

**30.06.2018, sobota****śniadanie****Musli tradycyjne z serkiem wiejskim i pestkami dyni**

Mad\_Jack (06:45)

Musli z rodzynkami i orzechami (60 g)  
Pestki dyni (19 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (115 g)

Musli zalać serkiem wiejskim, posypać pestkami dyni, pozostawić na kilkanaście minut i zjeść.

**II śniadanie****Grahamka z wędzonym łososiem i świeżym ogórkiem oraz kefir**

Mad\_Jack (11:00)

Bułki grahamki (70 g)  
Kefir 2% (210 g)  
Łosoś wędzony (70 g)  
Ogórek (30 g)  
Oliwa z oliwek (6 g)

Składniki dodatkowe: - odrobina soku z cytryny - koperek  
Bułkę grahamkę lekko skropić oliwą z oliwek, obłożyć wędzonym łososiem i pokrojonym w plasterki zielonym ogórkiem. Lekko skropić sokiem z cytryny i posypać koperkiem. Do popicia kefir

**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.

---

## śniadanie

---

### Koktajl owsiany z pomarańczą

Mad\_Jack (06:45)

---

Maślanka (200 g)  
Orzechy włoskie (8 g)  
Płatki owsiane (50 g)  
Pomarańcza (95 g)  
Ser twarogowy półtłusty (65 g)

Składniki dodatkowe: ksylitol

Płatki owsiane zalewamy na noc wodą. Rano odlewamy wodę. Dodajemy resztę produktów i miksujemy. Opcjonalnie możemy dodać ksylitol (w celu uzyskania większej słodkości).

---

## 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

---

### Wołowina z kaszą pęczak i warzywami

Mad\_Jack (15:30)

---

Kasza jęczmienna, pęczak (65 g)  
Olej kokosowy (13 g)  
Papryka zielona (40 g)  
Pomidor (95 g)  
Sałata (13 g)  
Wołowina, udziec (95 g)

Składniki dodatkowe: sos sojowy, pieprz, chilli, imbir, czosnek, sól

Mięso posiekać w drobną kostkę, doprawić sosem sojowym, imbirem, chilli i pieprzem. Pozostawić na przez jakiś czas aż przejdzie aromatem przypraw. W międzyczasie posiekać należy czosnek. Następnie na rozgrzany olej kokosowy wrzucić czosnek i poczekać aż się zeszkli po czym dorzucić wołowinę i smażyć na dużym ogniu przez krótką chwilę. Mięso powinno zostać lekko krwiste. Podawać z kaszą na liściu sałaty, udekorowane pomidorem i papryką. Kaszę pęczak gotować ok 15-20min w osolonej wodzie.

---

## 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.

---

## 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

### Kanapki razowe z jajkiem i szynką oraz orzechy

Mad\_Jack (11:00)

Chleb żytni razowy (80 g)  
Jajo kurze całe (2 szt.)  
Ogórek kwaszony (35 g)  
Olej kokosowy (4 g)  
Orzechy włoskie (8 g)  
Papryka czerwona (40 g)  
Szynka z piersi kurczaka (35 g)

Jaja ugotować na twardo i pozostawić do ostudzenia, a następnie obrać i pokroić w plasterki. Na pieczywo skropione olejem kokosowym, kłaść kolejno: szynkę, jaja i pokrojone warzywa.

## 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

### Koktajl bananowo-truskawkowy z twarogiem

Mad\_Jack (19:30)

Banan (105 g)  
Mleko 2% (105 g)  
Ser twarogowy półtłusty (155 g)  
Truskawki mrożone (105 g)  
Wiórki kokosowe (10 g)

Wszystkie składniki zmiksować razem. Zamiast mrożonych truskawek można dać mrożone maliny, jagody, a także świeże owoce - w sezonie letnim. Zamiast mleka można użyć jogurtu naturalnego lub maślanki. Wiórki kokosowe można zamienić na orzechy włoskie lub płatki migdałowe.

## 03.07.2018, wtorek

## śniadanie

### Czekoladowe płatki owsiane z twarogiem i nektarynką

Mad\_Jack (06:45)

Maślanka (170 g)  
Nektarynka (85 g)  
Olej kokosowy (9 g)  
Płatki owsiane (45 g)

Składniki dodatkowe: kakao naturalne

Płatki zalewamy na noc wodą. Rano odlewamy wodę, dodajemy maślankę, pokruszony twaróg pokrojoną w kostkę nektarynkę i olej kokosowy. Mieszymy z dodatkiem kakao.

---

## II śniadanie

### Salatka z kurczaka z grzankami i sosem czosnkowym

Mad\_Jack (11:00)

Chleb żytni razowy (85 g)  
Jogurt naturalny 2% (70 g)  
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (130 g)  
Ogórek (100 g)  
Oliwa z oliwek (7 g)  
Pomidor (100 g)  
Sałata lodowa (45 g)

Składniki dodatkowe: - sól, pieprz, czosnek granulowany, oregano  
Pierś oczyścić, połać oliwą, oprószyć solą, pieprzem, czosnkiem granulowanym, oregano. Podsmażyć na złoto na teflonie i ostudzić. W międzyczasie przygotować sos czosnkowy: jogurt mieszać z czosnkiem granulowanym (może być wyciśnięty - świeży), odrobiną soli i jogurtem naturalnym. Na talerzu położyć poszarpaną sałatę lodową, pokrojony na kawałki pomidor, rzodkiewkę i ogórek, na to położyć wystudzoną pierś i połać sosem czosnkowym. Chleb razowy przy użyciu tosterka zapiec - tak powstała grzanka pokroić można i posypać z wierzchu sałatkę.

---

## 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

### Serek wiejski z otrębami, szczypiorkiem i pomidorami

Mad\_Jack (19:30)

Chleb żytni razowy (75 g)  
Masło extra (9 g)  
Otręby owsiane (9 g)  
Pomidor (125 g)  
Sałata (25 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (135 g)  
Szynka z piersi kurczaka (40 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

**04.07.2018, środa**

---

## śniadanie

### Płatki jęczmienne z musem owocowym

Mad\_Jack (06:45)

Ananas (80 g)  
Banan (40 g)  
Jogurt naturalny 2% (80 g)  
Płatki jęczmienne (35 g)  
Ser twarogowy półtłusty (95 g)  
Wiórki kokosowe (12 g)

Płatki zalewamy na noc wodą. Rano odlewamy wodę. Ananasa, banana, twaróg i jogurt naturalny miksujemy przy użyciu blendera. Musem polewamy płatki a następnie posypujemy wiórkami kokosowymi.

## II śniadanie

### Grahamka z rzodkiewką, sałatą chrzanem i wędzonym łososiem

Mad\_Jack (11:00)

Bułki grahamki (90 g)  
Jogurt naturalny 2% (17 g)  
Łosoś wędzony (90 g)  
Majonez Lekki - Hellmann's (4 g)  
Oliwa z oliwek (6 g)  
Rzodkiewka (45 g)  
Sałata (25 g)

Składniki dodatkowe: łyżeczka chrzanu, odrobina soku z cytryny, sól morska, czarny pieprz

Chrzan, jogurt, sok z cytryny, majonez, olej lniany i przyprawy należy zmieszać w małym naczyniu otrzymamy sos chrzanowy. Grahamkę posmarować kremem chrzanowym, ułożyć na wierzchu sałatę, cząstki łososia i plasterki rzodkiewki.

## 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, bazyli 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 bazyli lub pietruszki i pomidorkami koktajlowymi.

## kolacja

### Twaróg z ananasem i kaszą kuskus

Mad\_Jack (19:30)

Ananas (80 g)  
Jogurt naturalny 2% (80 g)  
Kasza kuskus (40 g)  
Orzechy włoskie (12 g)  
Ser twarogowy półtłusty (100 g)

Składniki dodatkowe: ksylitol

Kuskus zalewamy osolonym wrzątkiem na ok 4-5min. Odlewamy wodę i studzimy. Twaróg rozdrabniamy. Dodajemy jogurt, orzechy, pokrojonego w kostkę ananasa i opcjonalnie ksylitol. Wszystko mieszamy z kaszą kuskus.

05.07.2018, czwartek

## śniadanie

### Jajecznicę 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

### Jaja sadzone z kefirem i pumpernikiem

Mad\_Jack (11:00)

Jajo kurze całe (2 szt.)  
Kefir 2% (155 g)  
Olej kokosowy (4 g)  
Papryka czerwona (155 g)  
Pumpernikiel (65 g)

Składniki dodatkowe: sól, pieprz, szczypiorek

Jaja smażyjemy kilka minut na rozgrzanej patelni, wysmarowanej olejem kokosowym. Doprawiamy solą, pieprzem i posypujemy szczypiorkiem. Do posiłku podajemy pokrojoną paprykę.

---

## obiad

---

### Błyskawiczny kurczak orientalny z mieszanką warzyw

Mad\_Jack (15:30)

---

Mięso z piersi kurczaka bez skóry (115 g)

Oliwa z oliwek (11 g)

Ryż Parboiled (45 g)

Warzywa na patelnie z przyprawą orientalną - Hortex (220 g)

Składniki dodatkowe: sol, pieprz

Mięso pokroić na drobne kawałki (lub zakupić już pokrojone), wrzucić na gorącą oliwę i podsmażyć, dodać warzywa. Po odparowaniu wody dusić chwilę pod przykryciem. Na koniec przyprawić. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu. Podawać razem.

---

---

## kolacja

---

### Salatka z tuńczykiem i kukurydzą

Mad\_Jack (19:30)

---

Cebula (55 g)

Kukurydza konserwowa (105 g)

Oliwa z oliwek (18 g)

Papryka czerwona (135 g)

Tuńczyk w wodzie (150 g)

Składniki dodatkowe: pieprz

Paprykę pokroić, dodać cząstki tuńczyka, pokrojoną drobno cebulę, kukurydzę oraz oliwę. Zamieszać i przyprawić pieprzem.

---

**06.07.2018, piątek**

---

---

## śniadanie

---

### Kokosowe płatki owsiane z mlekiem i truskawkami

Mad\_Jack (06:45)

---

Mleko 2% (155 g)

Płatki owsiane (50 g)

Ser twarogowy półtłusty (50 g)

Truskawki mrożone (125 g)

Wiórki kokosowe (16 g)

Płatki owsiane zalewamy w miseczce wieczorem kubkiem wody o temp. pokojowej. Rano odlewamy resztkę wody. Dodajemy skruszony twaróg, mleko, wiórki kokosowe i truskawki. Posiłek można jeść na zimno lub na ciepło, gotując wcześniej mleko. W celu uzyskania słodszy posiłek możemy dodać słodzik, np. stewia.

---

---

## II śniadanie

---

### Koktajl z serkiem wiejskim i owocami

Mad\_Jack (11:00)

---

Jogurt naturalny 2% (170 g)

Otręby owsiane (17 g)

Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (85 g)

Sezam, nasiona (17 g)

Śliwki suszone (17 g)

Truskawki (170 g)

Składniki dodatkowe: ksylitol

Wszystkie produkty mieszamy i miksujemy za pomocą blendera. W celu uzyskania słodkości możemy dodać ksylitol.

---

---

## obiad

---

### Dorsz z kaszą kuskus i mixem sałat

Mad\_Jack (15:30)

---

Dorsz świeży (110 g)

Kasza kuskus (70 g)

Oliwa z oliwek (12 g)

Składniki dodatkowe: sól, pieprz, tymianek, sok z cytryny

Kaszę zalewamy osoloną wrzątkiem na ok 5min. Filet z dorsza doprawiamy i smażymy na rozgrzanej patelni, wysmarowanej oliwą z oliwek. Do sałat dodajemy oliwę z oliwek, pieprz, sól i sok z cytryny.

---

---

## kolacja

---

### Pomidorowa jajecznicą z płatkami owsianymi i szczypiorkiem

---

Mad\_Jack (19:30)

---

Jajo kurze całe (3 szt.)  
Oliwa z oliwek (5 g)  
Płatki owsiane (45 g)  
Pomidor (160 g)

Jaja wbijamy do miseczki. Dodajemy pokrojony szczypior, pomidory, płatki owsiane. Przyprawiamy dowolnie solą, pieprzem, papryką. Rozgrzewamy patelnię natartą oliwą. Całość smażymy mieszając do czasu uzyskania zwartej konsystencji.