

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni	Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni	Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni	Nocna owsianka z malinami i migdałami	Nocna owsianka z malinami i migdałami	Nocna owsianka z malinami i migdałami
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Grzanki z serem kozim i burakiem	Grzanki z serem kozim i burakiem	Grzanki z serem kozim i burakiem			
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Aromatyczny kurczak w sosie pomidorowo-kokosowy	Aromatyczny kurczak w sosie pomidorowo-kokosowy	Aromatyczny kurczak w sosie pomidorowo-kokosowy	Rozgrzewające danie z dynią Zakwas z buraka (Olini)	Rozgrzewające danie z dynią Zakwas z buraka (Olini)	Rozgrzewające danie z dynią Zakwas z buraka (Olini)
Zakwas z buraka (Olini)	Zakwas z buraka (Olini)	Zakwas z buraka (Olini)			
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Gulasz po afrykańsku	Gulasz po afrykańsku	Gulasz po afrykańsku	Kanapki z hummusem, camembertem i papryką	Kanapki z hummusem, camembertem i papryką	Kanapki z hummusem, camembertem i papryką

LISTA ZAKUPÓW

Pieczywo

<input type="checkbox"/> Chleb graham	6 x Porcja	180g
---------------------------------------	------------	------

Zbożowe

<input type="checkbox"/> Bajgiel wielodziarnisty	6 x Sztuka okrągła	540g
<input type="checkbox"/> Płatki owsiane	24 x Łyżka	240g
<input type="checkbox"/> Ryż basmati	2,2 x Porcja	225g
<input type="checkbox"/> Kasza bulgur	3 x Porcja	150g

Nabiał

<input type="checkbox"/> Skyr waniliowy	6 x Opakowanie	900g
<input type="checkbox"/> Ser, kozi (miękki)	1,2 x Opakowanie	240g
<input type="checkbox"/> Ser, camembert pełnotłusty	1,5 x Opakowanie	180g

Tłuszcze

<input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek	9 x Łyżeczka	45g
---	--------------	-----

Owoce i warzywa

<input type="checkbox"/> Papryka czerwona		600g
<input type="checkbox"/> Buraki, gotowane w wodzie	3 x Sztuka	360g
<input type="checkbox"/> Dynia	1,5 x Kawałek	300g
<input type="checkbox"/> Marchew	4,5 x Sztuka	270g
<input type="checkbox"/> Pietruszka (korzeń)	1,5 x Sztuka	120g
<input type="checkbox"/> Rukola	3 x Garść	60g
<input type="checkbox"/> Cebula czerwona	0,6 x Sztuka	60g

<input type="checkbox"/> Czosnek	1,5 x Ząbek	7,5g
----------------------------------	-------------	------

Zioła i przyprawy

<input type="checkbox"/> Kurkuma mielona	6 x Szczypta	1,8g
<input type="checkbox"/> Papryka słodka w proszku	6 x Szczypta	1,8g
<input type="checkbox"/> Curry	3 x Szczypta	0,9g
<input type="checkbox"/> Majeranek suszony	3 x Szczypta	0,9g

Mięso

<input type="checkbox"/> Pierś z kurczaka	6 x Porcja	600g
---	------------	------

Orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/> Pestki dyni	18 x Łyżeczka	90g
<input type="checkbox"/> Siemię lniane	6 x Łyżka	60g
<input type="checkbox"/> Masło orzechowe	3 x Łyżeczka	45g
<input type="checkbox"/> Migdały	3 x Łyżka	45g

Pozostałe

<input type="checkbox"/> Pomidory z puszki	1,5 x Puszka	600g
<input type="checkbox"/> Maliny mrożone	4,8 x Porcja	480g
<input type="checkbox"/> Bulion warzywny	1,5 x Szklanka	360g
<input type="checkbox"/> Real Thai Mleko kokosowe	0,8 x Opakowanie	300g
<input type="checkbox"/> Passata	3 x Porcja	300g
<input type="checkbox"/> Fasola czerwona z puszki	12 x Łyżka	240g
<input type="checkbox"/> Hummus		90g

Gotowe potrawy

<input type="checkbox"/> Zakwas z buraka (Olini)	12 x Porcja	600g
--	-------------	------

Poniedziałek

ŚNIADANIE

E: 483kcal B: 28g T: 18g W: 59g F: 10g

Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni

1. Wymieszaj płatki owsiane, siemię lniane z skyrem i wodą 50 ml.
2. Wstaw na noc do lodówki.
3. Rano dodaj owoce i pestki dyni.

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Siemię lniane	1 x łyżka	10g
Skyr waniliowy	1 x Opakowanie	150g
Maliny mrożone	0,8 x Porcja	80g
Pestki dyni	4 x łyżeczka	20g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 375kcal B: 19g T: 12g W: 49g F: 7,2g

Grzanki z serem kozim i burakiem

1. Chleb opiecz w tosterze
2. Posmaruj grzanki serem kozim
3. Na wierzchu ułóż rukolę oraz plasty buraka

Bajgiel wielodziarnisty	1 x Sztuka okrągła	90g
Ser, kozí (miękkie)	0,2 x Opakowanie	40g
Rukola	0,5 x Garść	10g
Buraki, gotowane w wodzie	0,5 x Sztuka	60g
Pestki dyni	1 x łyżeczka	5g

OBIAD

E: 528kcal

B: 30g

T: 20g

W: 52g

F: 4,5g

Aromatyczny kurczak w sosie pomidorowo-kokosowy

1. Komosę/Ryż basmati gotujemy.
2. Pierś z kurczaka kroimy w kostkę, przyprawiamy.
3. Podduszamy na oliwie z oliwek (1 łyżeczka) staramy się aby obróbka była jak najdelikatniejsza).
4. Następnie dodajemy pomidory i mleczko kokosowe.
5. Dusimy do momentu, aż sos zgęstnieje. Przyprawiamy do smaku.
6. Cukinię kroimy w plastry, przyprawiamy solą i pieprzem.
7. Grillujemy lub dusimy na patelni z oliwą z oliwek (1 łyżeczka).
8. Na talerz nakładamy ryż/komosę, plastry cukinii i kurczaka w sosie.

Ryż basmati	1 x Porcja	50g
Pierś z kurczaka	1 x Porcja	100g
Kurkuma mielona	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pomidory z puszki	0,5 x Puszka	200g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	60g

UWAGA: Mleczko kokosowe możesz zamrozić w pojemnikach na kostki lodu ;)

Zakwas z buraka (Olina) 2 x Porcja (100g)

KOLACJA

E: 415kcal

B: 16g

T: 15g

W: 62g

F: 11g

Gulasz po afrykańsku

1. Marchewkę obrać i pokroić w słupki lub plasterki i paprykę pokroić w kostkę.
2. W garnku rozgrzać odrobinę oleju/oliwy i zeszklić na nim cebule pokrojoną w piórka, po 2-3 minutach dodać przeciśnienięty przez praskę czosnek.
3. Gdy czosnek uwolni swój aromat (po jakiejś minucie) dodać marchew, paprykę i passate, podlać połową bulionu, przyprawić i dusić warzywa aż będą miękkie.
4. Gulasz zaprawić masłem orzechowym.
5. Dodać fasolę lub ciecierzywę (może być z puszki), wymieszać i dusić jeszcze chwilkę na średnim ogniu.
6. Podawać z ryżem lub kaszą bulgur.

Fasola czerwona z puszki	4 x łyżka	80g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	20g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Marchew	0,5 x Sztuka	30g
Passata	1 x Porcja	100g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g
Bulion warzywny	0,5 x Szklanka	120g
Kurkuma mielona	1 x Szczypa	0,3g
Curry	1 x Szczypa	0,3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Ryż basmati	0,2 x Porcja	25g

ROZPISKA DNI

Wtorek

ŚNIADANIE

E: 483kcal B: 28g T: 18g W: 59g F: 10g

Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni

- Wymieszaj płatki owsiane, siemię lniane z skyrkiem i wodą 50 ml.
- Wstaw na noc do lodówki.
- Rano dodaj owoce i pestki dyni.

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Siemię lniane	1 x łyżka	10g
Skyr waniliowy	1 x Opakowanie	150g
Maliny mrożone	0,8 x Porcja	80g
Pestki dyni	4 x łyżeczka	20g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 375kcal B: 19g T: 12g W: 49g F: 7,2g

Grzanki z serem kozim i burakiem

- Chleb opiecz w tosterze
- Posmaruj grzanki serem kozim
- Na wierzchu ułóż rukolę oraz plastry buraka

Bajgiel wielodziarnisty	1 x Sztuka okrągła	90g
Ser, kozí (miękkie)	0,2 x Opakowanie	40g
Rukola	0,5 x Garść	10g
Buraki, gotowane w wodzie	0,5 x Sztuka	60g
Pestki dyni	1 x łyżeczka	5g

OBIAD

E: 528kcal B: 30g T: 20g W: 52g F: 4,5g

Aromatyczny kurczak w sosie pomidorowo-kokosowy

- Komosę/Ryż basmati gotujemy.
- Pierś z kurczaka kroimy w kostkę, przyprawiamy.
- Podduszamy na oliwie z oliwek (1 łyżeczkę) staramy się aby obróbka była jak najdelikatniejsza).
- Następnie dodajemy pomidory i mleczko kokosowe.
- Dusimy do momentu, aż sos zgęstnieje. Przyprawiamy do smaku.
- Cukinię kroimy w plastry, przyprawiamy solą i pieprzem.
- Grillujemy lub dusimy na patelni z oliwą z oliwek (1 łyżeczkę).
- Na talerz nakładamy ryż/komosę, plastry cukinii i kurczaka w sosie.

Ryż basmati	1 x Porcja	50g
Pierś z kurczaka	1 x Porcja	100g
Kurkuma mielona	1 x Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	0,3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczkę	5g
Pomidory z puszek	0,5 x Puszka	200g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	60g

UWAGA: Mleczko kokosowe możesz zamrozić w pojemnikach na kostki lodu ;)

Zakwas z buraka (Olini) 2 x Porcja (100g)

KOLACJA

E: 415kcal

B: 16g

T: 15g

W: 62g

F: 11g

Gulasz po afrykańsku

- Marchewkę obrać i pokroić w słupki lub plasterki i paprykę pokroić w kostkę.
- W garnku rozgrzać odrobinę oleju/oliwy i zeszklić na nim cebule pokrojoną w piórka, po 2-3 minutach dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.
- Gdy czosnek uwolni swój aromat (po jakiejś minucie) dodać marchew, paprykę i passate, podlać połową bulionu, przyprawić i dusić warzywa aż będą miękkie.
- Gulasz zaprawić masłem orzechowym.
- Dodać fasolę lub ciecierzywę (może być z puszki), wymieszać i dusić jeszcze chwilkę na średnim ogniu.
- Podawać z ryżem lub kaszą bulgur.

Fasola czerwona z puszki	4 x łyżka	80g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	20g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Marchew	0,5 x Sztuka	30g
Passata	1 x Porcja	100g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Masło orzechowe	1 x łyżeczką	15g
Bulion warzywny	0,5 x Szklanka	120g
Kurkuma mielona	1 x Szczypta	0,3g
Curry	1 x Szczypta	0,3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczką	5g
Ryż basmati	0,2 x Porcja	25g

ROZPISKA DNI

Środa

ŚNIADANIE

E: 483kcal

B: 28g

T: 18g

W: 59g

F: 10g

Nocna owsianka z malinami i pestkami dyni

- Wymieszaj płatki owsiane, siemię lniane z skyrkiem i wodą 50 ml.
- Wstaw na noc do lodówki.
- Rano dodaj owoce i pestki dyni.

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Siemię lniane	1 x łyżka	10g
Skyr waniliowy	1 x Opakowanie	150g
Maliny mrożone	0,8 x Porcja	80g
Pestki dyni	4 x łyżeczką	20g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 375kcal

B: 19g

T: 12g

W: 49g

F: 7,2g

Grzanki z serem kozim i burakiem

- Chleb opiecz w tosterze
- Posmaruj grzanki serem kozim
- Na wierzchu ułóż rukolę oraz plastry buraka

Bajgiel wieloziarnisty	1 x Sztuka okrągła	90g
Ser, kozí (miękkie)	0,2 x Opakowanie	40g
Rukola	0,5 x Garść	10g
Buraki, gotowane w wodzie	0,5 x Sztuka	60g
Pestki dyni	1 x łyżeczką	5g

OBIAD

E: 528kcal

B: 30g

T: 20g

W: 52g

F: 4,5g

Aromatyczny kurczak w sosie pomidorowo-kokosowy

1. Komosę/Ryż basmati gotujemy.
2. Pierś z kurczaka kroimy w kostkę, przyprawiamy.
3. Podduszamy na oliwie z oliwek (1 łyżeczka) staramy się aby obróbka była jak najdelikatniejsza).
4. Następnie dodajemy pomidory i mleczko kokosowe.
5. Dusimy do momentu, aż sos zgęstnieje. Przyprawiamy do smaku.
6. Cukinię kroimy w plastry, przyprawiamy solą i pieprzem.
7. Grillujemy lub dusimy na patelni z oliwą z oliwek (1 łyżeczka).
8. Na talerz nakładamy ryż/komosę, plastry cukinii i kurczaka w sosie.

Ryż basmati	1 x Porcja	50g
Pierś z kurczaka	1 x Porcja	100g
Kurkuma mielona	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pomidory z puszki	0,5 x Puszka	200g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	60g

UWAGA: Mleczko kokosowe możesz zamrozić w pojemnikach na kostki lodu ;)

Zakwas z buraka (Olina) 2 x Porcja (100g)

KOLACJA

E: 415kcal

B: 16g

T: 15g

W: 62g

F: 11g

Gulasz po afrykańsku

1. Marchewkę obrać i pokroić w słupki lub plasterki i paprykę pokroić w kostkę.
2. W garnku rozgrzać odrobinę oleju/oliwy i zeszklić na nim cebule pokrojoną w piórka, po 2-3 minutach dodać przeciśnienięty przez praskę czosnek.
3. Gdy czosnek uwolni swój aromat (po jakiejś minucie) dodać marchew, paprykę i passate, podlać połową bulionu, przyprawić i dusić warzywa aż będą miękkie.
4. Gulasz zaprawić masłem orzechowym.
5. Dodać fasolę lub ciecierzywę (może być z puszki), wymieszać i dusić jeszcze chwilkę na średnim ogniu.
6. Podawać z ryżem lub kaszą bulgur.

Fasola czerwona z puszki	4 x łyżka	80g
Cebula czerwona	0,2 x Sztuka	20g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Marchew	0,5 x Sztuka	30g
Passata	1 x Porcja	100g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g
Bulion warzywny	0,5 x Szklanka	120g
Kurkuma mielona	1 x Szczypa	0,3g
Curry	1 x Szczypa	0,3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Ryż basmati	0,2 x Porcja	25g

ROZPISKA DNI

Czwartek

ŚNIADANIE

E: 462kcal B: 25g T: 16g W: 60g F: 11g

Nocna owsianka z malinami i migdałami

- Wymieszaj płatki owsiane, siemię lniane z skyrkiem i wodą 50 ml.
- Wstaw na noc do lodówki.
- Rano dodaj owoce i migdały.

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Siemię lniane	1 x łyżka	10g
Skyr waniliowy	1 x Opakowanie	150g
Maliny mrożone	0,8 x Porcja	80g
Migdały	1 x łyżka	15g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 375kcal B: 19g T: 12g W: 49g F: 7,2g

Grzanki z serem kozim i burakiem

- Chleb opiecz w tosterze
- Posmaruj grzanki serem kozim
- Na wierzchu ułóż rukolę oraz plastry buraka

Bajgiel wielodziarnisty	1 x Sztuka okrąglą	90g
Ser, kozí (miękkie)	0,2 x Opakowanie	40g
Rukola	0,5 x Garść	10g
Buraki, gotowane w wodzie	0,5 x Sztuka	60g
Pestki dyni	1 x łyżeczką	5g

OBIAD

E: 529kcal B: 33g T: 17g W: 59g F: 13g

Rozgrzewające danie z dynią

- Warzywa obierz i pokrój w kostkę równej wielkości.
- Przełóż do garnka, zalewamy wodą do połowy wysokości warzyw i dusimy do miękkości pod przykryciem. Dodajemy przyprawy (też sól i pieprz).
- Kurczaka poddusić na oliwie.
- Gdy warzywa zmiękną, dodajemy mleczko kokosowe i podduszonego kurczaka. Zagotowujemy.
- Podajemy z ugotowanym ryżem/komosą/kaszą.

Oliwa z oliwek	1 x łyżeczką	5g
Pierś z kurczaka	1 x Porcja	100g
Marchew	1 x Sztuka	60g
Pietruszka (korzeń)	0,5 x Sztuka	40g
Dynia	0,5 x Kawałek	100g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	40g
Majeranek suszony	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Kasza bulgur	1 x Porcja	50g

Zakwas z buraka (Olini) 2 x Porcja (100g)

KOLACJA

E: 418kcal

B: 22g

T: 21g

W: 40g

F: 7,5g

Kanapki z hummusem, camembertem i papryką

1. Kromki pieczywa posmaruj hummusem.
2. Pokrojone warzywa, szynka i ser ułóż na kanapce.

Chleb graham	2 x Porcja	60g
Hummus	3 x łyżeczka	30g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Ser, camembert pełnotłusty	0,5 x Opakowanie	60g

ROZPISKA DNI

Piątek

ŚNIADANIE

E: 462kcal

B: 25g

T: 16g

W: 60g

F: 11g

Nocna owsianka z malinami i migdałami

1. Wymieszaj płatki owsiane, siemię lniane z skyrkiem i wodą 50 ml.
2. Wstaw na noc do lodówki.
3. Rano dodaj owoce i migdały.

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Siemię lniane	1 x łyżka	10g
Skyr waniliowy	1 x Opakowanie	150g
Maliny mrożone	0,8 x Porcja	80g
Migdały	1 x łyżka	15g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 375kcal

B: 19g

T: 12g

W: 49g

F: 7,2g

Grzanki z serem kozim i burakiem

1. Chleb opiecz w tosterze
2. Posmaruj grzanki serem kozim
3. Na wierzchu ułóż rukolę oraz plasty buraka

Bajgiel wielodziarnisty	1 x Sztuka okrągła	90g
Ser, kozí (miękkie)	0,2 x Opakowanie	40g
Rukola	0,5 x Garść	10g
Buraki, gotowane w wodzie	0,5 x Sztuka	60g
Pestki dyni	1 x łyżeczka	5g

OBIAD

E: 529kcal B: 33g T: 17g W: 59g F: 13g

Rozgrzewające danie z dynią

1. Warzywa obierz i pokrój w kostkę równej wielkości.
2. Przełóż do garnka, zalewamy wodą do połowy wysokości warzyw i dusimy do miękkości pod przykryciem. Dodajemy przyprawy (też sól i pieprz).
3. Kurczaka poddusić na oliwie.
4. Gdy warzywa zmiękną, dodajemy mleczko kokosowe i podduszonego kurczaka. Zagotowujemy.
5. Podajemy z ugotowanym ryżem/komosą/kaszą.

Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pierś z kurczaka	1 x Porcja	100g
Marchew	1 x Sztuka	60g
Pietruszka (korzeń)	0,5 x Sztuka	40g
Dynia	0,5 x Kawałek	100g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	40g
Majeranek suszony	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Kasza bulgur	1 x Porcja	50g

Zakwas z buraka (Olini) 2 x Porcja (100g)

KOLACJA

E: 418kcal B: 22g T: 21g W: 40g F: 7,5g

Kanapki z hummusem, camembertem i papryką

1. Kromki pieczywa posmaruj hummusem.
2. Pokrojone warzywa, szynka i ser ułożyć na kanapce.

Chleb graham	2 x Porcja	60g
Hummus	3 x łyżeczka	30g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Ser, camembert pełnotłusty	0,5 x Opakowanie	60g

ROZPISKA DNI

Sobota

ŚNIADANIE

E: 462kcal B: 25g T: 16g W: 60g F: 11g

Nocna owsianka z malinami i migdałami

1. Wymieszaj płatki owsiane, siemię lniane z skyrrem i wodą 50 ml.
2. Wstaw na noc do lodówki.
3. Rano dodaj owoce i migdałami.

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Siemię lniane	1 x łyżka	10g
Skyr waniliowy	1 x Opakowanie	150g
Maliny mrożone	0,8 x Porcja	80g
Migdały	1 x łyżka	15g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 375kcal

B: 19g

T: 12g

W: 49g

F: 7,2g

Grzanki z serem kozim i burakiem

1. Chleb opiecz w tosterze
2. Posmaruj grzanki serem kozim
3. Na wierzchu ułóż rukolę oraz plastry buraka

Bajgiel wielodziarnisty	1 x Sztuka okrągła	90g
Ser, kozí (miękkie)	0,2 x Opakowanie	40g
Rukola	0,5 x Garść	10g
Buraki, gotowane w wodzie	0,5 x Sztuka	60g
Pestki dyni	1 x Łyżeczka	5g

OBIAD

E: 529kcal

B: 33g

T: 17g

W: 59g

F: 13g

Rozgrzewające danie z dynią

1. Warzywa obierz i pokrój w kostkę równej wielkości.
2. Przełoż do garnka, zalewamy wodą do połowy wysokości warzyw i dusimy do miękkości pod przykryciem. Dodajemy przyprawy (też sól i pieprz).
3. Kurczaka poddusić na oliwie.
4. Gdy warzywa zmiękną, dodajemy mleczko kokosowe i podduszonego kurczaka. Zagotowujemy.
5. Podajemy z ugotowanym ryżem/komosą/kaszą.

Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Pierś z kurczaka	1 x Porcja	100g
Marchew	1 x Sztuka	60g
Pietruszka (korzeń)	0,5 x Sztuka	40g
Dynia	0,5 x Kawałek	100g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	40g
Majeranek suszony	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Kasza bulgur	1 x Porcja	50g

Zakwas z buraka (Olini) 2 x Porcja (100g)

KOLACJA

E: 418kcal

B: 22g

T: 21g

W: 40g

F: 7,5g

Kanapki z hummusem, camembertem i papryką

1. Kromki pieczywa posmaruj hummusem.
2. Pokrojone warzywa, szynka i ser ułóż na kanapce.

Chleb graham	2 x Porcja	60g
Hummus	3 x Łyżeczka	30g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Ser, camembert pełnotłusty	0,5 x Opakowanie	60g