

**18.06.2018, poniedziałek****Śniadanie****Płatki owsiane z mlekiem i twarogiem**

Mad\_Jack (06:45)

Mleko 2% (135 g)  
Pestki dyni (17 g)  
Płatki owsiane (55 g)  
Rodzynki suszone (7 g)  
Ser twarogowy półtłusty (55 g)

Składniki dodatkowe: cynamon

Płatki owsiane należy na noc zalać szklanką wody o temp. pokojowej. Rano odlać wodę, dodać pokruszony twaróg, pestki z dyni, cynamon, rodzynki i zalać zimnym, lub ciepłym mlekiem.

**II Śniadanie****Koktajl truskawkowo-trawogowy**

Mad\_Jack (11:00)

Jogurt naturalny 2% (190 g)  
Płatki owsiane (25 g)  
Ser twarogowy półtłusty (75 g)  
Truskawki (190 g)  
Wiórki kokosowe (15 g)

Składniki dodatkowe: stewia

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

**obiad****Kurczak zapiekany w sosie pomidorowym**

Mad\_Jack (15:30)

Koncentrat pomidorowy 30% (25 g)  
Makaron Pełne Ziarno (50 g)  
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (110 g)  
Oliwa z oliwek (13 g)  
Warzywa na patelnii z przyprawą orientálną - Hortex (110 g)

Składniki dodatkowe: przyprawa do kurczaka, pieprz

Kurczaka, pokroić na małe kawałki, posypać przyprawą do kurczaka i włożyć do naczynia żaroodpornego. Dodać warzywa oraz koncentrat pomidorowy i oliwę z oliwek. Całość zamieszać. Piec w temp. 180 stopni przez około 25 minut. makaron ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu, nie dopuszczając do rozgotowania.

**kolacja****Kurczak i surówka z buraków**

Mad\_Jack (19:30)

Buraczki wiórki - Dawtona (130 g)  
Jabłko (245 g)  
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (215 g)  
Oliwa z oliwek (8 g)

Składniki dodatkowe: przyprawa do kurczaka

Mięso skropić oliwą z oliwek, przyprawić i upiec w piekarniku ( w temp. 180 stopni przez 15- 20 minut) lub ugotować w niewielkiej ilości wody. Zjeść z buraczkami. na deser: jabłko

**19.06.2018, wtorek****Śniadanie****Płatki owsiane z serkim wiejskim i jabłkiem**

Mad\_Jack (06:45)

Jabłko (55 g)  
Mleko 2% (145 g)  
Orzechy włoskie (7 g)  
Płatki owsiane (55 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (105 g)

Składniki dodatkowe: cynamon

Płatki owsiane zalewamy na noc wodą. Rano odlewamy. Dodajemy ciepłe lub zimne mleko, serek wiejski, pokrojone jabłko i orzechy włoskie. Do smaku przyprawiamy cynamonem.

## II śniadanie

### Maślanka z truskawkami i orzechami

Mad\_Jack (11:00)

Maślanka (300 g)  
Orzechy laskowe (30 g)  
Otręby owsiane (18 g)  
Truskawki (240 g)

Wszystkie produkty mieszamy ze sobą.

## obiad

### Kurczak zapiekany w sosie pomidorowym

Mad\_Jack (15:30)

Koncentrat pomidorowy 30% (25 g)  
Makaron Pełne Ziarno (50 g)  
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (110 g)  
Oliwa z oliwek (13 g)  
Warzywa na patelnii z przyprawą orientalną - Hortex (110 g)

Składniki dodatkowe: przyprawa do kurczaka, pieprz

Kurczaka, pokroić na małe kawałki, posypać przyprawą do kurczaka i włożyć do naczynia żaroodpornego. Dodać warzywa oraz koncentrat pomidorowy i oliwę z oliwek. Całość zamieszać. Piec w temp. 180 stopni przez około 25 minut. makaron ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu, nie dopuszczając do rozgotowania.

## kolacja

### Kurczak i surówka z buraków

Mad\_Jack (19:30)

Buraczki wiórki - Dawtona (130 g)  
Jabłko (245 g)  
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (215 g)  
Oliwa z oliwek (8 g)

Składniki dodatkowe: przyprawa do kurczaka

Mięso skropić oliwą z oliwek, przyprawić i upiec w piekarniku ( w temp. 180 stopni przez 15- 20 minut) lub ugotować w niewielkiej ilości wody. Zjeść z buraczkami. na deser: jabłko

20.06.2018, środa

## śniadanie

### Jogurt naturalny z owocami i orzechami

Mad\_Jack (06:45)

Banan (75 g)  
Jogurt naturalny 2% (325 g)  
Orzechy nerkowca (25 g)  
Otręby owsiane (11 g)

Przygotowanie: Banana pokroić i wymieszać z pozostałymi składnikami. Opcjonalnie przyprawić szczyptą cynamonu.

## II śniadanie

### Salatka z szynką i nerkowcami

Mad\_Jack (11:00)

Ogórek (100 g)  
Oliwa z oliwek (12 g)  
Orzechy nerkowca (25 g)  
Otręby owsiane (8 g)  
Papryka czerwona (70 g)  
Pomidor (200 g)  
Sałata lodowa (35 g)  
Szynka z piersi kurczaka (120 g)

Składniki dodatkowe: pieprz sól pół małej cebuli  
Przygotowanie: Warzywa umyć, osuszyć, podzielić na mniejsze kawałki. Dodać pokrojoną drobno szynkę, oliwę z oliwek oraz otręby. Przyprawić pieprzem i solą. Zamieszać i posypać orzechami nerkowca.

## obiad

### Pikantna ciecierzycza

Mad\_Jack (15:30)

Ciecierzycza (95 g)  
Oliwa z oliwek (10 g)  
Orzechy nerkowca (10 g)  
Papryka chilli (10 g)  
Papryka zielona (65 g)  
Pomidory z puszki (75 g)

Składniki dodatkowe: imbir, kurkuma, pieprz, sól, niewielka cebula, 1-2 ząbki czosnku. Przygotowanie: Ciecierzycę ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu. Na patelni z rozgrzanym tłuszczem podsmażyć drobno pokrojoną cebulę, czosnek, oraz papryczkę chili. Gdy cebula się zeszkli, dodać pomidory, ciecierzycę oraz pokrojoną paprykę. Dusić pod przykryciem na niewielkim ogniu przez około 10 minut, następnie przyprawić i posypać orzechami nerkowca.

## kolacja

### Serek wiejski z ogórkiem i koperkiem

Mad\_Jack (19:30)

Chleb żytni razowy (55 g)  
Masło extra (6 g)  
Ogórek (185 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (260 g)

Składniki dodatkowe: pieprz/sól wg uznania, koperek. Ogórka i koperek umyć, pokroić, zmieszać z serem i doprawić wg uznania.

**21.06.2018, czwartek**

## 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, przygotowując szczyptą cynamonu. Zamiast jogurtu można użyć mleka 2%.

## II śniadanie

### Salatka z szynką i nerkowcami

Mad\_Jack (11:00)

Ogórek (100 g)  
Oliwa z oliwek (12 g)  
Orzechy nerkowca (25 g)  
Otręby owsiane (8 g)  
Papryka czerwona (70 g)  
Pomidor (200 g)  
Sałata lodowa (35 g)  
Szynka z piersi kurczaka (120 g)

Składniki dodatkowe: pieprz, sól, pół małej cebuli. Przygotowanie: Warzywa umyć, osuszyć, podzielić na mniejsze kawałki. Dodać pokrojoną drobno szynkę, oliwę z oliwek oraz otręby. Przyprawić pieprzem i solą. Zamieszać i posypać orzechami nerkowca.

## obiad

### Szpinakowy łosoś

Mad\_Jack (15:30)

Cebula (35 g)  
Jogurt naturalny 2% (45 g)  
Łosoś świeży (135 g)  
Oliwa z oliwek (12 g)  
Pomidor (135 g)  
Szpinak mrożony (90 g)

Składniki dodatkowe: czosnek, sok z cytryny, grubo mielony pieprz, gałka muszkatołowa, przyprawa do ryb, sól

Marynata: mieszamy oliwę, sok z cytryny i przyprawę do ryb, Łosoś: kawałki ryby przez około 15 minut trzymamy w marynacie, a następnie umieszczamy w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku i pieczemy 15 - 20 minut. W tym czasie na patelni podgrzewamy oliwę z oliwek z wyduszonym czosnkiem i pokrojoną w drobną kostkę cebulą, do której po zeszkleniu się dodajemy odrobinę jogurtu. Wszystko razem doprowadzamy do gotowania, po czym dodajemy szpinak i mieszając gotujemy przez kolejne kilka minut. Na koniec doprawiamy wszystko solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Kawałki upieczonego łososa układamy na szpinaku. Dekorujemy pokrojonymi pomidorami.

## kolacja

### Twaróg z tuńczykiem na ostro

Mad\_Jack (19:30)

Cebula (40 g)  
Jogurt naturalny 2% (60 g)  
Oliwa z oliwek (15 g)  
Ser twarogowy półtłusty (150 g)  
Tuńczyk w wodzie (75 g)

Składniki dodatkowe: posiekany koperek, sól, pieprz, czosnek

Ser twarogowy zmieszać z odsączonym tuńczykiem, jogurtem, posiekaną cebulą i czosnkiem. Przyprawić koperkiem i pieprzem, ewentualnie dosolić. Oliwę dodać do posiłku lub spożyć osobno.

22.06.2018, piątek

## śniadanie

### Jajecznica z pomidorem i razowym pieczywem

Mad\_Jack (06:45)

Chleb żytni razowy (55 g)  
Jabłko (135 g)  
Jajo kurze całe (3 szt.)  
Mleko 0,5 % (20 g)  
Oliwa z oliwek (7 g)  
Pomidor (90 g)

Składniki dodatkowe: szczypiorek, przyprawy wg uznania

Jajka wbić do miseczki. Rozgrzać teflonową patelnię skropioną niewielką ilością oliwy z oliwek, oleju rzepakowego lub masła. Przelać jajka na patelnię, opcjonalnie dodać można mleko. Mieszać aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Posypać szczypiorkiem i ewentualnie przyprawić solą i pieprzem. Pomidora pokroić i położyć na talerzu, obok jajecznicy. Podawać z kromką chleba razowego. na deser: jabłko lub inny wybrany owoc

## II śniadanie

### Kanapka z szynką z kurczaka, rzodkiewką i sałatą

Mad\_Jack (11:00)

Chleb żytni razowy (130 g)  
Masło extra (8 g)  
Rzodkiewka (85 g)  
Sałata (25 g)  
Szynka z piersi kurczaka (105 g)

Składniki dodatkowe: - pieprz - szczypiorek Pieczywo posmarować masłem, obłożyć sałatą, szynką z kurczaka, szczypiorkiem i rzodkiewką, a następnie przyprawić pieprzem.

## obiad

### Gotowana na parze pierś w warzywach z makaronem

Mad\_Jack (15:30)

Kalafior (50 g)  
Makaron Razowy (60 g)  
Marchew (65 g)  
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80 g)  
Oliwa z oliwek (8 g)  
Orzechy nerkowca (11 g)  
Sałata (11 g)

Składniki dodatkowe: sól morską, pieprz, przyprawa do kurczaka

Mięso i warzywa umyć, przyprawić, włożyć do naczynia do gotowania na parze. Gotować przez około 20 - 30min. 10 min przed końcem dodać podzielony na różyczki kalafior i posiekaną marchewkę. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Danie podawać polane oliwą udekorowane liściem sałaty i orzechami nerkowca

## 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.

23.06.2018, sobota

## 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

### Kanapka z szynką, sałatą, rzodkiewką i twarogiem

Mad\_Jack (11:00)

Chleb żytni razowy (80 g)  
Kefir 2% (150 g)  
Masło extra (10 g)  
Rzodkiewka (70 g)  
Sałata (15 g)  
Ser twarogowy półtłusty (60 g)  
Szynka z piersi kurczaka (40 g)

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

## obiad

### Gotowana na parze pierś w warzywach z makaronem

Mad\_Jack (15:30)

Kalafior (50 g)  
Makaron Razowy (60 g)  
Marchew (65 g)  
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80 g)  
Oliwa z oliwek (8 g)  
Orzechy nerkowca (11 g)  
Sałata (11 g)

Składniki dodatkowe: sól morską, pieprz, przyprawa do kurczaka

Mięso i warzywa umyć, przyprawić, włożyć do naczynia do gotowania na parze. Gotować przez około 20 - 30min. 10 min przed końcem dodać podzielony na różyczki kalafior i posiekaną marchewkę. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Danie podawać polane oliwą udekorowane liściem sałaty i orzechami nerkowca

## kolacja

### Twaróg z pomidorem i olejem kokosowym

Mad\_Jack (19:30)

Jogurt naturalny 2% (70 g)  
Olej kokosowy (16 g)  
Pomidor (205 g)  
Ser twarogowy półtłusty (180 g)

Składniki dodatkowe: sól, pieprz

Twaróg rozdrabniamy. Dodajemy jogurt naturalny, pokrojonego pomidora, olej kokosowy i pieprz. Wszystko mieszamy.

24.06.2018, niedziela

## 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

### Musli z serkiem ziarnistym i otrębami

Mad\_Jack (11:00)

Musli z rodzynkami i orzechami (85 g)  
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski) (135 g)

Musli z dodatkiem otrębów zalać serkiem i pozostawić na kilkanaście minut i zjeść.

## 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 liściu sałaty, udekorowane pomidorem i papryką. Kaszę pęczak gotować ok 15-20min w osolonej wodzie.

---

**Makaron z piersią z kurczaka i szpinakiem**

Mad\_Jack (19:30)

---

Jogurt naturalny 2% (50 g)  
Makaron Razowy (60 g)  
Mięso z piersi kurczaka bez skóry (105 g)  
Oliwa z oliwek (10 g)  
Szpinak mrożony (95 g)

Składniki dodatkowe 1 - 2 ząbki czosnku 2 - 3 łyżeczki estragonu trochę gałki muskatołowej sól, pieprz Makaron należy ugotować w osolonej wodzie. Umyte, pokrojone i przyprawione wcześniej w drobną kostkę piersi usmażyć na niewielkiej ilości oliwy z oliwek wraz z wyciśniętym czosnkiem. Gdy mięso jest już usmażone, wlewamy na patelnię jogurt i dodajemy szpinak najlepiej świeży, ale może być też mrożony. Potrawę zostawiamy chwilę na wolnym ogniu by część wody odparowała, następnie dusimy pod przykryciem. Następnie nakładamy na makaron.