chleb żytni razowy (125 g)
Oliwa z oliwek (11 g)
Papryka czerwona (55 g)
Szynka z piersi kurczaka (100 g)

Przygotowanie: Pieczywo skropić oliwą z oliwek, położyć na nim szynkę oraz kawałki papryki. na deser: brzoskwinia.

II śniadanie

Koktajl melonowo-twarogowy

Mad_Jack (11:00)

Jogurt naturalny 2% (210 g)
Melon (210 g)
Migdały (25 g)
Otręby owsiane (8 g)
Ser twarogowy półtłusty (100 g)
Siemię lniane (12 g)

Wszystkie składniki należy zmiksować przy użyciu blendera.
W celu słodsze go smaku można dodać słodzik, np stewia.

obiad

Zapiekanki z szynką, pomidorem i mozzarellą

Mad_Jack (15:30)

Chleb żytni razowy (100 g)
Orzechy włoskie (20 g)
Pomidor (115 g)
Ser mozzarella (65 g)
Szynka z piersi kurczaka (75 g)

Składniki dodatkowe: pieprz, sól, bazylia lub inne przyprawy
Pieczywo posmarować masłem obłożyć kolejno szynką, pomidorem i mozzarellą. Przyprawić. Wstawić do mikrofal i zapiekać aż ser rozpuści się Na deser orzechy włoskie

kolacja

Serek wiejski z otrębami, szczypiorkiem i pomidorami

Mad_Jack (19:30)

Chleb żytni razowy (95 g)
Masło extra (12 g)
Otręby owsiane (12 g)
Pomidor (165 g)
Sałata (30 g)
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (175 g)
Szynka z piersi kurczaka (50 g)

Składniki dodatkowe: pieprz szczypiorek Pokrojonego pomidora mieszać z serkiem i otrębami, przyprawić pieprzem, posypać szczypiorkiem. Na posmarowany masłem chleb nałożyć sałatę szynkę i plasterki pomidora. Przyprawić

13.02.2019, środa

śniadanie

Kanapka z tuńczykiem

Mad_Jack (06:45)

Chleb żytni razowy (150 g)
Ogórek (75 g)
Oliwa z oliwek (18 g)
Rzodkiewka (75 g)
Sałata (18 g)
Tuńczyk w wodzie (75 g)

Pieczywo skropić oliwą z oliwek, położyć kolejno: sałatę, tuńczyka, pokrojonego ogórka, rzodkiewkę i paprykę.

II śniadanie

Koktajl melonowo-twarogowy

Mad_Jack (11:00)

Jogurt naturalny 2% (210 g)
Melon (210 g)
Migdały (25 g)
Otręby owsiane (8 g)
Ser twarogowy półtłusty (100 g)
Siemię lniane (12 g)

Wszystkie składniki należy zmiksować przy użyciu blendera.
W celu słodsze go smaku można dodać słodzik, np stewia.

obiad

Pieczony kurczak z ryżem i mizerią

Mad_Jack (15:30)

Jogurt naturalny 2% (85 g)
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (105 g)
Ogórek (105 g)
Oliwa z oliwek (12 g)
Ryż Parboiled (85 g)

Składniki dodatkowe: koperek i szczypiorek, przyprawa do kurczaka, pieprz, sól
Przygotowanie: kurczaka pokroić, natrzeć oliwą z oliwek i przyprawić. Włożyć na około 15 minut do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Ryż ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu. Ogórka obrać, pokroić na cienkie plasterki, dodać jogurt naturalny, pokrojony szczypiorek i koperek, przyprawić pieprzem i solą. zamieszać.

kolacja

Omlet z tuńczykiem i warzywami

Mad_Jack (19:30)

Chleb żytni razowy (95 g)
Jajo kurze całe (2 szt.)
Oliwa z oliwek (14 g)
Papryka czerwona (95 g)
Sałata rukola (50 g)
Tuńczyk w wodzie (70 g)

Składniki dodatkowe: cebula, czosnek, oliwki zielone, sól, pieprz, pieprz cayenne, zioła prowansalskie
Warzywa należy pokroić w małe kawałki i wrzucić do miseczki. Wbić jaja, dodać tuńczyka, 10ml oliwy, przyprawy i wymieszać. Patelnię natrzeć 5ml oliwy z oliwek (lub zastosować bezkaloryczny olej do smażenia). Na rozgrzaną patelnię wlać wymieszane składniki i smażyć kilka minut, do czasu uzyskania zwartej struktury. Następnie przekręcić omlet na drugą stronę na kilkanaście sekund.

14.02.2019, czwartek

śniadanie

Kanapka z tuńczykiem

Mad_Jack (06:45)

Chleb żytni razowy (150 g)
Ogórek (75 g)
Oliwa z oliwek (18 g)
Rzodkiewka (75 g)
Sałata (18 g)
Tuńczyk w wodzie (75 g)

Pieczewo skropić oliwą z oliwek, położyć kolejno: sałatę, tuńczyka, pokrojonego ogórka, rzodkiewkę i paprykę.

II śniadanie

Koktajl truskawkowo-trawogowy

Mad_Jack (11:00)

Jogurt naturalny 2% (250 g)
Płatki owsiane (30 g)
Ser twarogowy półtłusty (100 g)
Truskawki (250 g)
Wiórki kokosowe (20 g)

Składniki dodatkowe: stewia
Wszystkie składniki należy zmiksować przy użyciu blendera. W celu uzyskania słodsze smaku można dodać słodzik, np stewia.

obiad

Pieczony kurczak z ryżem i mizerią

Mad_Jack (15:30)

Jogurt naturalny 2% (85 g)
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (105 g)
Ogórek (105 g)
Oliwa z oliwek (12 g)
Ryż Parboiled (85 g)

Składniki dodatkowe: koperek i szczypiorek, przyprawa do kurczaka, pieprz, sól
Przygotowanie: kurczaka pokroić, natrzeć oliwą z oliwek i przyprawić. Włożyć na około 15 minut do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Ryż ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu. Ogórka obrać, pokroić na cienkie plasterki, dodać jogurt naturalny, pokrojony szczypiorek i koperek, przyprawić pieprzem i solą. zamieszać.

kolacja

Omlet z tuńczykiem i warzywami

Mad_Jack (19:30)

Chleb żytni razowy (95 g)
Jajo kurze całe (2 szt.)
Oliwa z oliwek (14 g)
Papryka czerwona (95 g)
Sałata rukola (50 g)
Tuńczyk w wodzie (70 g)

Składniki dodatkowe: cebula, czosnek, oliwki zielone, sól, pieprz, pieprz cayenne, zioła prowansalskie

Warzywa należy pokroić w małe kawałki i wrzucić do miseczki. Wbić jaja, dodać tuńczyka, 10ml oliwy, przyprawy i wymieszać. Patelnię natrzeć 5ml oliwy z oliwek (lub zastosować bezkaloryczny olej do smażenia). Na rozgrzaną patelnię wlać wymieszane składniki i smażyć kilka minut, do czasu uzyskania zwartej struktury. Następnie przekręcić omlet na drugą stronę na kilkanaście sekund.

15.02.2019, piątek

śniadanie

Jajecznicca curry z pieczywem razowym

Mad_Jack (06:45)

Cebula (40 g)
Chleb żytni razowy (95 g)
Jajo kurze całe (4 szt.)
Oliwa z oliwek (9 g)
Pomidor (165 g)

Składniki dodatkowe: curry kurkuma pieprz odrobina szczypiorku Cebulę drobno pokroić, posypać kurkumą i lekko podsmażyć. Jaja wbić do miseczki, przyprawić curry, a następnie przelać na rozgrzaną, posmarowaną minimalną ilością oliwy z oliwek patelnię. Mieszać aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Pomidora pokroić w cząstki i ozdobić nim talerz. Całość posypać odrobiną szczypiorku.

II śniadanie

Omlet z twarogiem i płatkami owsianymi

Mad_Jack (11:00)

Jajo kurze całe (2 szt.)
Mleko 2% (40 g)
Oliwa z oliwek (4 g)
Pestki dyni (20 g)
Płatki owsiane (60 g)
Rodzynki suszone (12 g)
Ser twarogowy półtłusty (40 g)

Składniki dodatkowe: sól

Płatki owsiane mielimy w blenderze, lub młynku do kawy (można również bez mielenia). Dodajemy do nich jaja, mleko, pokruszony twaróg, pestki z dyni i rodzyнки. Wszystko solimy odrobiną soli a następnie mieszamy. Rozgrzewamy patelnię, nasmarowaną odrobiną oliwy z oliwek. Wlewamy ciasto (wszystko, lub na dwa mniejsze omlety - mniejszy łatwiej przekręcić na drugą stronę). Smażymy na małym ogniu aż ciasto nabierze twardszej konsystencji, nie doprowadzając do przypalenia. Następnie przekręcamy omlet na drugą stronę smażąc jeszcze chwilę.

obiad

Makaron z orzechami, twarogiem i brzoskwiniami

Mad_Jack (15:30)

Brzoskwinia (95 g)
Jogurt naturalny 2% (45 g)
Makaron Pełne Ziarno (85 g)
Orzechy włoskie (17 g)
Ser twarogowy półtłusty (85 g)

Składniki dodatkowe - słodzik w płynie (opcja - można mieszać z jogurtem) Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Brzoskwinie umyć i pokroić nałożyć na ugotowany i ostudzony makaron. Na wierzch poruszyć twaróg i zalać jogurtem. Udekorować rodzynekami i pokruszonymi orzechami.

kolacja

Kanapki z pastą z makreli

Mad_Jack (19:30)

Chleb żytni razowy (100 g)

Makrele wędzona (90 g)

Oliwa z oliwek (8 g)

Pomidor (125 g)

Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (65 g)

Makrelę obrać z ości, dodać serek i oliwę, a następnie całość zmiksować aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Przyprawić pieprzem i szczyptą soli. Pastą posmarować pieczywo. Dodać pokrojonego w plastry pomidora.