

## 02.06.2018, sobota

## śniadanie

## Kanapka z szynką, sałatą, ogórkiem i szczypiorkiem oraz migdały

Mad\_Jack (06:45)

Chleb żytni razowy (100 g)  
Masło extra (12 g)  
Migdały (9 g)  
Ogórek (65 g)  
Sałata (25 g)  
Szynka z piersi kurczaka (75 g)

Składniki dodatkowe: - pieprz, sól - bazylią -szczypiorek  
Pieczywo posmarować masłem lub lekko skropić oliwą z oliwek, obłożyć kolejno sałatą, szynką, ogórkiem i posypać szczypiorkiem. Przyprawić. Na deser: migdały

## II śniadanie

## Serek wiejski, migdały i mandarynka

Mad\_Jack (11:00)

Mandarynki (105 g)  
Migdały (45 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (155 g)

Wszystkie składniki zjeść osobno

## obiad

## Fasola z pieczarkami

Mad\_Jack (15:30)

Fasola konserwowa czerwona (105 g)  
Migdały (30 g)  
Oliwa z oliwek (7 g)  
Papryka czerwona (195 g)  
Pieczarka uprawna, świeża (180 g)  
Pomidory z puszki (150 g)

Składniki dodatkowe: niewielka cebula, ząbek czosnku, oregano i bazylią, sól, pieprz, papryka,

Na rozgrzanej patelni z oliwą z oliwek podsmażyć cebulę, pokrojone pieczarki oraz czosnek. Następnie dodać pomidory, fasolę oraz pokrojoną paprykę. Dusić pod przykryciem 15-20 minut. Na koniec przyprawić ziołami oraz pieprzem i solą. Bezpośrednio przed podaniem danie posypać migdałami.

## kolacja

## Migdały, banan i serek wiejski

Mad\_Jack (19:30)

Banan (105 g)  
Migdały (35 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (130 g)

Każdy ze składników zjeść osobno.

## 03.06.2018, niedziela

## śniadanie

## Musli z jogurtem naturalnym i kiwi

Mad\_Jack (06:45)

Jogurt naturalny 2% (305 g)  
Kiwi (155 g)  
Musli z rodzynkami i orzechami (50 g)

Składniki dodatkowe: szczypta cynamonu Przygotowanie:  
Składniki zmieszać ze sobą, przyprawiając szczyptą cynamonu. Zamiast jogurtu można użyć mleka 2%

## II śniadanie

### Serek wiejski z makaronem i melonem

Mad\_Jack (11:00)

Makaron durum (różne kształty) (55 g)  
Melon (75 g)  
Papryka czerwona (110 g)  
Pestki dyni (18 g)  
Rzodkiewka (40 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (110 g)

Składniki dodatkowe: sól

Makaron gotujemy w osolonej wodzie według zaleceń producenta. Ostudzony mieszamy z serkiem wiejskim, pestkami z dyni i melonem. Na deser jemy czerwoną paprykę i rzodkiewkę.

## obiad

### Soczewica w sosie curry

Mad\_Jack (15:30)

Kalafior (75 g)  
Oliwa z oliwek (15 g)  
Papryka czerwona (180 g)  
Pomidory z puszki (120 g)  
Soczewica zielona (75 g)

Składniki dodatkowe: czosnek niewielka cebula mielony kumin, kurkuma, curry, opcjonalnie garam masala pieprz, sól  
Przygotowanie: Soczewicę ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu, a następnie odcedzić. Na patelni z rozgrzaną oliwą z oliwek podsmażyć drobno pokrojoną cebulę oraz czosnek. Dodać pomidory z puszki i gotować przez kilka minut (około 5), od czasu do czasu mieszając. Następnie przełożyć na patelnię soczewicę, drobno pokrojonego kalafiora oraz paprykę. Przyprawić i dusić przez jeszcze około 10 min.

## kolacja

### Salatka z kuskus i ciecierzycą

Mad\_Jack (19:30)

Ciecierzycza (45 g)  
Kasza kuskus (25 g)  
Marchew (55 g)  
Migdały płatki (11 g)  
Oliwa z oliwek (8 g)  
Papryka czerwona (110 g)  
Tofu tradycyjne wędzone - Polsoja (45 g)

Składniki dodatkowe: 1 łyżeczka soku z cytryny kumin imbir suszony imbir natka pietruszki niewielka cebula  
Przygotowanie: Ciecierzycę i kuskus ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu. Oliwę połączyć z sokiem z cytryny i odrobina przypraw. Paprykę, tofu i cebulę pokroić na małe kawałki. Marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ciecierzycę, kuskus i pozostałe składniki połączyć ze sobą, połączyć oliwą z sokiem i zamieszać. Posypać natką pietruszki i płatkami migdałowymi.

04.06.2018, poniedziałek

## śniadanie

### Kanapka z mozzarellą, szynką, sałatą i brzoskwinia

Mad\_Jack (06:45)

Brzoskwinia (90 g)  
Chleb żytni razowy (75 g)  
Masło extra (9 g)  
Ogórek (50 g)  
Sałata (19 g)  
Ser mozzarella (50 g)  
Szynka z piersi kurczaka (60 g)

Składniki dodatkowe: - pieprz, sól - bazylia Pieczywo posmarować masłem lub lekko skropić oliwą z oliwek, obłożyć kolejno sałatą, szynką, pomidorem i mozzarellą. Przyprawić. Na deser brzoskwinia

## II śniadanie

### Serek wiejski z makaronem i melonem

Mad\_Jack (11:00)

Makaron durum (różne kształty) (55 g)  
Melon (75 g)  
Papryka czerwona (110 g)  
Pestki dyni (18 g)  
Rzodkiewka (40 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (110 g)

Składniki dodatkowe: sól

Makaron gotujemy w osolonej wodzie według zaleceń producenta. Ostudzony mieszamy z serkiem wiejskim, pestkami z dyni i melonem. Na deser jemy czerwoną paprykę i rzodkiewkę.

## obiad

### Spaghetti po bolońsku

Mad\_Jack (15:30)

Cebula (20 g)  
Koncentrat pomidorowy 30% (35 g)  
Makaron Pełne Ziarno (50 g)  
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (120 g)  
Oliwa z oliwek (12 g)  
Pomidorki koktajlowe (75 g)

Składniki dodatkowe: papryka, pieprz, sól i przyprawa do kuchni włoskiej, bazylii lub pietruszka nać, czosnek.

Makaron pełnoziarnisty spaghetti ugotować w lekko osolonej wodzie. Podsmażyć na niewielkiej ilości oliwy posiekaną cebulę i zmielony lub drobno pokrojony filet z kurczaka (lub indyka). Dodać trochę wody, koncentrat pomidorowy, zmiażdżony ząbek czosnku oraz przyprawy (papryka, pieprz, sól i przyprawa do kuchni włoskiej). Po 10-15 minut duszenia sos jest gotowy do polania spaghetti. Danie udekorować listkami bazylii lub pietruszki i pomidorkami koktajlowymi.

## kolacja

### Pumpernikiel z wędzonym łososiem i jogurtem

Mad\_Jack (19:30)

Jogurt naturalny 2% (165 g)  
Łosoś wędzony (65 g)  
Marchew (125 g)  
Masło extra (8 g)  
Pumpernikiel (65 g)

Składniki dodatkowe: pieprz

Pieczewo smarujemy masłem i nakładamy na nie plastry wędzonego łososa. Przyprawiamy pieprzem i smarujemy chrzanem. Do posiłku pijemy jogurt naturalny i zjadamy marchew.

05.06.2018, wtorek

## śniadanie

### Kasza kuskus z musem truskawkowym

Mad\_Jack (06:45)

Kasza kuskus (45 g)  
Marchew (115 g)  
Pestki dyni (15 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (130 g)  
Truskawki mrożone (150 g)

Składniki dodatkowe: sól, stewia

Kaszę kuskus zalewamy osolonym wrzątkiem na kilka minut. Następnie studzimy. Serek wiejski miksujemy razem z truskawkami i ew. dodatkiem słodzika. Uzyskanym musem polewamy kaszę kuskus. Posiłek posypujemy pestkami z dyni. Na deser: marchew.

## II śniadanie

### Serek wiejski z bakaliami

Mad\_Jack (11:00)

Banan (70 g)  
Orzechy włoskie (15 g)  
Otręby gryczane (10 g)  
Płatki owsiane (19 g)  
Rodzynki suszone (15 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (150 g)

Składniki dodatkowe: cynamon

Wszystkie produkty należy wymieszać ze sobą i poczekać chwilę, do czasu zmięknięcia płatków.

## obiad

### Spaghetti po bolońsku

Mad\_Jack (15:30)

Cebula (20 g)  
Koncentrat pomidorowy 30% (35 g)  
Makaron Pełne Ziarno (50 g)  
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (120 g)  
Oliwa z oliwek (12 g)  
Pomidorki koktajlowe (75 g)

Składniki dodatkowe: papryka, pieprz, sól i przyprawa do kuchni włoskiej, bazylia lub pietruszka nać, czosnek.

Makaron pełnoziarnisty spaghetti ugotować w lekko osolonej wodzie. Podsmażyć na niewielkiej ilości oliwy posiekaną cebulę i zmielony lub drobno pokrojony filet z kurczaka (lub indyka). Dodać trochę wody, koncentrat pomidorowy, zmiażdżony ząbek czosnku oraz przyprawy (papryka, pieprz, sól i przyprawa do kuchni włoskiej). Po 10-15 minut duszenia sos jest gotowy do polania spaghetti. Danie udekorować listkami bazylii lub pietruszki i pomidorkami koktajlowymi.

## kolacja

### Śledzie czosnkowo-jogurtowe

Mad\_Jack (19:30)

Cebula (25 g)  
Chleb żytni razowy (50 g)  
Jabłko (85 g)  
Jogurt naturalny 2% (70 g)  
Masło extra (8 g)  
Pomidor (55 g)  
Śledź marynowany (100 g)

Składniki dodatkowe: pieprz cytrynowy lub zwykły czosnek  
Śledzie opłukać, a następnie pokroić na nieduże kawałki. Dodać pokrojoną drobno cebulę, czosnek oraz jogurt naturalny. Całość dokładnie wymieszać. Zjeść z chlebem z masłem i pomidorem. Na deser: jabłko.

06.06.2018, środa

## śniadanie

### Jajecznicca curry z pieczywem razowym

Mad\_Jack (06:45)

Cebula (30 g)  
Chleb żytni razowy (65 g)  
Jajo kurze całe (3 szt.)  
Oliwa z oliwek (7 g)  
Pomidor (120 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

### Jogurt żurawinowo-orzechowy z otrebami

Mad\_Jack (11:00)

Jogurt naturalny 2% (300 g)  
Migdały płatki (25 g)  
Otręby owsiane (6 g)  
Żurawina suszona (25 g)

Wszystkie składniki zmieszać razem.

## obiad

### Mintaj z ryżem i kapustą kiszoną

Mad\_Jack (15:30)

Kapusta kwaszona (130 g)  
Mintaj świeży (130 g)  
Olej kokosowy (13 g)  
Ryż Parboiled (65 g)

Składniki dodatkowe: sól, pieprz, sok z cytryny

Ryż gotujemy w osolonej wodzie ok 15min. Filet z mintaja myjemy i doprawiamy. Smarujemy częścią oleju kokosowego i zawijamy w folię aluminiową. Smażymy na rozgrzanej patelni kilka minut. Usmażoną rybę skrapiamy sokiem z cytryny. Kapustę kiszoną przyprawiamy pieprzem i polewamy resztą oleju kokosowego.

## kolacja

### Salatka z jajkiem i wędzonym łososiem

Mad\_Jack (19:30)

Jajo kurze całe (1 szt.)  
Łosoś wędzony (145 g)  
Oliwa z oliwek (7 g)  
Otręby owsiane (7 g)  
Pomidor (160 g)  
Por (75 g)

Składniki dodatkowe: musztarda, sok z cytryny, bazylia, sól morską, pieprz, szczypiorek, czosnek

Wędzonego łososa pokroić w kostkę. Pomidory umyć, sparzyć i obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Jajko ugotować na twardo i również pokroić w kostkę. Por opłukać, osuszyć i tak samo pokroić. Czosnek obrać i wycisnąć. Wędzonego łososa, pomidory, jajka, por i czosnek przełożyć do miski. Dodać musztardę i wymieszać. Następnie dodać kilka kropel soku z cytryny i odrobinę oleju lnianego, bazylię, sól morską i pieprz. Wszystko razem wymieszać. Posypać pokrojonym szczypiorkiem i otrębami.

07.06.2018, czwartek

## śniadanie

### Musli tradycyjne z serkiem wiejskim, orzechami włoskimi i mandarynką

Mad\_Jack (06:45)

Mandarynki (55 g)  
Orzechy włoskie (14 g)  
Otręby owsiane (5 g)  
Płatki owsiane (50 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (140 g)

Płatki, otręby i orzechy zalać najpierw wrzątkiem, poczekać aż płatki napęcznieją, następnie zmieszać z serkiem wiejskim i udekorować mandarynką.

## II śniadanie

### Kanapka z szynką, sałatą i mozzarellą

Mad\_Jack (11:00)

Chleb żytni razowy (75 g)  
Masło extra (9 g)  
Nektarynka (75 g)  
Pomidor (70 g)  
Sałata (14 g)  
Ser mozzarella (50 g)  
Szynka z piersi kurczaka (60 g)

Składniki dodatkowe: - pieprz, sól - bazylia Pieczywo posmarować masłem lub lekko skropić oliwą z oliwek, obłożyć kolejno sałatą, szynką, pomidorem i mozzarellą. Przyprawić. Na deser nektarynka lub jabłko

## obiad

### Grillowane krewetki z sałatką pomidorów

Mad\_Jack (15:30)

Krewetki świeże (180 g)  
Oliwa z oliwek (25 g)  
Pomidor (240 g)  
Sałata (50 g)

Składniki dodatkowe: sok z cytryny (mniej więcej 2 łyżki), czosnek (1-2 ząbki), szczypiorek, świeża bazylia lub natka pietruszki, sól, pieprz

Oliwę z oliwek połączyć z sokiem z cytryny, dodać rozgnieciony czosnek oraz pokrojoną natkę pietruszki lub świeżą bazylię. Przyprawić pieprzem i solą i tak przygotowaną marynatą "posmarować" dokładnie krewetki (np. przy pomocy silikonowego pędzla). Krewetki odstawić na około 1 godzinę do lodówki, a później grillować przez około 2 minuty z każdej strony. Pomidory pokroić, dodać kawałki sałaty, skropić sokiem z cytryny i zamieszać. posypać szczypiorkiem.

## kolacja

### Salatka z jajkiem i wędzonym łososiem

Mad\_Jack (19:30)

Jajo kurze całe (1 szt.)  
Łosoś wędzony (145 g)  
Oliwa z oliwek (7 g)  
Otręby owsiane (7 g)  
Pomidor (160 g)  
Por (75 g)

Składniki dodatkowe: musztarda, sok z cytryny, bazylia, sól morską, pieprz, szczypiorek, czosnek

Wędzonego łososa pokroić w kostkę. Pomidory umyć, sparzyć i obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Jajko ugotować na twardo i również pokroić w kostkę. Por opłukać, osuszyć i tak samo pokroić. Czosnek obrać i wycisnąć. Wędzonego łososa, pomidory, jajka, por i czosnek przełożyć do miski. Dodać musztardę i wymieszać. Następnie dodać kilka kropel soku z cytryny i odrobinę oleju lnianego, bazylię, sól morską i pieprz. Wszystko razem wymieszać. Posypać pokrojonym szczypiorkiem i otrębami.

08.06.2018, piątek

## śniadanie

### Jajecznica curry z pieczywem razowym

Mad\_Jack (06:45)

Cebula (30 g)  
Chleb żytni razowy (65 g)  
Jajo kurze całe (3 szt.)  
Oliwa z oliwek (7 g)  
Pomidor (120 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

### Kanapka z jajkiem i serek z pomidorem i szczypiorkiem

Mad\_Jack (11:00)

Chleb żytni razowy (60 g)  
Jajo kurze całe (1 szt.)  
Nektarynka (75 g)  
Oliwa z oliwek (7 g)  
Otręby owsiane (4 g)  
Pomidor (75 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (115 g)

Składniki dodatkowe: - pieprz - szczypiorek Przygotowanie: Warzywa umyć i pokroić. Zmieszać z twarogiem, otrębami, szczypiorkiem i pomidorem oraz przyprawić do smaku pieprzem. Chleb posmarować masłem lub skropić oliwą, obłożyć jajkiem, plasterem pomidora i odrobiną szczypiorku. Na deser: pomarańcza, jabłko lub mandarynka

## obiad

### Aromatyczna pierś z kurczaka i tzatziki

Mad\_Jack (15:30)

Jogurt naturalny 2% (80 g)  
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (95 g)  
Ogórek (50 g)  
Oliwa z oliwek (11 g)  
Papryka czerwona (40 g)  
Ryż Parboiled (55 g)

Składniki dodatkowe: przyprawa do kurczaka, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, odrobina soku z cytryny, czosnek

Pierś z kurczaka natrzeć dokładnie przyprawami, pozostawić na około 15 minut, następnie gotować na parze przez około 25 minut. Mięso można również upiec w piekarniku w temp. 180 stopni przez około 25-30 minut. Obranego ogórka zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Odcisnąć sok z ogórka i odlać. Czosnek przecisnąć przez praskę i wraz z ogórkiem dodać do jogurtu naturalnego. Wymieszać, doprawić solą, pieprzem i kilkoma kroplami soku z cytryny. Ryż ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu, nie dopuścić do rozgotowania. Na talerzu skropić oliwą z oliwek. Talerz ozdobić pokrojoną papryką.

---

## kolacja

---

### Śledzie czosnkowo-jogurtowe

Mad\_Jack (19:30)

---

Cebula (25 g)  
Chleb żytni razowy (50 g)  
Jabłko (85 g)  
Jogurt naturalny 2% (70 g)  
Masło extra (8 g)  
Pomidor (55 g)  
Śledź marynowany (100 g)

Składniki dodatkowe: pieprz cytrynowy lub zwykły czosnek  
Śledzie opłukać, a następnie pokroić na nieduże kawałki.  
Dodać pokrojoną drobno cebulę, czosnek oraz jogurt naturalny. Całość dokładnie wymieszać. Zjeść z chlebem z masłem i pomidorem. Na deser: jabłko.

09.06.2018, sobota

---

## śniadanie

---

### Chleb żytni z wędzoną makrelą i sałatą lodową

Mad\_Jack (06:45)

---

Chleb żytni razowy (95 g)  
Makrela wędzona (75 g)  
Masło extra (8 g)  
Sałata lodowa (75 g)

Pieczewo smarujemy masłem, makrelę możemy położyć na chleb, lub zjeść osobno. Do smaku dodajemy sałatę lodową.

---

## II śniadanie

---

### Jogurt żurawinowo-orzechowy z otrebami

Mad\_Jack (11:00)

---

Jogurt naturalny 2% (300 g)  
Migdały płatki (25 g)  
Otręby owsiane (6 g)  
Żurawina suszona (25 g)

Wszystkie składniki zmieszać razem.

---

## obiad

---

### Aromatyczna pierś z kurczaka i tzatziki

Mad\_Jack (15:30)

---

Jogurt naturalny 2% (80 g)  
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (95 g)  
Ogórek (50 g)  
Oliwa z oliwek (11 g)  
Papryka czerwona (40 g)  
Ryż Parboiled (55 g)

Składniki dodatkowe: przyprawa do kurczaka, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, odrobina soku z cytryny, czosnek

Pierś z kurczaka natrzeć dokładnie przyprawami, pozostawić na około 15 minut, następnie gotować na parze przez około 25 minut. Mięso można również upiec w piekarniku w temp. 180 stopni przez około 25-30 minut. Obranego ogórka zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Odcisnąć sok z ogórka i odlać. Czosnek przecisnąć przez praskę i wraz z ogórkiem dodać do jogurtu naturalnego. Wymieszać, doprawić solą, pieprzem i kilkoma kroplami soku z cytryny. Ryż ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu, nie dopuścić do rozgotowania. Na talerzu skropić oliwą z oliwek. Talerz ozdobić pokrojoną papryką.

---

## kolacja

---

### Twaróg z otrębami i suszonymi owocami

Mad\_Jack (19:30)

---

Grejpfrut (165 g)  
Jogurt naturalny 2% (70 g)  
Otręby owsiane (13 g)  
Ser twarogowy półtłusty (135 g)  
Śliwki suszone (45 g)

Składniki dodatkowe: słodzik w płynie Serek rozgnieść z jogurtem naturalnym i dodać otręby i suszone owoce, słodzik w płynie. Wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Na deser: grejpfrut lub owoce sezonowe w podobnej gramaturze.

## śniadanie

### Musli z jogurtem naturalnym i kiwi

Mad\_Jack (06:45)

Jogurt naturalny 2% (305 g)  
Kiwi (155 g)  
Musli z rodzynkami i orzechami (50 g)

Składniki dodatkowe: szczypta cynamonu  
Przygotowanie:  
Składniki mieszać ze sobą, przyprawiając szczyptą cynamonu. Zamiast jogurtu można użyć mleka 2%

## II śniadanie

### Kanapka z jajkiem i serek z pomidorem i szczypiorkiem

Mad\_Jack (11:00)

Chleb żytni razowy (60 g)  
Jajo kurze całe (1 szt.)  
Nektarynka (75 g)  
Oliwa z oliwek (7 g)  
Otręby owsiane (4 g)  
Pomidor (75 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (115 g)

Składniki dodatkowe: - pieprz - szczypiorek  
Przygotowanie:  
Warzywa umyć i pokroić. Zmieszać z twarogiem, otrębami, szczypiorkiem i pomidorem oraz przyprawić do smaku pieprzem. Chleb posmarować masłem lub skropić oliwą, obłożyć jajkiem, plastrem pomidora i odrobiną szczypiorku. Na deser: pomarańcza, jabłko lub mandarynka

## obiad

### Dorsz pieczony z brązowym ryżem i brokułami

Mad\_Jack (15:30)

Brokuły (180 g)  
Dorsz świeży (145 g)  
Orzechy włoskie (18 g)  
Ryż brązowy (60 g)

Składniki dodatkowe: sól, pieprz, curry  
Filety z ryby umyć, osuszyć i poruszyć solą (morską). Kawałek folii aluminiowej (dwa razy większy niż filet z ryby w najszerszym miejscu), ułożyć na płasko. Na folii ułożyć filet z ryby, obficie posypać przyprawami, na wierzchu ułożyć plasterki cytryny (i ewentualnie listki bazylii) Włożyć do naczynia żaroodpornego i wstawić do nagrzanego piekarnika do 200 st. C. (górze/dół) na około 35-40 minut. Po tym czasie rybę można odwinąć i potrzymać w ciepłym piekarniku, aby nadmiar soków odparował. Ryż gotujemy wg. przepisu na opakowaniu - do wody dla smaku można dodać curry. Podajemy z ugotowanymi brokułami. Dodatkowo zjadamy kilka orzechów na deser.

## kolacja

### Śledzie czosnkowo-jogurtowe

Mad\_Jack (19:30)

Cebula (25 g)  
Chleb żytni razowy (50 g)  
Jabłko (85 g)  
Jogurt naturalny 2% (70 g)  
Masło extra (8 g)  
Pomidor (55 g)  
Śledź marynowany (100 g)

Składniki dodatkowe: pieprz cytrynowy lub zwykły czosnek  
Śledzie opłukać, a następnie pokroić na nieduże kawałki. Dodać pokrojoną drobno cebulę, czosnek oraz jogurt naturalny. Całość dokładnie wymieszać. Zjeść z chlebem z masłem i pomidorem. Na deser: jabłko.