

 JADŁOSPIS **Poniedziałek****Śniadanie (538 kcal)**

Omlet z jogurtem i owocami/warzywami (538 kcal) 1 porcja

Drugie śniadanie (383 kcal)

Chleb żytni (158 kcal) 2 kromki (70g)

pastą pieczarkową z kaszy jaglanej (226.5 kcal) 1.5 porcji

Detox Green Coffee

Obiad (469 kcal)

Zapiekane krewetki w sosie pomidorowym z makaronem (469 kcal) 1 porcja

Kolacja (408 kcal)

VEGE Pieczone bataty z sosem tahini (408 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Omlet z jogurtem i owocami/warzywami (1 PORCJA)**Składniki:**

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 2 sztuki (100g)
Ananas - 1/8 sztuki (80 g)
Kiwi - 1 sztuka (80 g)
Mąka żytnia razowa ekologiczna EKO-MEGA - 1/5 szklanki (26 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 i 1/2 łyżki (15 ml)
Otręby pszenne - 1/7 szklanki (5 g)
Pomarańcza - 1 sztuka (240 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 2/3 łyżeczki (3g)
Woda - 1/8 szklanki (12 ml)

**Przygotowanie:**

Jajka wbić do miseczki, dodać mąkę, wodę i sól. Ubijać mikserem do momentu, kiedy ciasto będzie pulchne. Na rozgrzaną patelnię posmarowaną olejem wlać ciasto. Po ok. 5 minutach obrócić omlet i przykryć pokrywką na kolejne 5 minut. Gotowy omlet zdjąć z patelni, połączyć jogurtem naturalnym i dodać świeże warzywa lub owoce.

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: pasta pieczarkowa z kaszy jaglanej (1 PORCJA)



Składniki:

Cukier - 1/6 łyżki (2g)
Czosnek - 2/3 sztuki (3g)
Kasza jaglana Sante - 1/7 szklanki (25g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/3 łyżki (3ml)
Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
Pieczarka uprawna - 4 i 1/3 sztuki (88g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1g)
Sok z limonki - 1 i 1/3 łyżki (8ml)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Przygotowanie:

Kasze przepłukać we wrzątku. Następnie ugotować w wodzie z dodatkiem soli i szczyptą cukru. Wody powinno być dwa razy więcej od kaszy. Wystudzić kaszę. Pieczarki umyć i posiekać na plastry. Dodać na rozgrzaną z łyżką oleju patelnię. Pieczarki skropić sokiem z limonki. Pieczarki usmażyć na małym ogniu, ciągle mieszając (około 5 minut). Schłodzone składniki; kasze i pieczarki przełożyć do kielicha blendera. Dodać ząbek czosnku, 2 łyżki oleju i sporo świeżego startego pieprzu. Zmiksować wszystko na gładką masę. Doprawić solą.

▶ PRZEPIS: Zapiekane krewetki w sosie pomidorowym z makaronem (1 PORCJA)



Składniki:

Cebula - 1/2 sztuki (55g)
Czosnek - 1 i 1/3 sztuki (7g)
Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
Krewetki, surowe - 11 i 2/3 sztuki (70g)
Makaron pełnoziarnisty North Coast - 2/3 szklanki (70g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
Przyprawy - oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1g)
Sól morską Sante - 2 szczypty (2g)



Przygotowanie:

Pomidory sparz, obierz i pokrój. Wrzucić na patelnię razem z posiekanymi cebulą i czosnkiem. Dodaj koncentrat oraz niewielką ilość wody. Przypraw pieprzem, solą i oregano. Duś przez kilka minut. Krewetki przypraw pieprzem i solą i usmaż je na oliwie (około 3-4 minut). Sos pomidorowy przełóż do naczynia żaroodpornego i dodaj krewetki. Zapiekaj w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez 10-12 minut. Podawaj z makaronem.

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: VEGE Pieczone bataty z sosem tahini (1 PORCJA)

 Składniki:

Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5 ml)
Czosnek - 1/5 sztuki (1 g)
Granat - 1/4 sztuki (25 g)
Masto sezamowe, tahini - 1 łyżka (20 g)
Przyprawy - kolendra liście, suszona - 3 łyżeczki (9 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Woda - 1/8 szklanki (6 ml)
Sok z cytryny - 1 łyżka (6 ml)
Batat - 1 sztuka (230 g)

 Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 220 stopni. Bataty umyć, pokroić na ósemki i delikatnie natrzeć olejem. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, obsypać delikatnie solą i zapiekać przez 20 – 30 minut – w zależności od tego, jak duże są to kawałki warzyw. W międzyczasie zioła umyć i osuszyć, wydlubać pestki z granatu i przygotować sos: do szklanki wlać tahinę, bardzo drobno posiekany czosnek oraz sok z cytryny. Powoli mieszać do czasu, aż sos zacznie robić się kremowy i rzadki, wtedy dodawać po jednej łyżce wody, aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Doprawić do smaku solą i szczyptą czarnego pieprzu. Upieczone bataty polać sosem, obsypać ziołami oraz granatem, podawać z resztą sosu w miseczce.

 Wtorek

▶ Śniadanie (431 kcal)

Chleb żytni (225 kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Twarożek z jogurtem i papryką (205.5 kcal)	1.5 porcji

▶ Drugie śniadanie (324 kcal)

Gryczane naleśniki z musem malinowym (333 kcal)	3 porcje
Detox Green Coffee	

▶ Obiad (610 kcal)

Kurczak z kaszą pęczaki i burakami (610 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ Kolacja (429 kcal)

Tortilla z kurczakiem i warzywami (429 kcal)	1 porcja
--	----------

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: Twarożek z jogurtem i papryką (1 PORCJA)

 Składniki:

Szczypiorek - 1/2 sztuki (10 g)
Jogurt naturalny 2% OSM - 2 i 1/3 łyżki (60g)
Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Twaróg wiejski półtłusty OSM w Piątnicy - 2 plastry (60g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

Przygotowanie:

Twarożek pokruszyć, dodać drobno posiekany szczypiorek, pokrojoną w kosteczkę paprykę i połączyć jogurtem.
Przyprawić do smaku, wymieszać.

▶ PRZEPIS: Gryczane naleśniki z musem malinowym (1 PORCJA)

 Składniki:

Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/8 łyżki (1 ml)
Cukier waniliowy - 1/4 łyżeczki (1 g)
Ksylitol Sante - 1/4 łyżeczki (2 g)
Maliny, mrożone - 1/7 garści (12 g)
Mąka gryczana - 1/8 szklanki (13 g)
Mleczko sojowe Rumix Prosoya - 1/6 szklanki (38 ml)
Olej kokosowy - 1/8 łyżki (1 ml)
Płatki owsiane - 1/8 szklanki (5 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)

Przygotowanie:

Zmiel płatki owsiane. W dużej misce połącz mąkę gryczaną, sól, cukier i płatki. Wlej mleko i olej, wszystko energicznie wymieszaj trzepaczką albo mikserem. Ciasto na początku będzie dość rzadkie, dlatego odstaw je na 15 minut, żeby zgęstniało. Przed włożeniem pierwszej porcji ciasta na patelnię posmaruj ją cienko olejem i mocno rozgrzej. Rozprowadź ciasto i smaż z jednej strony, następnie przewróć naleśnik i smaż z drugiej strony. Tak samo przygotuj następne. Podawaj oblane musem malinowym (opcjonalnie - może być inny) zmiksowanym z łyżką ksylitolu. Do składników można dodać jeszcze sodę oczyszczoną - szczyptę. UWAGA w składnikach są dwa rodzaje oleju, do smażenia jest kokosowy.

▶ PRZEPIS: Kurczak z kaszą pęczak i burakami (1 PORCJA)

 Składniki:

Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10 ml)
Kasza jęczmienna, pęczak Kupiec - 1/3 szklanki (55 g)
Buraki, gotowane - 2/3 sztuki (80 g)
Cebula - 1/5 sztuki (20 g)
Granat - 2/3 sztuki (60 g)
Kurczak brojler, pierś bez skóry - 2/3 sztuki (140 g)
Pietruszka, natka - 3 i 1/3 łyżeczki (20 g)
Przyprawy - curry, proszek - 2/3 łyżeczki (2 g)
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2 g)
Ser blue - 1/6 sztuki (20 g)
Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5 ml)

Przygotowanie:

Mięso pokrój w małe cząstki. Natrzyj curry. Usmaż na patelni bez tłuszczu (z niewielkim dodatkiem wody). Kaszę ugotuj z dodatkiem liścia laurowego. Zetrzyj buraka, pokrój cebulę i natkę. Wyjmij nasiona granatu, a ser pokrój w kostkę. Wymieszaj wszystkie składniki i polej olejem i sokiem z cytryny.

 JADŁOSPIS PRZEPIS: Tortilla z kurczakiem i warzywami (1 PORCJA)

Składniki:

Filet z piersi z kurczaka Sokotów - 2/3 sztuki (120g)
Kiełki rzodkiewki - 2 łyżki (16 g)
Kukurydza konserwowa Pudliszki - 1 łyżka (15 g)
Papryka żółta - 1/2 sztuki (70g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1g)
Roszponka Lidl - 3/4 garści (20 g)
Tortilla wraps pszenne Delecta - 1 sztuka (62 g)
Twój smak serek śmietankowy naturalny OSM w Piątnicy -
1 łyżka (25 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



Przygotowanie:

Ugillować pierś z kurczaka uprzednio przyprawionego solą i pieprzem. Jeden placek posmarować serkiem, ułożyć sałatę, pokrojoną paprykę, kukurydzę, plastry grillowanego kurczaka, kiełki. Zwinąć, a następnie całość podgrzać w mikrofalce lub na suchej patelni.



Środa

 Śniadanie (487 kcal)

OWSIANKA Z JAJKIEM SĄDZONYM (486 kcal)

1.5 porcji

 Drugie śniadanie (443 kcal)

Pełnoziarniste muffiny z łososiem (443 kcal)

1 porcja

Detox Green Coffee

 Obiad (504 kcal)

Cukinia faszerowana komosą ryżową, porem i ciecierzycą (504 kcal)

1 porcja

 Kolacja (381 kcal)

Cukinia zapiekana z sosem pomidorowym i serem mozzarella (379.5 kcal)

1.5 porcji

 JADŁOSPIS**▶ PRZEPIS: OWSIANKA Z JAJKIEM SADZONYM (1 PORCJA)**

Przepyszne danie, które udowadnia, że owsianka nie jest nudna! Zdrowe, sycące i intensywne w smaku.

 **Składniki:**

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1 sztuka (51 g)
Dyńa, pestki - 1/3 garści (5 g)
Błyskawiczne płatki owsiane Raisio - 3 łyżki (30 g)
Cukinia - 1 sztuka (250 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Gałka muszkatołowa Kamis - 1 g
Mleko migdałowe, bio - 1/3 szklanki (100 ml)
Pomidory suszone - sundried tomato antipasti Tesco - 2 plastry (14 g)
Przyprawy - bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/2 łyżeczki (3 g)
Woda - 1/2 szklanki (120 ml)

 **Przygotowanie:**

Pokrój cukinię na plastry i upiecz w piekarniku lub ostrożnie zgrilluj na patelni. Wyciśnij czosnek. Cukinię, suszone pomidory oraz czosnek wymieszaj w garnku z płatkami owsianymi, mlekiem migdałowym oraz połową szklanką wody. Całość podgrzej na wolnym ogniu, doprowadzając do wrzenia, następnie stopniowo zmniejszaj ogień. Gotuj do momentu aż płatki owsiane spęcznieją, a konsystencja stanie się lekka i kremowa. Jeśli potrawa będzie wydawać się za gęsta, dolej wody wg uznania. Podczas gotowania dodaj soli, gałki muszkatołowej, suszonej bazylii. Wykorzystaj temperaturę tak przygotowanej owsianki i jeszcze w trakcie gotowania rozbij jajko, które się zetnie bezpośrednio na owsiance. Dzięki temu całość ładnie się połączy i nie będzie potrzeby używania oleju do zrobienia jajka sadzonego na osobnej patelni. Posyp pestkami dyni.

▶ PRZEPIS: Pełnoziarniste muffiny z łososiem (1 PORCJA) **Składniki:**

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1 i 1/4 sztuki (60 g)
Łosoś wędzony - 1/8 sztuki (30 g)
Siemię lniane - 1/2 łyżki (5 g)
Cukinia - 1/8 sztuki (25 g)
Jarmuż - 25 g
Koperek świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5 g)
Mąka gryczana - 1/4 szklanki (35 g)
Mąka z orkiszu pełnoziarnista - 1/5 szklanki (25 g)
Mleko sojowe, naturalne i waniliowe, light, niesłodzone, z dodatkiem wapnia, witamina a i d - 1/3 szklanki (80 ml)
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)

 **Przygotowanie:**

Łososa kroimy w kostkę. W głębokim naczyniu mieszamy jajko, mleko sojowe, oliwę i sól. Dodajemy suche składniki, czyli oba rodzaje mąki, siemię lniane i proszek do pieczenia. Dokładnie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Do ciasta dokładamy startą cukinię, drobno posiekany jarmuż, koperek i łososa. Masę przelewamy do papilotek i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na 20 minut.

 JADŁOSPIS PRZEPIS: Cukinia faszerowana komosą ryżową, porem i ciecierzycą (1 PORCJA) Składniki:

Ciecierzycy - 4 łyżki (60g)
Cukinia - 2/3 sztuki (150g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)
Por - 1/4 sztuki (40g)
Przyprawy - czosnek, w proszku - 1 łyżeczka (3 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
Przyprawy - papryka, suszona - 1 łyżeczka (3 g)
Przyprawy - tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
Quinoa Sante 250g - 4 łyżki (40 g)
Ser mozzarella Galbani Metzo - 1/8 sztuki (30g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1 łyżeczka (5 g)

 Przygotowanie:

Cukinię rozkrajamy wzdłuż na pół i wydrążamy środek. Komosę ryżową gotujemy w lekko osolonej wodzie wg instrukcji na opakowaniu. Na niewielkiej ilości oleju podsmażamy posiekanego drobno pora, przyprawiamy go solą, ostrą papryką i czosnkiem granulowanym, a także tymiankiem i oregano (nie żałujemy przypraw). Do podsmażonego pora dodajemy ciecierzycę (z puszki, odsączoną z zalewy), dokładnie mieszamy i na patelnię wrzucamy również ugotowaną komosę, znów dokładnie mieszamy. Tak przygotowanym farszem wypełniamy wydrążoną cukinię i na wierzchu układamy cieniutkie plasterki mozzarelli. Pieczemy ok 30-40min w 180stopniach - najlepiej w naczyniu żaroodpornym pod przykryciem.

 PRZEPIS: Cukinia zapiekana z sosem pomidorowym i serem mozzarella (1 PORCJA) Składniki:

Cukinia - 1 sztuka (250 g)
Czosnek - 1/3 sztuki (2g)
Przecier pomidorowy MUTTI S. - 6 i 2/3 łyżki (100 g)
Przyprawy - bazylią, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/3 sztuki (110g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 Przygotowanie:

Przygotować sos - przecier podusić z czosnkiem, bazylią i oregano. Przyprawić solą i pieprzem. Cukinie pokroić w plastry, posmarować sosem i na każdym plasterku położyć plasterka sera mozzarella. Piec w nagrzanym piekarniku ok 10 -15 min. w 180 stopni.

 Czwartek Śniadanie (468 kcal)

Plątki żytnie z bananem i orzechami (468kcal)

1 porcja

 Drugie śniadanie (411 kcal)

Jaglany placuszki z jabłkiem (411 kcal)

1 porcja

Detox Green Coffee

 Obiad (420 kcal)

PLACKI Z CUKINII (250kcal)

1 porcja

 JADŁOSPIS

SURÓWKA WIELOWARZYWNA (112kcal)	2 porcje
PIECZONE ZIEMNIAKI (61 kcal)	1 porcja

▶ Kolacja (463 kcal)

Sałatka z grillowanej dyni (463kcal)	1 porcja
--------------------------------------	----------

▶ PRZEPIS: Płatki żytnie z bananem i orzechami (1 PORCJA)



Składniki:

Płatki żytnie - 5 łyżek (50 g)
Orzechy włoskie - 1/2 garści (16g)
Banan - 1/2 sztuki (60 g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 8 łyżek (160g)
Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12 g)



Przygotowanie:

Płatki wymieszać z pokruszonymi orzechami, plasterkami banana i miodem. Całość połączyć jogurtem.

▶ PRZEPIS: Jaglane placuszki z jabłkiem (1 PORCJA)



Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1 i 1/4 sztuki (60 g)
Cynamon - 3/4 łyżeczki (3g)
Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
Mąka jaglana - 1/3 szklanki (50 g)
Mleko migdałowe, bio - 1/6 szklanki (40 ml)
Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5 ml)
Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
Syrop klonowy - 2 łyżeczki (10 ml)
Truskawki - 1/5 szklanki (30 g)



Przygotowanie:

Jabłko rozbijamy z mlekiem migdałowym, olejem kokosowym i syropem klonowym. Dodajemy mąkę jaglaną, proszek do pieczenia i cynamon. Tak przygotowaną masę łączymy z pokrojonym w plastry jabłkiem. Na suchej, mocno rozgrzanej patelni smażyjemy na złoty kolor placuszki. Podajemy od razu z plasterkiem jabłka, truskawkami i listkiem mięty.

 JADŁOSPIS **PRZEPIS: PLACKI Z CUKINII (2 PORCJE)**

Dietetyczne placki z cukinii bez użycia tłuszczu i mąki

 **Składniki:**

Jaja kurze całe - 2 i 1/4 sztuki (112 g)
Cebula - 1 sztuka (106 g)
Cukinia - 2 sztuki (500 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Otręby pszenne - 2 szklanki (70 g)
Przyprawy - bazylija, suszona - 2 łyżeczki (2 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 2 łyżeczki (2 g)
Sól biała - 1 łyżeczka (6 g)

 **Przygotowanie:**

Cukinie myjemy i usuwamy szypułki, następnie ścieramy je na tarce o małych oczkach.
Po starciu posypujemy delikatnie solą i odstawiamy w celu odsączenia.

Cebulę siekamy w drobną kostkę, dodajemy ją razem z otrębami do startej cukinii. Rozdrabniamy bazylię i oregano, które mieszamy z jajkami, pieprzem oraz solą. Rozgrzewamy patelnię, smarujemy oliwą i smażymy placki aż się zarumienią.

 **PRZEPIS: SURÓWKA WIELOWARZYWNA (1 PORCJA)**

Surówka wielowarzywna to prawdziwa bomba witaminowa.

 **Składniki:**

Jogurt naturalny Bakoma - 1/6 łyżki (4 g)
Kapusta pekińska - 1/4 sztuki (175 g)
Ogórek - 1/2 sztuki (90 g)
Pomidor - 1/2 sztuki (85 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Rzodkiewka - 2 sztuki (30 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 **Przygotowanie:**

Ogórek, pomidor, rzodkiewki należy umyć i pokroić na cienkie plastry, kapustę poszatować. Całość wrzucić do salaterki i przyprawić, a na koniec dodać jogurt naturalny.

 **PRZEPIS: PIECZONE ZIEMNIAKI (1 PORCJA)**

Proste i jednocześnie pyszne danie z aromatycznym zapachem.

 **Składniki:**

Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/5 łyżki (2 ml)
Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Ziemniaki późne - 1/2 sztuki (45 g)

 **Przygotowanie:**

Ziemniaki obierz ze skórki, umyj i pokrój w plasterki. W misce dodaj do nich przyprawy i olej. Wymieszaj wszystko, przełóż je na blaszkę i piecz w temperaturze 180 stopni około 40 minut.

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: Sałatka z grillowanej dyni (1 PORCJA)

 Składniki:

Bazylija, świeża - 1 i 2/3 garści (5 g)
Cebula - 1/2 sztuki (53 g)
Dyńia - 1/4 sztuki (200 g)
Fasola biała Pudliszki - 1/2 szklanki (80 g)
Musztarda - 1/2 łyżeczki (5 g)
Ocet winny, balsamiczny - 1 łyżka (6 ml)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Papryka chili - 1/4 sztuki (5 g)
Pistacje - 1 garść (15 g)
Pomidor koktajlowy - 6 i 1/4 sztuki (125 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Ser feta - 1/4 kostki (50 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)

 Przygotowanie:

Dyńię umyj i pokrój w cienkie plastry. Skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem. Piecz w piekarniku z funkcją grilla w temperaturze 200 st. C przez 25 minut. Cebulę pokrój w piórka, a chilli w krążki. Podsmażaj je chwilę w woku, a następnie dodaj pomidorki. Duś przez minutę. Zdejmij z ognia, dodaj fetę, pistacje, oplukaną i odsączoną fasolkę. Wymieszaj. Przygotuj sos: wymieszaj musztardę, ocet, posiekaną bazylię i pozostałą oliwę. Wyłóż dynię na talerze. Posyp warzywami z woka i polej sosem.

 Piątek

▶ Śniadanie (511 kcal)

Chlebżytni (237 kcal)	3 kromki (105 g)
Awokado z serkiem wiejskim (274 kcal)	1 porcja

▶ Drugie śniadanie (369 kcal)

Jajko zapiekane w bułce z sałatką (369 kcal)	1 porcja
Detox Green Coffee	

▶ Obiad (524 kcal)

Potrąwka warzywna z kaszą jaglaną (519 kcal)	1.5 porcji
--	------------

▶ Kolacja (471 kcal)

Indyk z warzywami w sosie z masła orzechowego (471 kcal)	1 porcja
--	----------

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: Awokado z serkiem wiejskim (1 PORCJA)

 Składniki:

Awokado - 1/2 sztuki (70 g)
Szcypiorek - 1/2 sztuki (10 g)
Chleb żytni razowy - 1 kromka (35 g)
Przyprawy - papryka, suszona - 1 łyżeczka (3 g)
Serek wiejski lekki OSM Krasnystaw - 5 łyżek (100 g)

 Przygotowanie:

Awokado umyć, przekroić wzdłuż na pół i usunąć pestkę. Serek wymieszać z posiekanym szcypiorkiem, rozłożyć na połówce awokado. Podawać posypane ostrą papryką z kromką pełnoziarnistego pieczywa.

▶ PRZEPIS: Jajko zapiekane w bułce z sałatką (1 PORCJA)

 Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1 i 1/4 sztuki (60 g)
Bułka pełnoziarnista fitness żytnia Benus - 3/4 sztuki (50 g)
Cebula szalotka - 1/4 sztuki (25 g)
Jarmuż - 50 g
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Pieczarka brunatna (portobello), surowa - 3 sztuki (60 g)
Pietruszka, natka - 1 i 2/3 łyżeczki (10 g)
Pomidor - 3/4 sztuki (120 g)
Przyprawy - kolendra liście, suszona - 1 i 2/3 łyżeczki (5 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)

 Przygotowanie:

Pieczarki i jarmuż myjemy, osuszamy i drobno kroimy. na rozgrzanej oliwie smażyjemy grzyby. Pochwili dodajemy jarmuż. Smażymy, aż płyn odparuje. Doprawiamy solą oraz pieprzem. Odcinamy górę bułki i wydrążamy środek. Masę grzybową układamy na dnie, następnie wbijamy jajko i przykrywamy ściętym wierzchem. Bułkę umieszczamy w naczyniu żaroodpornym i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok. 15 minut. przygotujemy sałatkę. pomidory myjemy, osuszamy i kroimy w małą kostkę. Dodajemy posiekaną szalotkę, natkę pietruszki, kolendrę i oregano. Całość polewamy oliwą i dokładnie mieszamy. Doprawiamy solą i pieprzem.

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: Potrawka warzywna z kaszą jaglaną (1 PORCJA)

 Składniki:

Cebula - 1/4 sztuki (25 g)
Cukinia - 1/4 sztuki (70 g)
Czosnek - 2/3 sztuki (3 g)
Jarmuż - 10 g
Kalafior - 1/8 sztuki (75 g)
Kasza jaglana - 1/4 szklanki (50 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Papryka żółta - 1/3 sztuki (60 g)
Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6 g)
Pomidor - 1/3 sztuki (60 g)
Por - 1/6 sztuki (25 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 Przygotowanie:

Cebulę oraz czosnek drobno posiekać i podsmażyć na oliwie. Kaszę jaglaną wyplukać i ugotować do miękkości. Kalafior umyć, podzielić na mniejsze różyczki i ugotować. Paprykę oraz por pokroić na mniejsze kawałki i połączyć z cebulą i czosnkiem. Poddusić na małym ogniu. Cukinię i pomidory także pokroić w kostkę, po czym połączyć z resztą warzyw i poddusić do miękkości. W międzyczasie przyprawić potrawę solą, pieprzem oraz oregano. Na koniec dodać ugotowany kalafior oraz porwane liście jarmużu i potrzymać chwilę w cieple, aby potrawa "doszła". Podawać z kaszą jaglaną i opcjonalnie z natką pietruszki.

▶ PRZEPIS: Indyk z warzywami w sosie z masła orzechowego (1 PORCJA)

 Składniki:

Cebula - 1/4 sztuki (30 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Imbir, korzeń - 1/8 sztuki (10 g)
Indyk, pierś bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150 g)
Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80 g)
Masło orzechowe Felix - 1 łyżka (20 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10 ml)
Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100 g)
Pieczone uprawne - 3 sztuki (60 g)
Przyprawy - curry, proszek - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - papryka, suszona - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)
Sok z cytryny - 1 łyżka (6 ml)

 Przygotowanie:

Napatelni z dodatkiem oleju podsmażyć zamarynowaną wcześniej pierś z indyka (sól, pieprz, curry, kurkuma, papryka słodka, świeży imbir), dodać posiekany czosnek i pokrojoną w kostkę cebulę. Po kilku minutach dodać marchewkę, paprykę i pieczarki (polecam je skropić sokiem z cytryny). Kiedy składniki będą odpowiednio miękkie, dodać sos orzechowy (śmietana wymieszana z masłem orzechowym, sól, pieprz, papryka, ewentualnie niewielka ilość wody) i gotować przez kilka minut.

 Sobota

▶ Śniadanie (478 kcal)

Waniliowe pęczotto z truskawkami (477 kcal)

1.5 porcji

 JADŁOSPIS

▶ Drugie śniadanie (364 kcal)	
Smoothie z kiwi (364 kcal)	1 porcja
Detox Green Coffee	
▶ Obiad (574 kcal)	
Makaron z sosem maltańskim (571.5 kcal)	1.5 porcji
▶ Kolacja (393 kcal)	
Warzywa po indyjsku z mango i orzeszkami (393 kcal)	1 porcja

PRZEPIS: Waniliowe pęczotto z truskawkami (1 PORCJA) **Składniki:**

Cukier brązowy demerara Billingtons - 1/3 łyżki (3 g)
Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5 g)
Masło extra MLECZGAL - 1 łyżeczka (5 g)
Mleko 2% tł. "Mlepol" - 2/3 szklanki (140 ml)
Pęczak kujawski Melvit - 2 i 2/3 łyżki (40 g)
Skrobia ziemniaczana - 1/4 łyżki (6 g)
Truskawki - 1/3 szklanki (50 g)

**Przygotowanie:**

Ugotowany pęczak zalewamy mlekiem z mlekiem z dodatkiem ziarenek wanilii oraz cukru trzcinowego i podgrzewamy na niewielkim ogniu. W tym czasie skrobię rozpuszczamy w niewielkiej ilości wody. Wlewamy do gotującego się pęczaku i mieszamy, aż się zagęści. Pęczotto zdejmujemy z ognia, dodajemy masło. Mieszamy i przekładamy do miseczki. Podajemy z truskawkami.

PRZEPIS: Smoothie z kiwi (1 PORCJA) **Składniki:**

Siemię lniane - 1 łyżka (10 g)
Banan - 3/4 sztuki (100 g)
Jogurt grecki Morrisons - 8 i 1/2 łyżki (170 g)
Kiwi - 2 sztuki (150 g)

**Przygotowanie:**

Całość zmiksować na gładką masę.

 JADŁOSPIS▶ **PRZEPIS: Makaron z sosem maltańskim (1 PORCJA)****Składniki:**

Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
Cytryna - 1/4 sztuki (20 g)
Makaron pełnoziarnisty NorthCoast - 1/2 szklanki (50g)
Masto - 1 łyżka (5 g)
Mąka babuni - mąka pszenna typ 650 - 1/8 szklanki (5 g)
Mleko 1,5% ROTR - 1/5 szklanki (50 ml)
Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6 g)
Pomarańcza - 1/2 sztuki (120 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

**Przygotowanie:**

Makaron ugotuj al dente. Cytrynę i pomarańczę sparz wrzątkiem. Cytrynę pokrój na plasterki, a pomarańczę podziel na cząstki 1/4. Skórki pomarańczy pokrój w paseczki. Mleko, żółtko i mąkę roztrzep w miseczce. Miseczkę wstaw go garnka z gorącą wodą i mieszaj do czasu, aż sos zgęstnieje. Do sosu dodaj masło, łyżeczkę soku pomarańczowego, skórkę pomarańczy, pieprz i odrobinę soli. Makaron podawaj z plasterkami cytryny i kawałkami pomarańczy. Wszystko polej sosem i posyp natką pietruszki.

▶ **PRZEPIS: Warzywa po indyjsku z mango i orzeszkami (1 PORCJA)****Składniki:**

Orzechy arachidowe - 1/3 garści (10 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Groszek cukrowy, mrożony - 1/3 szklanki (50g)
Imbir, korzeń - 1/8 sztuki (5 g)
Mango - 1/3 sztuki (120g)
Masto orzechowe Felix - 1/4 łyżki (5 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)
Papryka chili - 1/2 sztuki (10g)
Papryka zielona - 1/4 sztuki (35 g)
Pieczarka uprawna - 3 sztuki (60g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Ryż basmati "Kupiec" - 2 i 1/3 łyżki (35 g)
Sos sojowy - 2/3 łyżeczki (3 g)
Sól biała - 1 łyżeczka (6 g)
Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)

**Przygotowanie:**

Mango obrać, usunąć pestkę, a miąższ pokroić na kawałki. Dymkę oczyścić i pokroić na kawałki o długości 2 cm. Czosnek i imbir obrać, chili oczyścić i usunąć nasiona, wszystko drobno posiekać. Paprykę oczyścić, pozbawić nasion i pokroić w kostkę. Groszek cukrowy oczyścić i pokroić na pół. Pieczarki pokroić w plasterki. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Pieczarki podsmażyć na 2 łyżkach gorącego oleju na dużej patelni przez 4 minuty, lekko posolić. Wyjąć. Pozostały olej podgrzać na patelni. Podsmażyć na nim dymki, czosnek, imbir i chili przez 1 minutę. Dodać paprykę i smażyć razem przez 2-3 minuty. Dodać groszek, sos sojowy, mango i pieczarki. Całość dusić przez 2 minuty, mieszając. Dodać masło orzechowe i 50 ml wody. Mieszać, a następnie gotować 3-5 minut do miękkości. Orzeszki ziemne grubo posiekać. Warzywa doprawić do smaku i posypać posiekanymi orzeszkami. Podawać z ryżem.

 JADŁOSPIS Niedziela

Śniadanie (508 kcal)

Jaglanka z orzechami i daktylami (508 kcal) 1 porcja

Drugie śniadanie (306 kcal)

Hiszpańska tortilla z warzywami (309 kcal) 1.5 porcji

Detox Green Coffee

Obiad (542 kcal)

Pieczeń z indyka (204 kcal) 2 porcje

Pieczone ziemniaki z oregano i tymiankiem (262 kcal) 1 porcja

Surówka z selera (76.5 kcal) 1.5 porcji

Kolacja (417 kcal)

CHŁODNIK KOKOSOWY (415.5 kcal) 1.5 porcji

PRZEPIS: Jaglanka z orzechami i daktylami (1 PORCJA)



Składniki:

Orzechy włoskie - 1/2 garści (16 g)
Banan - 3/4 sztuki (100 g)
Daktyle, suszone - 1/2 garści (22 g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 6 i 1/4 łyżki (125 g)
Kasza jaglana - 1/4 szklanki (50 g)



Przygotowanie:

Kaszę jaglaną i pokrojone w cząstki daktyle zalać niewielką ilością wody. Odstawić na 20 minut. Wymieszać z jogurtem, posypać orzechami i plasterkami banana.

 JADŁOSPIS**► PRZEPIS: Hiszpańska tortilla z warzywami (6 PORCJI)** **Składniki:**

Jaja kurze cate - 5 sztuk (252 g)
Oliwki zielone marynowane - 1 i 1/2 łyżki (30 g)
Cebula - 1 sztuka (102 g)
Czosnek - 2 i 1/3 sztuki (12 g)
Jogurt grecki light Lacpol - 5 łyżek (102 g)
Margaryna beviva omega 3 i 6 Raisio - 4 i 3/4 łyżeczki (24 g)
Papryka czerwona - 1/3 sztuki (102 g)
Papryka zielona - 3/4 sztuki (102 g)
Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (102 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 2 łyżeczki (6 g)
Przyprawy - papryka, suszona - 2 łyżeczki (6 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 6 łyżeczek (6 g)
Ser kozi, twardy - 2 i 1/4 plastra (54 g)
Sól biała - 1 łyżeczka (6 g)
Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 5 i 1/4 plastra (36 g)
Ziemniaki późne - 3 i 1/4 sztuki (282 g)
Cebula dymka - 2 sztuki (42 g)

 **Przygotowanie:**

Napatelni rozgrzać margarynę. Cebule i czosnek drobno posiekać i dodać na rozgrzaną margarynę. Jak cebulka się zeszkli przelać ją do miski.
Ziemniaki ugotować na miękko i pokroić je w drobną kostkę. Papryki i pomidorki suszone pokroić w kostkę. Wszystkie warzywa przelać do miski i dokładnie wymieszać.
Jajka roztrzepać z jogurtem i startym na tarce serem kozim. Doprawić do smaku przyprawami.
Naczynie żaroodporne posmarować margaryną. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C. Masę jajeczną dokładnie wymieszać z warzywami i przelać do naczynia żaroodpornego. Wierzch posypać przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi. Piec przez 35 minut. Masa musi być na środku ścięta. Tortilla zrumieni się na wierzchu.
Gotową tortillę pokroić w kostkę, na wykałaczkę nadziać po jednej oliwce i wbić ją w kawałek tortilli.

► PRZEPIS: Pieczeń z indyka (1 PORCJA) **Składniki:**

Czosnek - 1/3 sztuki (2 g)
Indyk, pierś bez skóry - 1 sztuka (90 g)
Olej kokosowy - 1/5 łyżki (2 ml)
Przyprawy - papryka, suszona - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sos sojowy - 2/3 łyżeczki (3 g)

 **Przygotowanie:**

Czosnek obierz, przeciśnij przez praskę. Wymieszaj olej, sos sojowy, czosnek, przyprawy. Mięso umyj, osusz i zalej marynatą. Umieść w rękawie do pieczenia i zostaw w lodówce na noc. Na następny dzień zrób w rękawie kilka dziurek. Wstaw rękaw z mięsem do naczynia żaroodpornego. Umieść w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni. Piecz około 45 minut. Następnie rozetnij rękaw, polej sosem, i dalej zapiekaj około 30 minut co jakiś czas podlewając sosem, który zebrał się w rękawie. Wyjmij mięso z rękawa i odstaw do ostudzenia. Przechowuj pieczeń w lodówce.

 JADŁOSPIS**▶ PRZEPIS: Pieczone ziemniaki z oregano i tymiankiem (1 PORCJA)** **Składniki:**

Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10 ml)
Przyprawy - oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Ziemniaki wczesne - 2 i 2/3 sztuki (240 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 **Przygotowanie:**

Ziemniaki obrać ze skóry, pokroić na ćwiartki. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posać olejem rzepakowym, posypać solą, oregano i tymiankiem. Piec, aż będą miękkie.

▶ PRZEPIS: Surówka z selera (1 PORCJA) **Składniki:**

Jogurt naturalny 1,5% tt. - 1/3 łyżki (10 g)
Marchew - 2 sztuki (90 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 **Przygotowanie:**

Seler i marchew obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Dodajemy jogurt naturalny. Doprawiamy solą i pieprzem.

▶ PRZEPIS: CHŁODNIK KOKOSOWY (1 PORCJA) **Składniki:**

Czosnek - 1/3 sztuki (2 g)
Kalarepa - 1/3 sztuki (50 g)
Mleczko kokosowe House of Asia - 15 łyżek (150 ml)
Mleko migdałowe, bio - 1/3 szklanki (100 ml)
Ogórek - 1/3 sztuki (60 g)
Sok z cytryny - 1 i 1/2 łyżki (9 ml)

 **Przygotowanie:**

Obydwa rodzaje mleka, sok z cytryny, czosnek oraz sporą szczyptę soli zblendować w blenderze na jednolity płyn. Warzywa pokroić w drobną, równą kostkę, dodać do płynu i wymieszać łyżką. Wstawić do lodówki na godzinę, po tym czasie podawać z miętą oraz świeżym pieprzem.

 **Poniedziałek****▶ Śniadanie (552 kcal)**

Sandwicz z tatarskim z łososia z nutą cytryny (552 kcal)

3 porcje

▶ Drugie śniadanie (384 kcal)

Gryczane naleśniki z białym serem i jabłkiem (384 kcal)

1 porcja

Detox Green Coffee

 JADŁOSPIS▶ **Obiad (508 kcal)**

Kuskus z kalafiora z kurczakiem (508 kcal)

1 porcja

▶ **Kolacja (410 kcal)**

Placuszki z brzoskwinia (410 kcal)

1 porcja

▶ **PRZEPIS: Sandwicz z tatarskim z łososia z nutą cytryny (1 PORCJA)****Składniki:**

Chleb razowy Benus - 2 kromki (70g)
Kapary marynowane Albert Heijn - 1 łyżka (10g)
Koperek świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
Łosoś keta (chum), świeży - 50g
Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10 ml)

**Przygotowanie:**

Łosoś/ awokado posiekać drobno, doprawić sokiem z cytryny, dodać koperek, posiekać kapary i wymieszać. Przyprawić solą i pieprzem. Kromki grillować na suchej patelni.

▶ **PRZEPIS: Gryczane naleśniki z białym serem i jabłkiem (1 PORCJA)****Składniki:**

Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
Cynamon - 1/2 łyżeczki (2g)
Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 1 i 2/3 łyżki (40g)
Jogurt owoce leśne Jager - 1 łyżka (25g)
Mąka gryczana - 1/6 szklanki (25g)
Mleko migdałowe, bio - 1/3 szklanki (100ml)
Olej kokosowy - 1/5 łyżki (2 ml)
Rodzynki jumbo Kresto - 1/4 garści (7g)
Skrobia ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
Syrop klonowy - 2 łyżeczki (10 ml)
Twaróg ludowa tradycja półtłusty OSM w Łowiczu - 1 i 2/3 plastra (50g)

**Przygotowanie:**

Mąkę gryczaną mieszamy ze skrobią, z siemieniem lnianym i cynamonem. Dodajemy mleko migdałowe i mieszamy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Odstawimy ciasto na 10 minut. Łączymy twaróg z jogurtem, syropem klonowym, rodzynkami i cynamonem. Jabłko kroimy w plasterki. Owoce jagodowe myjemy i osuszamy. Patelnie do naleśników odrobiną oleju kokosowego, wlewamy ciasto i smażymy na złoty kolor. Nadziewamy go białym serem. Podajemy z jabłkami i owocami jagodowymi.

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: Kuskus z kalafiora z kurczakiem (1 PORCJA)

 Składniki:

Czosnek - 2 sztuki (10 g)
Filet z piersi z kurczaka Sokółów - 1 sztuka (220 g)
Imbir, korzeń - 1/3 sztuki (30 g)
Kalafior - 1/4 sztuki (200 g)
Mleko 1,5% LEWIATAN - 1/3 szklanki (100 ml)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Papryka chili - 1 sztuka (20 g)
Pietruszka, natka - 5 łyżeczek (30 g)
Por - 3/4 sztuki (100 g)

 Przygotowanie:

Kurczaka pokroić i przyprawić solą, pieprzem i curry. Na oliwie smażyć chili, imbir i czosnek, dodać kurczaka i pora i dusić 10 minut.
W tym czasie blanszować części kalafiora i gotować w wodzie z mlekiem i solą przez 5 minut. Odsączyć z płynu. Rozdrobnić kalafiora widelcem, przyprawić solą i pieprzem oraz posiekaną natką. Podawać z ciepłym kurczakiem.

▶ PRZEPIS: Placuszki z brzoskwinia (1 PORCJA)

 Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1 i 1/4 sztuki (60 g)
Brzoskwinia - 1 sztuka (85 g)
Cukier brązowy - 1/2 łyżki (5 g)
Drożdże babuni świeże Lesaffre - 1/4 sztuki (25 g)
Mąka gryczana - 1/3 szklanki (50 g)
Mleko 1,5% LEWIATAN - 1/5 szklanki (50 ml)
Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5 ml)
Przyprawy - kardamon, mielony - 1/3 łyżeczki (2 g)

 Przygotowanie:

Jajko rozbijamy z odrobiną soli i cukrem trzcinowym. Dodajemy lekko podgrzane mleko. Do naczynia z jajkiem dodajemy mąkę gryczaną wymieszaną z drożdżami i kardamonem. Dokładnie mieszamy. Dodajemy olej kokosowy i odstawiamy do wyrośnięcia. Myjemy i kroimy brzoskwinie na plasterki.
Kiedy ciasto wyrośnie, łączymy je z połową owoców i na suchej patelni smażyjemy niewielkie placuszki. Podajemy z pozostałymi brzoskwiniami.

 Wtorek

▶ Śniadanie (472 kcal)

Jajka sadzone na pieczarkach z papryką (469.5 kcal) 1.5 porcji
Detox Green Coffee

▶ Drugie śniadanie (338 kcal)

Koktajl bananowo - gruszkowo - cytrynowy (338 kcal) 2 porcje

▶ Obiad (549 kcal)

Salatka z quinoa i tymiankowym indykiem (549 kcal) 1 porcja

▶ Kolacja (436 kcal)

PEŁNOZIARNISTE PANCAKES (436.5 kcal) 1.5 porcji

 JADŁOSPIS**▶ PRZEPIS: Jajka sadzone na pieczarkach z papryką (1 PORCJA)** **Składniki:**

Jaja kurze całe - 2 i 1/3 sztuki (120 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70 g)
Pieczarka uprawna - 5 sztuk (100 g)
Pietruszka, natka - 1 i 2/3 łyżeczki (10 g)
Woda - 1/6 szklanki (40 ml)
Cebula dymka - 1 i 1/4 sztuki (25 g)
Czarnuszka - 1 łyżeczka (5 g)

 **Przygotowanie:**

Pieczarki dokładnie myjemy i kroimy w cienkie plasterki. Umytą i osuszoną paprykę tniemy w paski. Cebulę obieramy i szatkujemy w piórka. Na patelni rozgrzewamy oliwę i podsmażamy cebulę wraz z papryką. Po minucie dodajemy pieczarki i smażymy przez 3 minuty. Doprawiamy solą i pieprzem. Podlewamy 3 łyżkami wody i wbijamy jajka. Dusimy pod przykryciem na niewielkim ogniu przez 5 minut i zdejmujemy z patelni. Całość posypujemy drobno posiekaną natką pietruszki i czarnuszką.

▶ PRZEPIS: Koktajl bananowo - gruszkowo - cytrynowy (1 PORCJA) **Składniki:**

Cynamon - 1/4 łyżeczki (1 g)
Banan - 1/3 sztuki (40 g)
Gruszka - 2/3 sztuki (85 g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 5 łyżek (125 g)
Miód pszczeleli - 1/6 łyżki (4 g)
Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3 ml)

 **Przygotowanie:**

Owoce umyć, osuszyć, obrać i pokroić. Zmiksować z jogurtem naturalnym, sokiem z cytryny, miodem i szczyptą cynamonu.

▶ PRZEPIS: Sałatka z quinoa i tymiankowym indykiem (1 PORCJA) **Składniki:**

Kasza jęczmienna perłowa - 1/3 szklanki (60 g)
Orzechy arachidowe - 1/3 garści (10 g)
Cebula szalotka - 1 sztuka (100 g)
Filet z indyka specjal Indykpol - 1 i 1/4 sztuki (120 g)
Olej lniany - 1/2 łyżki (5 ml)
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
Pieczarka brunatna (portobello), surowa - 5 sztuk (100 g)

 **Przygotowanie:**

Kasze ugotować w lekko osolonej wodzie. Fasolkę pokroić i ugotować na parze ok. 20 minut. Filet pokroić w małe kawałki, doprawić tymiankiem, cząbrem, solą, pieprzem i wymieszać. Cukinię zetrzeć na wstążki, posypać pieprzem. Na patelni wlać oliwę, dodać kawałki mięsa, szalotkę i poddusić pod przykryciem ok. 10 minut. Przyprawić do smaku. Dodać ugotowaną fasolkę, wstążki cukinii, odsączoną komosę i wymieszać. Połać olejem lnianym i posypać orzechami włoskimi i natką pietruszki.

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: PEŁNOZIARNISTE PANCAKES (1 PORCJA)



Składniki:

Jaja kurze całe - 1 sztuka (50 g)
Cukier - 1/3 łyżki (5 g)
Kefir 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50 ml)
Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella - 1/4 szklanki (38 g)
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1 g)



Przygotowanie:

Do miski wlać kefir, dodać jajko i wymieszać widelcem. Dodać mąkę, proszek do pieczenia, cukier oraz olej, zblendować na jednolitą masę. Rozgrzać patelnię, nakładać po 1 pełnej łyżce ciasta zachowując odstępy. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez ok. 2 minuty, do czasu aż urosną i będą ładnie zrumienione od spodu, wówczas przewrócić łopatką na drugą stronę i powtórzyć smażenie.



Środa

▶ Śniadanie (497 kcal)

Grzanki z awokado i wędzonym łososiem (497 kcal) 1 porcja

▶ Drugie śniadanie (458 kcal)

Jaglanka zapiekana ze śliwką (458 kcal) 1 porcja
Detox Green Coffee

▶ Obiad (450 kcal)

Fasolka z ryżem (450 kcal) 1 porcja

▶ Kolacja (420 kcal)

KANAPKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (420 kcal) 1 porcja

▶ PRZEPIS: Grzanki z awokado i wędzonym łososiem (1 PORCJA)



Składniki:

Łosoś wędzony - 1/3 sztuki (100 g)
Awokado - 1/2 sztuki (70 g)
Chleb razowy Benus - 2 kromki (70 g)
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100 g)
Rukola - 1/2 garści (10 g)
Sos pesto z bazylii Italmex - 1/2 łyżki (10 g)



Przygotowanie:

Wycisnąć ząbek czosnku, dodać sól, oliwę i rozetrzeć w moździerzu. Pieczywo pokroić na 2 kromki. Posmarować każdą kromkę mieszanką z czosnku. Awokado pokroić w plastry, skropić sokiem i posypać skórką z cytryny, posypać solą i pieprzem. Na każdą kromkę położyć 2 plasterki awokado, odrobnie pesto, rukolę, kawałek łososa i posypać sezamem.

 JADŁOSPIS

► **PRZEPIS: Jaglanka zapiekana ze śliwką (1 PORCJA)**

 **Składniki:**

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1 i 1/4 sztuki (60 g)
Cukier waniliowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
Kasza jaglana - 1/6 szklanki (30g)
Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5ml)
Przyprawy - kardamon, mielony - 1/3 łyżeczki (2g)
Ser twarogowy półtłusty - 2 i 1/2 łyżki (50g)
Skrobia ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
Syrup klonowy - 2 łyżeczki (10ml)
Śliwka - 3 sztuki (170g)

 **Przygotowanie:**

Śliwki myjemy, osuszamy, pozbawiamy pestek i kroimy w ćwiartki. Jajko, twaróg, syrop klonowy, olej kokosowy, ziarenka wanilii i kardamon miksujemy na gładki krem. Dodajemy ugotowaną kaszę jaglaną oraz skrobię ziemniaczaną i ponownie blenderujemy. Śliwki układamy w naczyniu żaroodpornym i zalewamy masą. Pieczemy w 180 stopniach przez 25 minut.

► **PRZEPIS: Fasolka z ryżem (1 PORCJA)**

 **Składniki:**

Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
Fasolka szparagowa zielona Hortex - 1 szklanka (230g)
Papryka żółta - 1 sztuka (140g)
Pomidor - 1 sztuka (170g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1g)
Ryż brązowy - 1/4 szklanki (45g)
Słonecznik łuskany - 1 łyżka (10g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)

 **Przygotowanie:**

Ryż ugotować al dente. Fasolkę ugotować do miękkości. Następnie paprykę, pomidora i cukinię pokroić w kostkę i delikatnie podduśić na patelni. Dodać ugotowaną fasolkę i ryż oraz słoneczniki i łyżkę oleju. Całość doprawić do smaku.

► **PRZEPIS: KANAPKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (1 PORCJA)**

Przepyszna kanapka przygotowana we włoskim stylu z dodatkiem mozzarelli, kurczaka oraz bazylii podawana na ciepło.

 **Składniki:**

Bagietka francuska - 3/4 sztuki (100g)
Bazylija, świeża - 4 i 2/3 garści (14g)
Kurczak brojler, pierś bez skóry - 1/6 sztuki (34g)
Pomidor - 2/3 sztuki (114g)
Ser mozzarella OSM - 1/8 sztuki (30g)
Sałata liść - 3 i 1/3 sztuki (17g)

 **Przygotowanie:**

Filet z kurczak obsyp ziołami i usmaż. Następnie mięso, mozzarellę i pomidory pokrój w plastry. Bułkę przekrój w poprzek, włóż do środka kurczaka i mozzarellę. Wstaw do piekarnika na 180 stopni na ok. 10 minut, tylko po to, aby ser delikatnie się roztopił. Do ciepłej bułki dołóż sałatę, pomidory oraz świeżą bazylię. Całość można pokropić oliwą lub połączyć sosem na bazie jogurtu.

 JADŁOSPIS Czwartek

Śniadanie (428 kcal)

Chleb żytni (237 kcal) 3 kromki (105g)

Pasta brokułowa z fetą (195 kcal) 3 porcje

Drugie śniadanie (317 kcal)

Naleśniki pełnoziarniste z malinami (317 kcal) 1 porcja

Detox Green Coffee

Obiad (553 kcal)

PIECZONE ZIEMNIAKI (61 kcal) 1 porcja

indyk w sosie korzennym z cynamonem (492 kcal) 1 porcja

Kolacja (485 kcal)

WARZYWA Z RYZEM W SOSIE CURRY Z MLECZKIEM KOKOSOWYM (485 kcal) 1 porcja

PRZEPIS: Pasta brokułowa z fetą (10 PORCJI)



Składniki:

Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
Olej lniany - 2 łyżki (20ml)
Przyprawy - kurkuma, mielona - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
Ser feta - 1 kostka (200g)



Przygotowanie:

Brokuła podzielić na małe różyczki i gotować 5 minut, nie dłużej.
Odcedzić, ostudzić.
Do dużej miski wrzucić wszystkie składniki i za pomocą blendera, zmiksować na gładką, aksamitną masę.
Pasta najlepiej smakuje schłodzona.

 JADŁOSPIS

► **PRZEPIS: Naleśniki pełnoziarniste z malinami (1 PORCJA)**

 **Składniki:**

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 2/3 sztuki (34 g)
Ekstrakt wanilii - 3/4 łyżeczki (3 g)
Ksylitol Sante - 1 łyżeczka (7 g)
Maliny, mrożone - 1 garść (84 g)
Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella - 1/3 szklanki (44 g)
Mleko 2% OSM - 1/6 szklanki (39 ml)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 2/3 łyżki (7 ml)
Sok z cytryny - 2/3 łyżki (4 ml)

 **Przygotowanie:**

Do miski wbijamy jajka. Ubijamy je, następnie dodajemy mleko. Dokładnie mieszamy. Dodajemy mąkę, a na samym końcu 1 łyżkę oleju i ziarenka wanilii.
Teflonową patelnię rozgrzewamy z jedną łyżką oleju. Gotoweciasto nalewamy łyżką wazową na patelnię. Ciasto rozlewamy równomiernie na patelni. Smażymy do uzyskania złotego koloru.
Do rondelka wsypujemy zamrożone maliny. Dusimy je we własnym sosie na małym ogniu. Pod koniec duszenia dodajemy sok z jednej cytryny, ziarenka wanilii i ksylitol. Na ciasto naleśnikowe nakładamy maliny i zawijamy w rulon lub kopertę.

► **PRZEPIS: PIECZONE ZIEMNIAKI (1 PORCJA)**

Proste i jednocześnie pyszne danie z aromatycznym zapachem.

 **Składniki:**

Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/5 łyżki (2 ml)
Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Ziemniaki późne - 1/2 sztuki (45 g)

 **Przygotowanie:**

Ziemniaki obierz ze skórki, umyj i pokrój w plasterki. W misce dodaj do nich przyprawy i olej. Wymieszaj wszystko, przełóż je na blaszkę i piecz w temperaturze 180 stopni około 40 minut.

► **PRZEPIS: indyk w sosie korzennym z cynamonem (1 PORCJA)**

 **Składniki:**

Bulion warzywny - 1 szklanka (250 ml)
Cebula czerwona - 1 sztuka (100 g)
Czosnek - 3 sztuki (15 g)
Filet z indyka specjal Indykpol - 1 i 1/3 sztuki (140 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Papryka czerwona - 1 sztuka (230 g)
Papryka żółta - 1 sztuka (140 g)
Pomidor - 4 sztuki (660 g)

 **Przygotowanie:**

Mięso pokroić w kostkę, przyprawić solą, pieprzem i słodką papryką. Smażyć na patelni z łyżką oliwy ok. 5 minut. Dodać posiekaną cebulę w piórka i wyciśnięty czosnek, doprawić solą, pieprzem, płaską łyżeczką cynamonu i połową łyżeczki kurkumy, wymieszać. Dusić ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną paprykę. Dolać bulion, dodać pokrojone pomidory i dusić ok. 15 minut. Posypać świeżą natką.

 JADŁOSPIS

► **PRZEPIS: WARZYWA Z RYŻEM W SOSIE CURRY Z MLECZKIEM KOKOSOWYM (1 PORCJA)**

Idealne danie na obiad, zawiera dużo odżywczych składników.

**Składniki:**

Bulion warzywny - 1/4 szklanki (67 ml)
Cebula - 1/3 sztuki (35 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Marchew - 1 sztuka (45 g)
Mleczko kokosowe House of Asia - 5 łyżek (50 ml)
Olej kokosowy - 2/3 łyżki (7 ml)
Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (27 g)
Przyprawy - kolendra liście, suszona - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - kolendra, nasiona - 1/4 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Ryż biały - 1/3 szklanki (64 g)
Sól biała - 1/3 łyżeczki (2 g)
Ziemniaki późne - 1 sztuka (100 g)

**Przygotowanie:**

Na rozgrzany olej kokosowy wrzuć cebulę i podsmażaj ją. Po paru minutach wrzuć wyciśnięty czosnek, mieloną kolendrę oraz kurkumę i smaż kolejną minutę. Wlej wcześniej przygotowany bulion i zagotuj go. Następnie dodaj pokrojone w kostkę warzywa. Gotuj pod przykryciem 25-30 minut do momentu aż warzywa będą miękkie. Dodaj mleczko kokosowe. Gotuj 2 minuty. Zamieszaj, dopraw solą i pieprzem do smaku. Nałóż warzywa na ryż i posyp wierzch dania listkami świeżej kolendry.

**Piątek**

► **Drugie śniadanie (465 kcal)**

Żytnie tosty z tuńczykiem i awokado (465 kcal)

1 porcja

► **Drugie śniadanie (363 kcal)**

Owsiane smoothie z owocami (361.5 kcal)

1.5 porcji

Detox Green Coffee

► **Obiad (494 kcal)**

Dorsz pieczony z risotto pieczarkowym (494 kcal)

1 porcja

► **Kolacja (438 kcal)**

Jajecznica na kaszy jaglanej (438 kcal)

1 porcja

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: Żytnie tosty z tuńczykiem i awokado (1 PORCJA)

 Składniki:

Awokado - 3/4 sztuki (120 g)
Bazylia, świeża - 1/3 garści (1 g)
Chleb żytni - 2 kromki (70 g)
Czosnek - 2/3 sztuki (3 g)
Pomidor - 1 sztuka (170 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sok z limonki - 2/3 łyżki (4 ml)
Tuńczyk kawałki w sosie własnym Abbey Foods - 2 i 1/2 łyżki (75 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 Przygotowanie:

Awokado obrać, usunąć pestkę i rozgnieść widelcem na jednolitą masę. Dodać sok z limonki, rozgnieciony czosnek, doprawić solą i pieprzem, wszystko wymieszać. Jedną kromkę chleba posmarować pastą z awokado, na drugą położyć tuńczyka i listki bazylii. Tosta zapiec w tosterze. Podawać z pomidorem przyprawionym świeżo zmielonym pieprzem.

▶ PRZEPIS: Owsiane smoothie z owocami (1 PORCJA)

 Składniki:

Cynamon - 1/4 łyżeczki (1 g)
Miód lipowy "Sądecki Bartnik" - 1/3 łyżki (10g)
Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50 g)
Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (80 g)
Woda - 1 szklanka (250 ml)

 Przygotowanie:

Wysypać płatki do blendera, dodać wodę, owoce, miód, cynamon, zmiksować na gładko.

▶ PRZEPIS: Dorsz pieczony z risotto pieczarkowym (1 PORCJA)

 Składniki:

Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 3/4 sztuki (180 g)
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10 ml)
Buraki - 2 sztuki (200 g)
Cebula - 1/5 sztuki (20 g)
Pieczarka uprawna - 3 sztuki (60 g)
Pietruszka, natka - 2 łyżeczki (12 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Ryż brązowy - 1/3 szklanki (55 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 Przygotowanie:

Buraki ugotuj do miękkości. Pieczarki pokrój w cząstki. Poszatowaną cebulę poduś z pieczarkami na pół łyżki oleju. Filet ryby osól i ułóż w naczyniu żaroodpornym, obsyp pieczonymi pieczarkami i piecz rybę w nagrzanym piekarniku do miękkości. Buraki zetrzyj na tarce, skrop oliwą, oprósz natką i pieprzem. Danie zjedz z brązowym ryżem.

 JADŁOSPIS PRZEPIS: Jajecznica na kaszy jaglanej (1 PORCJA)

Składniki:

Jaja kurze całe - 2 sztuki (100 g)
Szczypierek - 1/2 sztuki (10 g)
Chleb żytni razowy - 2 kromki (70 g)
Kasza jaglana - 1/7 szklanki (26 g)
Masto - 1 łyżka (5 g)
Pomidor - 1/2 sztuki (90 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)
Czarnuszka - 1/3 łyżeczki (2 g)



Przygotowanie:

Kaszę ugotować. Wrzucić na rozgrzane masło, dodać rozbite jajka, szczypierek, pomidora, przyprawić. Można posypać czarnuszką. Podawać z pieczywem.



Sobota

 Drugie śniadanie (418 kcal)

Gofry ziołowe z duszonymi warzywami, pastą sezamową i jajkiem (420 kcal)

1.5 porcji

 Drugie śniadanie (256 kcal)

Kuskus z brokułami (251.5 kcal)

0.5 porcji

Detox Green Coffee

 Obiad (612 kcal)

Makaron ze szpinakiem (612 kcal)

1 porcja

 Kolacja (514 kcal)

Wątróbka z brzoskwiniami (514 kcal)

1 porcja

 JADŁOSPIS▶ **PRZEPIS: Gofry zielone z duszonymi warzywami, pastą sezamową i jajkiem (1 PORCJA)** **Składniki:**

Natumi - Mlekoryżowe - 1/7 szklanki (30 ml)
Cukinia - 1/8 sztuki (25 g)
Jajka kurze, całe - 1 sztuka (50 g)
Masło sezamowe, tahini - 1/7 łyżki (3 g)
Mąka z orkisz pełnoziarnista - 1/4 szklanki (30 g)
Miód pszczoły - 1/8 łyżki (3 g)
Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3 ml)
Papryka chili - 1/4 sztuki (5 g)
Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50 g)
Papryka żółta - 1/4 sztuki (38 g)
Pietruszka, natka - 1/2 łyżeczki (3 g)
Por - 1/8 sztuki (13 g)
Przyprawy - kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - kolendra, nasiona - 1/2 łyżeczki (2 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 2 łyżeczki (2 g)
Przyprawy - tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)
Tymianek, świeży - 1/3 sztuki (3 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 **Przygotowanie:**

Paprykę, pora i cukinię kroimy w kostkę mniej więcej tej samej wielkości. Na lekko rozgrzanej patelni szklimy pora, po czym dodajemy pozostałe warzywa i dusimy pod przykryciem przez 3-4 minuty. Na sam koniec doprawiamy warzywa odrobiną naturalnego, łagodnego miodu, pieprzem, solą morską oraz listkami świeżego tymianku. Warzywa zdejmujemy z ognia.

Wszystkie składniki ciasta na wytrawne gofry miksujemy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Gofrownicę mocno rozgrzewamy i smażymy na chrupiąco gofry (im dłużej tym lepiej, ale oczywiście bez przesady :) Upieczone gofry układamy na kratce, tak aby lekko przestygły, ale pozostały chrupiące. W międzyczasie na beztłuszczowej patelni smażymy jajka. Do tego dania najlepiej pasują jajka sadzone na miękko, a zatem najlepiej smażyć je na niewielkim ogniu, pod przykryciem tylko do momentu ścięcia białka. Gotowe jajka sadzone posypujemy odrobiną soli i pieprzu.

Na jeszcze ciepłe gofry nakładamy pastę tahini, ciepłe warzywa i jajko sadzone. Całość posypujemy świeżymi ziołami i szczyptą mielonego kminu rzymskiego.

▶ **PRZEPIS: Kuskus z brokułami (1 PORCJA)** **Składniki:**

Dynia, pestki - 2/3 garści (10 g)
Brokuły - 1/5 sztuki (100 g)
Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Kasza kuskus Sante - 1/4 szklanki (50 g)
Marchew - 2 sztuki (90 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 2 łyżki (20 ml)
Otręby pszenne - 1/8 szklanki (4 g)
Pietruszka, natka - 2 łyżeczki (12 g)
Przyprawy - bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 **Przygotowanie:**

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warzywa oczyść i pokrój na mniejsze kawałki. Olej rozgrzać na patelni, dodać pokrojone warzywa i dusić pod przykryciem. Następnie dodać przyprawy wg uznania. Ciepłe warzywa połączyć z kuskusem. Posypać pestkami dyni i otrębami oraz pietruszką.


JADŁOSPIS
► PRZEPIS: Makaron ze szpinakiem (1 PORCJA)

Składniki:

Cebula - 1/3 sztuki (40 g)
 Makaron pełnoziarnisty North Coast - 1 szklanka (100g)
 Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
 Papryka czerwona - 1 sztuka (240 g)
 Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
 Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
 Szpinak, świeży - 12 garści (300 g)
 Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36 g)
 Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)


Przygotowanie:

Makaron ugotuj al dente. Posiekaną cebulę zeszklij na rozgrzanej oliwie. Dodaj pokrojoną paprykę, a gdy zmięknie dodaj szpinak. Przypraw pieprzem, chili i solą. Dodaj śmietanę i wymieszaj. Gotowy szpinak podawaj z makaronem.

► PRZEPIS: Wątróbka z brzoskwiniami (1 PORCJA)

Składniki:

Wątróbka kurczaka - 1 i 1/2 sztuki (150 g)
 Siemię lniane - 1 łyżka (10 g)
 Brzoskwinia - 1/2 sztuki (40 g)
 Cebula szalotka - 1 sztuka (100 g)
 Miód pszczeły - 1/3 łyżki (10 g)
 Olej rzepakowy jedyny ADM Szamotoły - 1 łyżka (10 ml)
 Orzechy laskowe - 1/6 garści (5 g)
 Tymianek, świeży - 1 sztuka (10 g)
 Woda - 1/8 szklanki (20 ml)


Przygotowanie:

Wątróbkę myjemy, osuszamy i dobrze oczyszczamy z błonek i żyłek. Delikatnie doprawiamy solą i pieprzem, po czym obtaczamy z siemienia lnianym. Na patelni rozgrzewamy olej rzepakowy i podsmażamy wątróbkę ok. 2 minuty. Przekładamy na talerz i na tej samej patelni karmelizujemy brzoskwinie pokrojone w piórka. Po 3 minutach dodajemy miód, wodę i tymianek. Ponownie dokładamy wątróbkę i dusimy przez 3 minuty. Przekładamy na talerz i posypujemy tymiankiem.


Niedziela
► Śniadanie (412 kcal)

Chleb żytni (158 kcal)	2 kromki (70g)
Jajecznica z awokado (252 kcal)	0.5 porcji

► Drugie śniadanie (374 kcal)

SMOOTHIE jogurtowe z BANANEM, TRUSKAWKĄ i JARMUŻEM (373.5 kcal)	1.5 porcji
Detox Green Coffee	

► Obiad (639 kcal)

ZUPA BROKUŁOWA (275 kcal)	1 porcja
Pieczeń wieprzowa w warzywach (361 kcal)	0.5 porcji

 JADŁOSPIS

▶ Kolacja (326 kcal)

FRITTATA Z WARZYWAMI (326 kcal)

1 porcja

▶ PRZEPIS: Jajecznica z awokado (1 PORCJA)



Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 2 sztuki (100g)
Awokado - 1/2 sztuki (70 g)
Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



Przygotowanie:

Awokado przekroić na pół. Miąższ z jednej połówki pokroić na kawałeczki. Posypać szczypiorkiem, solą oraz pieprzem. Pomidorki przekroić na połówki, dodać pokrojoną cebulkę, doprawić solą i pieprzem, skropić oliwą. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i wbić jajka, lekko posolić. Pod koniec smażenia dodać awokado ze szczypiorkiem, delikatnie zamieszać. Jajecznicę wyłożyć na talerz, podawać z sałatką z pomidorków i pieczywem.

▶ PRZEPIS: SMOOTHIE jogurtowe z BANANEM, TRUSKAWKĄ i JARMUŻEM (1 PORCJA)



Składniki:

Banan - 1 sztuka (120 g)
Jarmuż - 30 g
Jogurt naturalny ekstra kremowy Zott - 6 łyżek (150 g)
Truskawki - 2/3 szklanki (100 g)



Przygotowanie:

Wszystkie składniki gładko zblendować. Jeśli wyjdzie za gęste, dodać odrobinę mleka.

▶ PRZEPIS: ZUPA BROKUŁOWA (1 PORCJA)

Zielone nie zawsze znaczy nudne – smaczna zupa bogata w żelazo



Składniki:

Brokuły, mrożone - 225 g
Bulion drobiowy bulionetka Unilever - 1 sztuka (28 g)
Kurczak brojler, skrzydło bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (90 g)
Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68 g)
Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (70 g)
Pietruszka, natka - 1/2 łyżeczki (3 g)
Por - 1/2 sztuki (70 g)
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)



Przygotowanie:

Do 3 litrów wody wrzucamy dokładnie umyte skrzydła. Dodajemy dwie bulionetki knorr drobiowe, ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotujemy na małym ogniu. Pamiętajmy, aby wywar szumować (zbierać i usuwać z garnka tworzące się burzyny). Wrzucamy pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodajemy brokuły. Gotujemy wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 min. wyciągamy mięso, a część zupy odlewamy i miksujemy w blenderze. Następnie dodajemy do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Na koniec posypujemy pietruszką.

 JADŁOSPIS▶ **PRZEPIS: Pieczeń wieprzowa w warzywach (1 PORCJA)****Składniki:**

Kalarepa - 1/3 sztuki (55 g)
Ketchup - 1/7 łyżki (2 g)
Marchew - 1/3 sztuki (17 g)
Musztarda - 1/3 łyżeczki (4 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Por - 1/6 sztuki (24 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Przyprawy - tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)
Wieprzowina, karkówka - 1 i 2/3 sztuki (167 g)
Ziemniaki późne - 2 sztuki (170 g)
Bulion rosółowy - 1/6 szklanki (42 ml)

**Przygotowanie:**

UWAGA! Przepis wymaga wcześniejszego przygotowania. Umyte mięso natrzyj solą, pieprzem i tymiankiem. Odstaw do lodówki przynajmniej na kilka godzin, a najlepiej na całą noc. Warzywa obierz i pokrój w drobne kawałki. Musztardę zmieszaj z oliwą i ketchupem. Posmaruj mięso marynatą i wstaw do nagrzanego do 200 stopni piekarnika, przykryj pokrywą. Po 40 minutach dołóż do mięsa przygotowane wcześniej warzywa i wlej bulion. Od tego momentu piecz jeszcze około 60 minut. W czasie pieczenia mięso kilka razy obróć. Na 20 minut przed końcem pieczenia zdejmij pokrywkę. Po upieczeniu wyjmij mięso z piekarnika, przykryj pokrywą na 15 minut. Pieczeń pokrój po 15 minut, aby zachować wszystkie soki. Na talerzu ułóż warzywa i plastry mięsa.

▶ **PRZEPIS: FRITTATA Z WARZYWAMI (1 PORCJA)**

Prosty przepis na frittate z warzywami. Pyszna zarówno ciepło, jak i na zimno.

**Składniki:**

Jaja kurze całe - 3 i 1/2 sztuki (180 g)
Szcypiorek - 1/2 sztuki (10 g)
Cukinia - 1/2 sztuki (125 g)
Kukurydza konserwowa Rolnik - 2 łyżki (30 g)
Papryka czerwona - 1/5 sztuki (46 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Przyprawy - tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2 g)
Sól biała - 1 łyżeczka (6 g)

**Przygotowanie:**

Do jajek należy dodać sól i pieprz, a następnie roztrzepać je. Następnie wylać do formy na tartę. Na roztrzepane jajka z solą i pieprzem ułożyć pokrojone warzywa i posypać tymiankiem lub innymi ziołami według uznania. Piec w temperaturze 150 stopni przez 15min.

**Poniedziałek**▶ **Śniadanie (596 kcal)**

Ryż na kokosowym mleku z owocami sezonowymi (596 kcal)

1 porcja

▶ **Drugie śniadanie (388 kcal)**

Miniomletyz brokułem i papryką (387 kcal)

1.5 porcji

Detox Green Coffee

▶ **Obiad (628 kcal)**

Kasza jaglana (173 kcal)

1/4 szklanki (50g)

 JADŁOSPIS

Gulasz z kurczakiem i pieczarkami (398 kcal) 1 porcja

Surówka z kiszonego ogórka (57 kcal) 1 porcja

▶ **Kolacja (234 kcal)**

TARTA Z WARZYWAMI (234 kcal) 1 porcja

▶ **PRZEPIS: Ryż na kokosowym mleku z owocami sezonowymi (1 PORCJA)**



Składniki:

Siemię lniane - 1/2 łyżki (5 g)
Ekstrakt wanilii - 1/2 łyżeczki (2 g)
Maliny, mrożone - 2/3 garści (50 g)
Miód pszczeli - 1 łyżka (25 g)
Mleczko kokosowe House of Asia - 20 łyżek (200 ml)
Ryż brązowy średnioziarnisty - 1/4 szklanki (45 g)
Sesam Sante - 1/2 łyżki (5 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/3 łyżeczki (2 g)
Woda - 1/3 szklanki (90 ml)



Przygotowanie:

Mleko wlej do rondla i gotuj w nim ryż, aż będzie miękki. Jeśli trzeba, dolej wody, by uzyskać pożądaną gęstość. Na koniec dodaj pozostałe składniki i wymieszaj.

▶ **PRZEPIS: Miniomlety z brokułem i papryką (1 PORCJA)**



Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 3 i 1/2 sztuki (180 g)
Brokuły - 1/6 sztuki (80 g)
Szcypiorek - 1/2 sztuki (10 g)
Papryka czerwona - 1/7 sztuki (35 g)
Pietruszka, natka - 1 i 2/3 łyżeczki (10 g)



Przygotowanie:

Wcześniej ugotowane brokuły siekamy na małe kawałki. Paprykę myjemy, usuwamy gniazdo nasienne, a miąższ kroimy w drobną kostkę. W misce rozbijamy jajka. Dodajemy posiekane zioła, sól, pieprz i dokładnie mieszamy. Do masy jajecznej dorzucamy brokuł i paprykę. Łączymy wszystkie składniki i przekładamy masę do silikonowych kokilek. Wstawiamy do piekarnika na 200 stopni na 20 minut.

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: Gulasz z kurczakiem i pieczarkami (1 PORCJA)

 Składniki:

Kasza jęczmienna perłowa - 1/2 szklanki (78 g)
Cebula - 1/4 sztuki (30 g)
Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
Kurczak brojler, pierś bez skóry - 1/2 sztuki (100 g)
Pieczarka uprawna - 7 sztuk (140 g)

 Przygotowanie:

Kaszę ugotuj. Pieczarki pokrój w plastry i razem z posiekaną cebulą duś na patelni przez kilka minut. Mięso pokrój w kostkę i dodaj do pieczarek. Duś do miękkości. Dodaj koncentrat pomidorowy, chili, zioła prowansalskie. Podawaj z kaszą.

▶ PRZEPIS: Surówka z kiszzonego ogórka (1 PORCJA)

 Składniki:

Cebula - 1/3 sztuki (34g)
Cukier - 1/8 łyżki (1 g)
Ogórek kiszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)
Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4 ml)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 Przygotowanie:

Ogórki delikatnie odsącz z zalewy (jeśli jest ona dość mocna możesz je również optukać zimną wodą), pokrój w półplasterki. Cebulę obierz i pokrój ją w cienkie piórka. Wszystkie składniki wrzuc do miseczki, zalej oliwą z oliwek i posyp odrobiną cukru. Dokładnie wymieszaj. Jeśli jest taka potrzeba dopraw solą i pieprzem.

▶ PRZEPIS: TARTA Z WARZYWAMI (1 PORCJA)

 Składniki:

Jaja kurze całe - 2/3 sztuki (32 g)
Brokuły - 1/8 sztuki (16 g)
Marchew - 3/4 sztuki (38 g)
Masło - 2 łyżki (10 g)
Mąka pszenna biała - 1 i 2/3 łyżki (25 g)
Mleko spożywcze 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (32 ml)
Pietruszka, natka - 1/2 łyżeczki (3 g)
Por - 1/8 sztuki (13 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)

 Przygotowanie:

Do naczynia włożyć mąkę, 1 jajko, szczyptę soli, 2 łyżeczki zimnej wody i zimne masło - zmiksować. Ciasto włożyć do woreczka i schować do lodówki na 30 minut. Marchewki pokroić w małe słupki, różyczki brokuła podzielić na małe kawałeczki, por posiekać. Do naczynia wlać mleko, wbić 4 jajka, świeże zioła i przyprawy i zmiksować. Naczynie do tarty wyłożyć ciastem razem z brzegami, ułożyć warzywa i zalać masą jajeczną. Piec w temp. 180 stopni przez 45 minut.

 JADŁOSPIS Wtorek

▶ Śniadanie (466 kcal)

Owsianka stracciatella (466 kcal)

1 porcja

Detox Green Coffee

▶ Drugie śniadanie (428 kcal)

Musz mango i banana (428 kcal)

2 porcje

▶ Obiad (597 kcal)

Grillowana pierś z indyka (597 kcal)

1 porcja

▶ Kolacja (328 kcal)

Grzanki z pomidorem, papryką i cukinią (328 kcal)

1 porcja

▶ PRZEPIS: Owsianka stracciatella (1 PORCJA)



Składniki:

Siemię lniane - 1/5 łyżki (2 g)
Banan - 1 sztuka (130 g)
Borówki, mrożone - 50 g
Czekolada gorzka - 2 kostki (20 g)
Jogurt 0% naturalny SMMlekovita - 2/3 szklanki (150 g)
Płatki owsiane - 1/3 szklanki (40 g)



Przygotowanie:

Banana obierz w plasterki. Czekoladę posiekaj. Płatki zalej wrzątkiem, zostaw na kilka minut. Następnie dodaj jogurt naturalny, pokrojonego w plasterki banana i posiekaną czekoladę, wymieszaj. Posyp siemieniem lnianym i dodaj np. borówki.

▶ PRZEPIS: Mus z mango i banana (1 PORCJA)



Składniki:

Cynamon - 1/2 łyżeczki (2 g)
Banan - 1/2 sztuki (60 g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 4 łyżki (80 g)
Mango - 1/3 sztuki (100 g)
Płatki owsiane - 1/8 szklanki (10 g)



Przygotowanie:

Zmiksuj wszystkie składniki.


JADŁOSPIS
PRZEPIS: Grillowana pierś z indyka (1 PORCJA)

Składniki:

Indyk, pierś bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150 g)
 Kapusta biała - 1/8 sztuki (100 g)
 Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60 g)
 Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20 ml)
 Papryka czerwona - 1/3 sztuki (90 g)
 Por - 1/3 sztuki (50 g)
 Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
 Seler naciowy - 1/8 sztuki (25 g)
 Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1 g)
 Sok z cytryny - 1 łyżka (6 ml)
 Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g


Przygotowanie:

Pierś z indyka umyć, osuszyć i natrzeć solą himalajską i pieprzem. Grillować na suchej patelni grillowej bądź upiec w piekarniku. Następnie pokroić w paseczki. Warzywa umyć i osuszyć. Paprykę oczyścić z gniazda nasiennego i pokroić w paseczki. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce dużych oczkach. Por i seler posiekać, kapustę poszatkować. Wszystkie warzywa połączyć, wymieszać z oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Podawać z kaszą pęczak.

PRZEPIS: Grzanki z pomidorem, papryką i cukinią (1 PORCJA)

Składniki:

Chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki (80 g)
 Cukinia - 1/4 sztuki (70 g)
 Czosnek - 1 i 1/3 sztuki (7 g)
 Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
 Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60 g)
 Pomidor - 3/4 sztuki (130 g)


Przygotowanie:

Wszystkie warzywa pokrój w drobną kostkę i przypraw ulubionymi ziołami. Pieczywo włóż do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na 5 min. Po wyjęciu ułóż na nim warzywa i skrop oliwą z oliwek.


Środa
Śniadanie (439 kcal)

Jajko zapiekane w bułce z sałatką (439 kcal)	1 porcja
Detox Green Coffee	

Drugie śniadanie (403 kcal)

Sałatka owocowa (402 kcal)	1.5 porcji
----------------------------	------------

Obiad (589 kcal)

KOTLETY Z CUKINII I KASZY JAGLANEJ (382.5 kcal)	1.5 porcji
PIECZONE ZIEMNIAKI (91.5 kcal)	1.5 porcji
Sałatka warzywna (114 kcal)	1 porcja

 JADŁOSPIS

▶ Kolacja (403 kcal)

Warzywa z kaszą curry (403 kcal)

1 porcja

▶ PRZEPIS: Jajko zapiekane w bułce z sałatką (1 PORCJA)

 Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1 i 1/4 sztuki (60 g)
Bułka pełnoziarnista fitness żytnia Benus - 1 i 1/4 sztuki (80 g)
Cebula szalotka - 1/4 sztuki (25 g)
Jarmuż - 50 g
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Piecarka brunatna (portobello), surowa - 3 sztuki (60g)
Pietruszka, natka - 1 i 2/3 łyżeczki (10 g)
Pomidor - 3/4 sztuki (120 g)
Przyprawy - kolendra liście, suszona - 1 i 2/3 łyżeczki (5 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)

 Przygotowanie:

Pieczarki i jarmuż myjemy, osuszamy i drobno kroimy. na rozgrzanej oliwie smażyjemy grzyby. Po chwili dodajemy jarmuż. Smażymy, aż płyn odparuje. Doprawiamy solą oraz pieprzem. Odcinamy górę bułki i wydrążamy środek. Masę grzybową układamy na dnie, następnie wbijamy jajko i przykrywamy ściętym wierzchem. Bułkę umieszczamy w naczyniu żaroodpornym i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok. 15 minut. przygotowujemy sałatkę. pomidory myjemy, osuszamy i kroimy w małą kostkę. Dodajemy posiekaną szalotkę, natkę pietruszki, kolendrę i oregano. Całość polewamy oliwą i dokładnie mieszamy. Doprawiamy solą i pieprzem.

▶ PRZEPIS: Sałatka owocowa (1 PORCJA)

 Składniki:

Grejpfrut czerwony - 1 sztuka (240 g)
Jogurt naturalny 2% OSM - 1 łyżka (25 g)
Kiwi - 1 sztuka (75 g)
Orzechy brazylijskie Bakalland - 1/5 garści (10 g)
Otręby żytnie - 1 łyżka (8 g)
Rodzynki suszone - 1/2 garści (15 g)

 Przygotowanie:

Owoce pokroić, połączyć z jogurtem, rodzynkami i orzechami.

 JADŁOSPIS**► PRZEPIS: KOTLETY Z CUKINII I KASZY JAGLANEJ (1 PORCJA)**

Szybkie w przygotowaniu wegetariańskie kotlety - alternatywa dla popularnych mielonych.

 **Składniki:**

Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (28 g)
Cebula czerwona - 1/2 sztuki (53 g)
Cukinia - 3/4 sztuki (200 g)
Czosnek - 2/3 sztuki (3 g)
Kasza jaglana - 1/4 szklanki (45 g)
Przyprawy - bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Przyprawy - tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Sól biała - 1/2 łyżeczki (3 g)

 **Przygotowanie:**

Cukinię myjemy i ścieramy na tartce o dużych oczkach, przekładamy ją do sitka i lekko solimy żeby odsączyć sok. Kaszę jaglaną przepłukujemy i zalewamy szklanką wody z solą. Gotujemy na małym ogniu, aż wsiąknie całą wodę. Cebulę kroimy w drobną kostkę i smażymy z wyciśniętym czosnkiem aż się zeszkli. Do miski przekładamy ostudzoną kaszę i cebulę z czosnkiem, dodajemy cukinię, jajko i doprawiamy do smaku. Kotleciki formujemy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, po czym pieczemy je w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez około 25 min.

► PRZEPIS: PIECZONE ZIEMNIAKI (1 PORCJA)

Proste i jednocześnie pyszne danie z aromatycznym zapachem.

 **Składniki:**

Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/5 łyżki (2 ml)
Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Ziemniaki późne - 1/2 sztuki (45 g)

 **Przygotowanie:**

Ziemniaki obierz ze skórki, umyj i pokrój w plasterki. W misce dodaj do nich przyprawy i olej. Wymieszaj wszystko, przełóż je na blaszkę i piecz w temperaturze 180 stopni około 40 minut.

► PRZEPIS: Sałatka warzywna (1 PORCJA) **Składniki:**

Groszek zielony - 1/5 szklanki (30 g)
Oliwki czarne, bez pestek - 7 sztuk (21 g)
Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100 g)
Pomidor - 1 sztuka (170 g)
Przyprawy - bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
Sałata liść - 10 sztuk (50 g)

 **Przygotowanie:**

Pokrój pomidora, paprykę i oliwki. Sałatę rozdrobnij. Dorzuć groszek i wymieszaj wszystkie składniki. Przypraw bazylią

 JADŁOSPIS PRZEPIS: Warzywa z kaszą curry (1 PORCJA)

Składniki:

Cynamon - 1/4 łyżeczki (1 g)
Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Kasza gryczana - 1/3 szklanki (80 g)
Marchew - 1/2 sztuki (23 g)
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115 g)
Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6 g)
Por - 1/4 sztuki (40 g)
Przyprawa curry WSF - 1 łyżeczka (6 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Woda - 1/4 szklanki (60 ml)



Przygotowanie:

Wytlukać kaszę, następnie gotować ją pod przykryciem (nie rozgotować, ponieważ będzie się jeszcze chwilę dusiła z warzywami). Kasza palona potrzebuje kilku minut, niepalona trochę więcej. Cebulę pokroić w drobną kostkę, pora natomiast w półksiężycy. Wrzucić je na patelnię z kilkoma kroplami oleju. Po chwili dodać posiekany czosnek, curry, cynamon, sól i pieprz. Następnie dodać pokrojoną w drobną kostkę marchew, zalać wodą i dusić pod przykryciem aż marchew LEKKO zmięknie (nie powinna być zbyt rozgotowana- raczej lekko chrupiąca). Dodać drobno pokrojoną paprykę i ugotowaną kaszę, dusić jeszcze ok. minutę, góra dwie. Najlepiej, żeby warzywa pozostały lekko twarde. Posypać ulubionymi ziołami przed podaniem.



Czwartek

 Śniadanie (520 kcal)

Frittata z brokułami (520.5 kcal) 1.5 porcji

 Drugie śniadanie (366 kcal)

Jaglanka z gruszką i żurawiną (366 kcal) 1 porcja
Detox Green Coffee

 Obiad (441 kcal)

DORSZ DUSZONY W WARZYWACH (441 kcal) 1 porcja

 Kolacja (473 kcal)

Chleb żytni (79 kcal) 1 kromka (35g)
Jogurtowa pasta z awokado i pomidorkami koktajlowymi (394 kcal) 1 porcja

 JADŁOSPIS**▶ PRZEPIS: Frittata z brokułami (1 PORCJA)** **Składniki:**

Jaja kurze całe - 2 i 3/4 sztuki (140 g)
Brokuły - 1/4 sztuki (125 g)
Cebula - 1/8 sztuki (13 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/3 łyżki (3 ml)
Pomidor - 1/3 sztuki (63 g)
Przyprawy - bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Ser mozzarella Carrefour - 1/7 sztuki (32 g)
Sól morska Sante - 1 szczypta (1 g)

 **Przygotowanie:**

Brokuła pokroić na małe różyczki i ugotować al dente w osolonej wodzie. Nie należy go rozgotować. Cebulę posiekać w kosteczkę. Smażyć ją na patelni (na oleju) przez kilka minut. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. W misce roztrzepać jajka trzepaczką. Dodać startą mozzarellę. Wymieszać. W naczyniu żaroodpornym wyłożyć warzywa. Posypać solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Polać masą jajeczną. Zapiekać bez przykrycia około 15 minut w temperaturze 200 st. Podawać z kawałkami świeżego pomidora.

▶ PRZEPIS: Jaglanka z gruszką i żurawiną (1 PORCJA) **Składniki:**

Cynamon - 1/4 łyżeczki (1 g)
Gruszka - 1 sztuka (130 g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 7 i 1/4 łyżki (180 g)
Kasza jaglana Sante - 1/5 szklanki (35 g)
Żurawina suszona - 2 łyżki (24 g)

 **Przygotowanie:**

Kaszę jaglaną opłukać, następnie ugotować na gęsto. Poczekać aż ostygnie. W tym czasie drobno posiekać gruszkę. Następnie kaszę wymieszać z jogurtem, gruszką i żurawiną. Do smaku dodać cynamon.

▶ PRZEPIS: DORSZ DUSZONY W WARZYWACH (1 PORCJA)

Prosty i smaczny przepis na rybę z dodatkiem kaszy jaglanej.

 **Składniki:**

Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/3 sztuki (130 g)
Słonecznik, nasiona - 1/2 garści (5 g)
Cebula - 1 sztuka (105 g)
Kasza jaglana - 1/3 szklanki (55 g)
Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115 g)
Pieczarka uprawna - 3 sztuki (60 g)
Pomidory puszka - 3/4 szklanki (200 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 1 łyżeczka (3 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)

 **Przygotowanie:**

Filet z dorsza przypraw ziołami, obłóż pokrojoną cebulą, pieczarkami oraz papryką. Zalej pomidorami i posyp słonecznikiem. Włóż do naczynia żaroodpornego i duś do miękkości w piekarniku. Podaj z kaszą jaglaną, którą ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: Jogurtowa pasta z awokado i pomidorkami koktajlowymi (1 PORCJA)



Składniki:

Awokado - 1/2 sztuki (70g)
Bułka grahamka - 1 sztuka (90g)
Jogurt naturalny Bakoma - 2 łyżki (50g)
Limonka, bez skórki - 1/5 sztuki (20g)
Pomidor koktajlowy - 4 sztuki (80g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1g)
Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)



Przygotowanie:

1. W misce roztrzepać widelcem miękkie awokado.
2. Dodać jogurt i sok z limonki.
3. Przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać.
4. Tak przygotowaną pastą posmarować bułkę.
5. Ozdobić pomidorkami koktajlowymi.



Piątek

▶ Śniadanie (475 kcal)

Jaglano-owsiane placuszki jogurtowe z borówkami amerykańskimi (475 kcal)

1 porcja

▶ Drugie śniadanie (323 kcal)

Krem z buraka z komosą ryżową (328 kcal)

2 porcje

Detox Green Coffee

▶ Obiad (563 kcal)

Leczo z mięsem mielonym i cukinią oraz ryżem (563 kcal)

1 porcja

▶ Kolacja (435 kcal)

Makaron z sosem brokurowym (435 kcal)

1 porcja

 JADŁOSPIS

► **PRZEPIS: Jaglano-owsiane placuszki jogurtowe z borówkami amerykańskimi (1 PORCJA)**

 **Składniki:**

Jajka kurze całe - 1 sztuka (50g)
Borówka amerykańska - 2 garście (100g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 3 łyżki (75g)
Ksylitol Sante - 1 łyżeczka (7g)
Mąka jaglana - 1/6 szklanki (25g)
Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5ml)
Płatki owsiane - 1/3 szklanki (40g)
Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)

 **Przygotowanie:**

Płatki owsiane zmiksuj na mąkę. W misce zmiksuj obie mąki z jajkami, jogurtem, ksylitolem oraz proszkiem do pieczenia tak, aby powstała masa o konsystencji gęstej śmietany. Dodaj borówki amerykańskie i wymieszaj łyżką. Na patelni rozgrzej połowę oleju i smaż małe placuszki, aż się lekko zarumienią. Następnie dodaj resztę oleju i usmaż drugą porcję placuszków jaglano-owsianych. Jeden placuszek to 2 łyżki ciasta. Obracaj placuszki delikatnie, ponieważ mogą się rozpaść. Zjedz z ulubionymi owocami sezonowymi.

► **PRZEPIS: Krem z buraka z komosą ryżową (1 PORCJA)**

 **Składniki:**

Buraki - 1/3 sztuki (34g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
Olej kokosowy - 1/5 łyżki (2ml)
Przyprawy - liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1g)
Przyprawy - ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)
Quinoa Sante 250g - 3 i 1/3 łyżki (34g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
Woda - 2/3 szklanki (159ml)
Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

 **Przygotowanie:**

Ugotować buraki w osolonej wodzie. W 1l wody gotować komosę ryżową przez 10 minut. Następnie dodać pokrojone w kostkę buraki, łyżkę oleju i przyprawy. Gotować kolejne 10 minut. Całość zmiksować blenderem na gładką masę, dodać sok z cytryny. Podawać z łyżką jogurtu naturalnego.

 JADŁOSPIS**PRZEPIS: Leczo z mięsem mielonym i cukinią oraz ryżem (1 PORCJA)** **Składniki:**

Cebula - 1/2 sztuki (55 g)
Cukinia - 1/2 sztuki (120 g)
Indyk, mięso mielone - 3/4 szklanki (150 g)
Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Papryka czerwona - 1 sztuka (240 g)
Pomidor - 3/4 sztuki (130 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Ryż brązowy - 1/3 szklanki (65 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 **Przygotowanie:**

W garnku rozgrzej oliwę i przesmaż na niej mięso i posiekaną cebulę. Paprykę i cukinię pokrój w kostkę i dodaj do mięsa. Przypraw ulubionymi ziołami i solą. Pomidory sparz, obierz i pokrój w kostkę. Następnie dodaj je razem z koncentratem do pozostałych składników. Dodaj odrobinę wody, duś jeszcze kilka minut. Przypraw i podawaj z ugotowanym ryżem.

PRZEPIS: Makaron z sosem brokułowym (1 PORCJA) **Składniki:**

Brokuły - 1/3 sztuki (180 g)
Czosnek - 1/3 sztuki (2 g)
Makaron pełnoziarnisty North Coast - 3/4 szklanki (80 g)
Migdały - 1/3 łyżki (5 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/3 łyżki (4 ml)
Orzechy nerkowca - 1/4 garści (8 g)
Papryka chili - 1/8 sztuki (1 g)
Pomidor koktajlowy - 2 i 1/4 sztuki (45 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól Himalajska Sante 350g - 1/3 łyżeczki (2 g)
Sok z cytryny - 2/3 łyżki (4 ml)

 **Przygotowanie:**

Makaron ugotuj al dente. Brokuły podziel na różyczki, łodygę oczyść i pokrój w plastry. Brokuła ugotuj na parze, tak aby był miękki, ale jednocześnie zachował intensywny zielony kolor. Migdały i nerkowce podpraż na czystej patelni. Papryczkę chili posiekaj. Čwierć podanej w przepisie ilości brokuła zostaw do dekoracji. Pozostałą część brokuła zmiksuj z orzechami, papryczką chili, olejem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Jeśli sos będzie zbyt gęsty to dodaj wody mineralnej. Gotowy sos połącz z drobno posiekanym czosnkiem. Odcedzony makaron podawaj z gotowym sosem. Posyp pozostałymi różyczkami brokuła oraz pokrojonymi na pół pomidorkami.

 **Sobota****Śniadanie (498 kcal)**

RYŻ Z DUSZONYMI JABŁKAMI Z CYNAMONEM (496.5 kcal)

1.5 porcji

Detox Green Coffee

Drugie śniadanie (399 kcal)

Koktajl jagodowy (164 kcal)

1 porcja

Salatka z grejpfruta ze świeżym szpinakiem (233 kcal)

0.5 porcji

 JADŁOSPIS▶ **Obiad (590 kcal)**

PIECZONE ZIEMNIAKI (91.5 kcal)	1.5 porcji
Sałatka z fetą (175 kcal)	1 porcja
Burgery bez bułki (323 kcal)	1 porcja

▶ **Kolacja (379 kcal)**

MUFFINKI BANANOWE (384 kcal)	2 porcje
------------------------------	----------

▶ **PRZEPIS: RYŻ Z DUSZONYMI JABŁKAMI Z CYNAMONEM (1 PORCJA)****Składniki:**

Cynamon - 1/2 łyżeczki (2g)
Jabłko - 1 sztuka (180 g)
Masto - 1/5 łyżki (1 g)
Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6 g)
Przyprawy - goździk, mielony - 2/3 łyżeczki (2 g)
Ryż jaśminowy Uncle Ben's - 3 i 1/4 łyżki (48 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Śmietanka 30% do ciast i deserów "Mlekpol" - 1 i 1/2 łyżki (15 g)
Woda - 1/2 szklanki (125 ml)
Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2 ml)

**Przygotowanie:**

Ryż przepłukać, zalać wodą, dodać sól. Zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem do miękkości (wg. instrukcji na opakowaniu ok. 10 minut). Po tym czasie ryż wyłączyć i zostawić pod przykryciem. W czasie gotowania ryżu przygotować duszone jabłka: Jabłka obrać, pokroić w kostkę. Na nieprzywierającej patelni rozpuścić masło z miodem, sokiem z cytryny, cynamonem i goździkami. Wrzucić jabłka. Wymieszać i dusić na średnim ogniu ok. 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Gdy jabłka będą gotowe, do ugotowanego ryżu dodać sporą szczyptę cynamonu, wlać śmietankę i wymieszać wszystko podgrzewając na małym ogniu. Gotowy ryż przełożyć do kokilek, przykryć duszonymi jabłkami (bez goździków). Jabłka połączyć płynnym miodem lub syropem klonowym.

▶ **PRZEPIS: Koktajl jagodowy (1 PORCJA)**

Wspomaga w chorobach oczu, infekcjach układu moczowego, problemach jelitowych.

**Składniki:**

Czarne jagody - 1 i 1/4 szklanki (150g)
Ekstrakt wanilii - 1/4 łyżeczki (1g)
Kefir 1,5% tłuszczu OSM - 1/2 szklanki (120 ml)
Miód pszczeli - 1/2 łyżki (13 g)

**Przygotowanie:**

Jagody umyć, osączyć. Owoce, kefir, miód z wanilią zblendować. Przełożyć do szklanek. Jagody można zastąpić borówkami.

 JADŁOSPIS**► PRZEPIS: Sałatka z grejpfruta ze świeżym szpinakiem (1 PORCJA)****Składniki:**

Orzechy włoskie - 2/3 garści (20 g)
Grejpfrut czerwony - 1 sztuka (260 g)
Musztarda delikatesowa Kamis - 1 łyżeczka (10 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Ser feta - 1/4 kostki (50 g)
Skórka z limonki - 1 łyżeczka (10 g)
Sok z limonki - 1 i 2/3 łyżki (10 ml)
Szpinak FRITAR - 4 i 3/4 garści (120 g)
Świeży sok z pomarańczy Ogrody Natury - 1/8 szklanki (10 ml)

**Przygotowanie:**

Szpinak wymieszać z pokrojoną rzodkiewką. Dodać obranego na cząstki grejpfruta, połączyć sosem, posypać orzechami i wkruszyć ser.
Sos limonkowy: musztarda + skórka z limonki + sok z limonki + sok z pomarańczy + oliwa z oliwek

► PRZEPIS: PIECZONE ZIEMNIAKI (1 PORCJA)

Proste i jednocześnie pyszne danie z aromatycznym zapachem.

**Składniki:**

Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/5 łyżki (2 ml)
Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Ziemniaki późne - 1/2 sztuki (45 g)

**Przygotowanie:**

Ziemniaki obrać ze skórki, umyć i pokroić w plasterki. W misce dodać do nich przyprawy i olej. Wymieszać wszystko, przełożyć je na blaszkę i piec w temperaturze 180 stopni około 40 minut.

► PRZEPIS: Sałatka z fetą (1 PORCJA)**Składniki:**

Szcypiorek - 1 sztuka (20 g)
Jogurt naturalny 2,5% OSM - 2 łyżki (50 g)
Ogórek - 1/2 sztuki (90 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Rzodkiewka - 4 sztuki (60 g)
Sałata lodowa - 1/4 sztuki (100 g)
Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (20 g)
Słonecznik łuskany - 1 łyżka (10 g)

**Przygotowanie:**

Sałatę myć, osuszyć i porwać. Ogórka i rzodkiewkę pokroić w plasterki, fetę w kostkę. Słonecznik zrumienić na suchej patelni. Jogurt wymieszać z posiekanym szczypiorkiem, przyprawić solą i pieprzem. Warzywa wymieszać z fetą, połączyć jogurtem i posypać zrumienionym słonecznikiem.

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: Burgery bez bułki (1 PORCJA)

 Składniki:

Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 1/2 sztuki (100 g)
Awokado - 2/3 sztuki (80 g)
Cebula - 1/5 sztuki (20 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5 ml)
Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50 g)
Pomidor - 1/2 sztuki (80 g)
Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Rukola - 1 garść (20 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 Przygotowanie:

Mięso mielone (kupione, ale lepiej zmielić je samodzielnie w domu) zmieszać z przeciśniętym przez praszkę czosnkiem, drobno posiekaną cebulką, przyprawami do drobiu, ostrą papryką i solą. Ulepkotlety i usmażyć na oleju kokosowym. Zrobić guacamole. Rozgnieć widelcem awokado, dodaj sól i pieprz. Ułóż burgera w następującej kolejności: kotlet - guacamole - garść rukoli - plastry pomidora - papryka czerwona - kotlet. Nabij całość na długą wykałaczkę.

▶ PRZEPIS: MUFFINKI BANANOWE (7 PORCJI)

 Składniki:

Mleko UHT 1,5% tłuszczu - 1/4 szklanki (63 ml)
Jaja kurze całe - 1 sztuka (56 g)
Cynamon - 1 i 3/4 łyżeczki (7 g)
Banan - 2 sztuki (245 g)
Migdały - 1 i 1/3 łyżki (21 g)
Olej kokosowy - 5 i 2/3 łyżki (56 ml)
Płatki owsiane - 1 i 1/4 szklanki (126 g)
Proszek do pieczenia - 1 i 3/4 łyżeczki (7 g)

 Przygotowanie:

Mąkę owsianą*, proszek do pieczenia, cynamon i posiekane migdały dokładnie wymieszać w miseczce. W wysokiej misce 1,5 banana dokładnie zblendować lub rozgnieść widelcem na gładką masę. Dodać jajka i olej. Miksować aż powstanie gładka masa. Dodać suche składniki - wymieszać dokładnie łyżką. Odstawić na ok. 5 minut (płatki owsiane wchłoną część wilgoci przez co masa zgęstnieje). Dodać mleko i zmiksować. Pozostałą połówkę banana pokroić na pół talarki. Nałożyć po 1 łyżce ciasta na dno foremek, na masę położyć 2-3 kawałeczki banana i zalać z wierzchu ciastem do ok. 3 mm od górnej krawędzi foremki. Piec 20-25 minut w 200 stopniach z termo obiegiem lub góra-dół.

*mąka owsiana: 125 gram płatków owsianych zblendować na mąkę

 Niedziela

▶ Śniadanie (672 kcal)

Jajecznica z awokado (672 kcal)
Detox Green Coffee

1 porcja

▶ Drugie śniadanie (339 kcal)

Koktajl chia (339 kcal)

1 porcja

 JADŁOSPIS▶ **Obiad (559 kcal)**

Gryczane naleśniki z białym serem i jabłkiem (559 kcal)

1 porcja

▶ **Kolacja (266 kcal)**

Chłodnik truskawkowy z jogurtu i śmietany (266 kcal)

1 porcja

▶ **PRZEPIS: Jajecznica z awokado (1 PORCJA)** **Składniki:**

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 3 sztuki (150g)
Awokado - 2/3 sztuki (90 g)
Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 **Przygotowanie:**

Awokado przekroić na pół. Miąższ z jednej połówki pokroić na kawałeczki. Posypać szczypiorkiem, solą oraz pieprzem. Pomidorki przekroić na połówki, dodać pokrojoną cebulkę, doprawić solą i pieprzem, skropić oliwą. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i wbić jajka, lekko posolić. Pod koniec smażenia dodać awokado ze szczypiorkiem, delikatnie zamieszać. Jajecznicę wyłożyć na talerz, podawać z sałatką z pomidorków i pieczywem.

▶ **PRZEPIS: Koktajl chia (1 PORCJA)** **Składniki:**

Banan - 2/3 sztuki (80g)
Miód pszczoły - 2/3 łyżki (15g)
Mleko 2% OSM - 3/4 szklanki (200ml)
Przyprawy - kardamon, mielony - 1/5 łyżeczki (1g)
Chia nasiona Sante - 2 i 1/2 łyżki (25g)

 **Przygotowanie:**

Końcówki banana odetnij. Owoce obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki. Wrzuć do pojemnika blendera, zalej mlekiem i dodaj łyżeczkę miodu oraz szczyptę kardamonu. Całość miksuj, aż powstanie jednolity napój. Dodaj nasionka chia, wymieszaj i pozostaw na około 10 minut. Możesz pozostawić na dłużej np. przygotować koktajl wieczorem i wstawić na noc do lodówki, by na śniadanie zająć się koktajlem o gęstej konsystencji. Nasiona pęcznieją i dodane do płynu wiążą go w delikatną galaretkę (mają wyjątkową zdolność żelowania).

 JADŁOSPIS**PRZEPIS: Gryczane naleśniki z białym serem i jabłkiem (1 PORCJA)** **Składniki:**

Siemię lniane - 1 łyżka (10 g)
Cynamon - 1/2 łyżeczki (2 g)
Jabłko - 1/5 sztuki (40 g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 1 i 2/3 łyżki (40 g)
Jogurt owoce leśne Jager - 1 łyżka (25 g)
Mąka gryczana - 1/3 szklanki (50 g)
Mleko migdałowe, bio - 2/3 szklanki (150 ml)
Olej kokosowy - 1/5 łyżki (2 ml)
Rodzynki jumbo Kresto - 1/4 garści (7 g)
Skrobia ziemniaczana - 1/3 łyżki (10 g)
Syrup klonowy - 2 łyżeczki (10 ml)
Twaróg ludowa tradycja półtłusty OSM w Łowiczu - 2 i 2/3 plastra (80 g)

 **Przygotowanie:**

Mąkę gryczaną mieszamy ze skrobią, z siemieniem lnianym i cynamonem. Dodajemy mleko migdałowe i mieszamy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Odstawimy ciasto na 10 minut. Łączymy twaróg z jogurtem, syropem klonowym, rodzynkami i cynamonem. Jabłko kroimy w plasterki. Owoce jagodowe myjemy i osuszamy. Patelnię do naleśników odrobiną oleju kokosowego, wlewamy ciasto i smażymy na złoty kolor. Nadziewamy go białym serem. Podajemy z jabłkami i owocami jagodowymi.

PRZEPIS: Chłodnik truskawkowy z jogurtu i śmietany (1 PORCJA) **Składniki:**

Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu Milbona - 12 łyżek (300 g)
Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (30 g)
Truskawki - 1 i 2/3 szklanki (250 g)

 **Przygotowanie:**

Truskawki zmiiksuj z jogurtem i śmietaną. Schłodź przed podaniem.

 **Poniedziałek****Śniadanie (537 kcal)**

Jajka na miękko, kanapki z pomidorem i ogórkiem (535.5 kcal) 1.5 porcji
Detox Green Coffee

Drugie śniadanie (299 kcal)

Koktajl owocowy (299 kcal) 1 porcja

Obiad (657 kcal)

Łosoś pieczony z ryżem (567 kcal) 1 porcja
Sałatka z fetą (87.5 kcal) 0.5 porcji

 JADŁOSPIS

▶ Kolacja (312 kcal)

Pieczonewarzywazdipemczosnkowo-jogurtowym (312kcal)

2 porcje

▶ PRZEPIS: Jajka na miękko, kanapki z pomidorem i ogórkiem (1 PORCJA)



Składniki:

Jaja kurze całe - 2 sztuki (100 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty - 1 i 3/4 kromki (70 g)
Masto - 1 łyżka (5 g)
Ogórek kiszony - 1 sztuka (60 g)
Pomidor - 3/4 sztuki (130 g)



Przygotowanie:

Jajko włóż do wrzątku nie przerywając wrzenia gotuj przez 5 min. Pieczywo posmaruj masłem i ułóż na nim pokrojonego w plasterki pomidora i ogórka.

▶ PRZEPIS: Koktajl owocowy (1 PORCJA)



Składniki:

Banan - 3/4 sztuki (100 g)
Jabłko - 2/3 sztuki (100 g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 4 łyżki (100 g)
Mango - 1/2 sztuki (150 g)



Przygotowanie:

Owoce umyć, osuszyć, obrać i pokroić. Zmiksować z jogurtem naturalnym na jednolitą konsystencję. Koktajl udekorować plasterkiem mango.

▶ PRZEPIS: Łosoś pieczony z ryżem (1 PORCJA)



Składniki:

Kalafior - 1/4 sztuki (200 g)
Limonka - 1 sztuka (100 g)
Łosoś, świeży - 100 g
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Ryż brązowy - 1/4 szklanki (45 g)
Sezam - 1 łyżka (10 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 190°C. Limonki dokładnie wyszorować w ciepłej wodzie i pokroić na cienkie plasterki. Na folii aluminiowej rozłożyć plasterki limonki, ułożyć na nich łososia skórą do dołu. Rybę przyprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Na łososiu ułożyć pozostałe plasterki limonki i skropić oliwą z oliwek. Całość zawinąć szczelnie w folię i włożyć do piekarnika na ok. 15-20 minut. Upieczonego łososia podawać z brązowym ryżem i ugotowanym kalafiorem posypanym prażonym sezamem.

 JADŁOSPIS PRZEPIS: Sałatka z fetą (1 PORCJA)

Składniki:

Szczypiorek - 1 sztuka (20 g)
Jogurt naturalny 2,5% OSM - 2 łyżki (50 g)
Ogórek - 1/2 sztuki (90 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Rzodkiewka - 4 sztuki (60 g)
Sałata lodowa - 1/4 sztuki (100 g)
Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (20 g)
Słonecznik łuskany - 1 łyżka (10 g)



Przygotowanie:

Sałatę myć, osuszyć i porwać. Ogórka i rzodkiewkę pokroić w plasterki, fetę w kostkę. Słonecznik zrumienić na suchej patelni. Jogurt wymieszać z posiekanym szczypiorkiem, przyprawić solą i pieprzem. Warzywa wymieszać z fetą, połączyć jogurtem i posypać zrumienionym słonecznikiem.

 PRZEPIS: Pieczone warzywa z dipem czosnkowo-jogurtowym (1 PORCJA)

Składniki:

Bakłażan - 1/3 sztuki (75 g)
Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
Cukinia - 1/3 sztuki (100 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu Milbona - 1 i 1/4 łyżki (30 g)
Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60 g)
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
Pomidor - 1/2 sztuki (85 g)
Por - 1/3 sztuki (45 g)
Przyprawy - bazylija, suszona - 1/8 łyżeczki (0 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 1/8 łyżeczki (0 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1/8 łyżeczki (0 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)



Przygotowanie:

Warzywa obrać i pokroić na kawałki. Ułożyć na blaszce do pieczenia, pokropić oliwą z oliwek i posypać pieprzem, lubczykiem, bazylią i oregano. Piec przez ok. 25-30 min. w temperaturze 180°C. Upieczone warzywa podawać z dipem czosnkowo-jogurtowym (wymieszać jogurt naturalny z rozgniecionym czosnkiem, solą i pieprzem).

 Wtorek Śniadanie (564 kcal)

Pieczywogryczane (201 kcal)	3 i 1/4 kromki (80 g)
Tatar z suszonych pomidorów wege (363 kcal)	1 porcja

 Drugie śniadanie (411 kcal)

Sałatka z mango i pęczakiem (411 kcal)	1 porcja
Detox Green Coffee	

 JADŁOSPIS▶ **Obiad (483 kcal)**

Spaghetti z mięsem z indyka (481.5 kcal)

1.5 porcji

▶ **Kolacja (367 kcal)**

Placuszki owsiane z gruszką i morelą (367 kcal)

1 porcja

▶ **PRZEPIS: Tatar z suszonych pomidorów wege (1 PORCJA)****Składniki:**

Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 3/4 łyżki (8 ml)
Cebula - 1/8 sztuki (13 g)
Kasza jaglana - 1/4 szklanki (45 g)
Musztarda sarepska Kamis - 1/3 łyżeczki (3 g)
Ogórek kiszony - 1/3 sztuki (20 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50 g)
Sos sojowy - 2/3 łyżeczki (3 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 7 i 2/3 plastra (53 g)
Syrop klonowy - 1/3 łyżeczki (2 ml)

**Przygotowanie:**

Kaszę ugotować i przestudzić. Suszone pomidory oraz seler posiekać ostrym nożem bardzo drobno. Wszystkie składniki poza cebulą i ogórkiem przełożyć do miski, dodać czarny pieprz i i wymieszać. W razie potrzeby doprawić do smaku. Podawać z drobno posiekaną cebulą, ogórkiem i olejem.

▶ **PRZEPIS: Sałatka z mango i pęczakiem (1 PORCJA)****Składniki:**

Kasza pęczak jęczmienna PPH JANEX - 1/3 szklanki (75 g)
Kiełki rzodkiewki - 2 i 1/2 łyżki (20 g)
Mango - 1/4 sztuki (75 g)
Olej lniany - 1/3 łyżki (3 ml)
Pietruszka, natka - 1 i 2/3 łyżeczki (10 g)
Śliwki suszone Jutrzenka - 1/3 garści (25 g)

**Przygotowanie:**

Gotujemy kaszę pęczak. Mango kroimy w kostkę, śliwki na drobne kawałki. Siekamy pietruszkę. Do ostudzonej kaszy dodajemy wszystkie składniki, na koniec polewamy olejem. Całość mieszamy.

 JADŁOSPIS▶ **PRZEPIS: Spaghetti z mięsem z indyka (1 PORCJA)** **Składniki:**

Cebula - 1/5 sztuki (20 g)
Indyk, mięso mielone - 1/2 szklanki (100 g)
Makaron pełnoziarnisty North Coast - 2/3 szklanki (60 g)
Pomidory puszka - 1/3 szklanki (100 g)
Przyprawy - bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 **Przygotowanie:**

Makaron ugotować al dente.
Mięso mielone z indyka podsmażyć na patelni bez dodatku tłuszczu.
Pomidory z puszki poddusić z cebulą.
Doprawić do smaku, połączyć z mięsem mielonym.
Podawać z makaronem.

▶ **PRZEPIS: Placuszki owsiane z gruszką i morelą (1 PORCJA)** **Składniki:**

Cynamon - 1 łyżeczka (4 g)
Gruszka - 3/4 sztuki (100 g)
Jajka kurze, całe - 1 sztuka (50g)
Morele, suszone - 1/6 garści (16g)
Otręby żytnie - 1 łyżka (8 g)
Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30 g)
Ser twarogowy chudy - 2 plastry (60g)

 **Przygotowanie:**

Płatki wymieszać z otrębami, dodać owoce, twaróg, wbić jajko, dodać szczyptę cynamonu. Wymieszać.
Smażyć na beztłuszczowej okolo 6 min (po 3 min na jedną stronę).

 **Środa**▶ **Śniadanie (457 kcal)**

Gofry jaglane z rukolą (457 kcal) 1 porcja

▶ **Drugie śniadanie (400 kcal)**

Placuszki owsiane z gruszką i morelą (400 kcal) 1 porcja
Detox Green Coffee

▶ **Obiad (525 kcal)**

BAKŁAZAN FASZEROWANY MIĘSEM I SEREM (526.5 kcal) 1.5 porcji

▶ **Kolacja (378 kcal)**

Salatka z mango (376.5 kcal) 1.5 porcji

 JADŁOSPIS**▶ PRZEPIS: Gofry jaglane z rukolą (1 PORCJA)****Składniki:**

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 1 i 1/4 sztuki (60 g)
Siemię lniane - 1 łyżka (10 g)
Kasza jaglana - 1/6 szklanki (30 g)
Mąka jęczmienna - 1/4 szklanki (30 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Papryka czerwona - 1/7 sztuki (35 g)
Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60 g)
Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
Rukola - 2 garście (40 g)

**Przygotowanie:**

Kaszę jaglaną gotujemy. Wszystkie składniki blenderujemy (oprócz papryki czerwonej, pomidorków koktajlowych i 20g rukoli) aż uzyskamy jednolitą masę. W dobrze rozgrzanej gofrownicy pieczemy chrupiące gofry. Podajemy je z rukolą, pomidorkami i papryką.

▶ PRZEPIS: Placuszki owsiane z gruszką i morelą (1 PORCJA)**Składniki:**

Cynamon - 1 łyżeczka (4 g)
Gruszka - 3/4 sztuki (100 g)
Jajka kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
Morele, suszone - 1/6 garści (16 g)
Otręby żytnie - 1 łyżka (8 g)
Płatki owsiane - 1/3 szklanki (35 g)
Ser twarogowy chudy - 2 plastry (60g)

**Przygotowanie:**

Płatki wymieszać z otrębami, dodać owoce, twaróg, wbić jajko, dodać szczyptę cynamonu. Wymieszać. Smażyć na beztłuszczowej okolo 6 min (po 3 min na jedną stronę).

 JADŁOSPIS**PRZEPIS: BAKŁAŻAN FASZEROWANY MIĘSEM I SEREM (1 PORCJA)**

Pyszne danie dla całej rodziny zawierające wiele cennych składników odżywczych i witamin.

 Składniki:

Bakłażan - 1/2 sztuki (120g)
Cebula - 1/4 sztuki (27g)
Czosnek - 3/4 sztuki (4g)
Indyk, mięsomięcone - 2/3 szklanki (120g)
Jogurt naturalny 0% - 1/3 szklanki (100g)
Ogórek - 1/7 sztuki (23g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5ml)
Pomidor - 1/4 sztuki (43g)
Przyprawy - bazylii, suszona - 1 łyżeczka (1g)
Przyprawy - curry, proszek - 1/3 łyżeczki (1g)
Przyprawy - papryka, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1g)
Ser żółty gouda Tesco - 2 plastry (30g)
Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)

 Przygotowanie:

Bakłażany dokładnie myjemy i odcinamy szypułki. Następnie przekrawamy w pół, po czym wydrążamy z nich środki za pomocą łyżki. Bakłażany solimy i odstawiamy na chwilę by puściły soki. W międzyczasie smażymy mięso mielone na patelni, kroimy drobno czosnek i cebulę, które dodajemy do usmażonego, przyprawionego papryką i curry mięsa. Bakłażany osuszamy ręcznikiem papierowym. Sos robimy z jogurtu naturalnego, 1 ząbka czosnku, bazylii i startego na tarce ogórka. Mieszamy wszystko razem. Bakłażany wypełniamy farszem mięsnym, pokrywamy je plastrami sera, pomidora oraz liśćmi bazylii i układamy na blasze do pieczenia. Piekarnik powinien być nagrany do temperatury 160 stopni Celsjusza. Czas pieczenia wynosi 25 min. Przed podaniem połączyć sosem jogurtowym.

PRZEPIS: Sałatka z mango (1 PORCJA) Składniki:

Awokado - 2/3 sztuki (80g)
Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
Mango - 1/4 sztuki (80g)
Ocet jabłkowy - 1 łyżeczka (3ml)
Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6g)

 Przygotowanie:

Warzywa i mango obierz i pokrój w grubą kostkę. Skrop wszystko octem, oliwą i sokiem z cytryny. Na koniec posyp poszatkowaną natką.

 Czwartek**Śniadanie (418 kcal)**

Bruschetta z papryką i bazylią (418 kcal)

1 porcja

Detox Green Coffee

Drugie śniadanie (444 kcal)

zapiekane owoce (384 kcal)

1 porcja

Obiad (579 kcal)

PIECZONE ZIEMNIAKI (61 kcal)

1 porcja

Dorsz z warzywami (518 kcal)

1 porcja

 JADŁOSPIS

▶ Kolacja (320 kcal)

Sałatka z brokułami i pietruszkowym pesto (320 kcal)

1 porcja

▶ PRZEPIS: Bruschetta z papryką i bazylią (1 PORCJA)

 Składniki:

Chleb żytni pełnoziarnisty - 3 kromki (115 g)
Czosnek - 2 i 3/4 sztuki (14 g)
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
Papryka czerwona - 3/4 sztuki (170 g)

 Przygotowanie:

Czosnek przepuść przez prasę i wymieszaj z oliwą. Polej nią pieczywo. Paprykę pokrój w cienkie paski i utóż na pieczywie. Zapiekaj przez 7-8 min w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.

▶ PRZEPIS: zapiekane owoce (1 PORCJA)

 Składniki:

Banan - 1 i 1/3 sztuki (170 g)
Czarne jagody - 2/3 szklanki (75 g)
Czekolada gorzka - 3 kostki (30 g)
Kiwi - 1 i 1/3 sztuki (100 g)
Wiśnie - 3/4 garści (50 g)

 Przygotowanie:

Nagrzij piekarnik do 200 stopni. Do naczynia żaroodpornego dodaj jagody, wiśnie, pokrojonego banana oraz kiwi. Zetrzyj na owoce przygotowaną czekoladę i zapiekaj kilka minut, aż czekolada się rozpuści.

▶ PRZEPIS: PIECZONE ZIEMNIAKI (1 PORCJA)

Proste i jednocześnie pyszne danie z aromatycznym zapachem.

 Składniki:

Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/5 łyżki (2 ml)
Przyprawy - papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Ziemniaki późne - 1/2 sztuki (45 g)

 Przygotowanie:

Ziemniaki obierz ze skórki, umyj i pokrój w plasterki. W misce dodaj do nich przyprawy i olej. Wymieszaj wszystko, przełóż je na blaszkę i piecz w temperaturze 180 stopni około 40 minut.

 JADŁOSPIS

▶ PRZEPIS: Dorsz z warzywami (1 PORCJA)

 Składniki:

Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 sztuka (100 g)
Cebula czerwona - 1 i 1/3 sztuki (150g)
Kasza jaglana - 1/2 szklanki (90g)
Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6 ml)
Pomidor - 1 sztuka (170g)
Sałata liść - 9 sztuk (45 g)

 Przygotowanie:

Dorsza wraz z pokrojoną cebulką układamy na folii do pieczenia. Następnie folię szczelnie zawijamy. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy ok. 20 min. Ugotować kaszę. Pomidora i sałatę pokroić. Skropić oliwą. Wszystko razem serwować.

▶ PRZEPIS: Sałatka z brokułami i pietruszkowym pesto (1 PORCJA)

 Składniki:

Jaja kurze - JEDNO średnie jajko (60g) - 3 sztuki (150g)
Brokuły - 1/3 sztuki (150 g)
Szcypiorek - 1 sztuka (20 g)
Oliwki czarne, bez pestek - 6 i 2/3 sztuki (20g)
Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)

 Przygotowanie:

Brokuła gotujemy 5 minut w lekko osolonej wodzie. Do miseczki włożyć szpinak, wystudzonego brokuła, posiekaną paprykę i ćwiartki pomidorów, doprawić do smaku.

Ułożyć na wierzch ćwiartki jaja, posypać szczypiorkiem i oliwkami i połać pesto

Pesto:

1/2 szklanki prażonych migdałów+ sól+ pieprz+ 1 ząbek czosnku+ 1/2 pęczka natki pietruszki+ 1/4 szklanki oliwy z oliwek+ 2 łyżki jogurtu greckiego- składniki zmiksować

 Piątek

▶ Śniadanie (456 kcal)

Kasza jaglana na słodko (456 kcal)

2 porcje

Detox Green Coffee

▶ Drugie śniadanie (413 kcal)

Koktajl chia (413 kcal)

1 porcja

▶ Obiad (449 kcal)

DIETETYCZNA PIZZA (449 kcal)

1 porcja

▶ Kolacja (452 kcal)

tortilla z kurczakiem i dynią - zaskakujące połączenie smaków (452 kcal)

1 porcja

 JADŁOSPIS PRZEPIS: Kasza jaglana na słodko (1 PORCJA) Składniki:

Cynamon - 1/4 łyżeczki (1 g)
Jabłko - 1/2 sztuki (90 g)
Kasza jaglana - 1/8 szklanki (20 g)
Migdały płatki Sun Grown - 1 łyżka (10 g)
Mleko 2% OSM - 1/2 szklanki (115 ml)

 Przygotowanie:

Kaszę ugotuj na mleku z cynamonem i migdałami. Do ugotowanej kaszy dodać starte jabłko.

 PRZEPIS: Koktajl chia (1 PORCJA) Składniki:

Banan - 1 sztuka (120 g)
Miód pszczeleli - 2/3 łyżki (15 g)
Mleko 2% OSM - 1 szklanka (230 ml)
Przyprawy - kardamon, mielony - 1/5 łyżeczki (1 g)
Chia nasiona Sante - 3 łyżki (30 g)

 Przygotowanie:

Końcówki banana odetnij. Owoce obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki. Wrzuć do pojemnika blendera, zalej mlekiem i dodaj łyżeczkę miodu oraz szczyptę kardamonu.

Całość miksuj, aż powstanie jednolity napój. Dodaj nasionka chia, wymieszaj i pozostaw na około 10 minut. Możesz pozostawić na dłużej np. przygotować koktajl wieczorem i wstawić na noc do lodówki, by na śniadanie zajądać się koktajlem o gęstej konsystencji. Nasiona pęcznieją i dodane do płynu wiążą go w delikatną galaretkę (mają wyjątkową zdolność żelowania).

 PRZEPIS: DIETETYCZNA PIZZA (1 PORCJA)

Pomysł na pizzę w wersji light z wykorzystaniem tortilli.

 Składniki:

Bazylija, świeża - 6 i 2/3 garści (20 g)
Brokuły - 1/2 sztuki (250 g)
Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115 g)
Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120 g)
Przecier pomidorowy MUTTI S. - 2 łyżki (30 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 1 łyżeczka (3 g)
Ser mozzarella, pełne mleko - 40 g
Tortilla wraps pszenne Delecta - 1 sztuka (62 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 Przygotowanie:

Rozgrzej piekarniki do 180 stopni. Umyj warzywa, pokrój na drobne kawałki, placek tortilli posmaruj przecierem pomidorowym, dodaj sól i posyp oregano. Potem dodaj mozzarellę i ułóż warzywa. Wstaw do piekarnika na 10 minut - aż boki tortilli lekko się zarumienią. Z wierzchu posyp świeżą bazylią.


JADŁOSPIS
▶ PRZEPIS: tortilla z kurczakiem i dynią – zaskakujące połączenie smaków (1 PORCJA)

Składniki:

Cebula - 1/2 sztuki (55 g)
 Czosnek - 1 sztuka (5 g)
 Dynia - 1/8 sztuki (100 g)
 Jogurt naturalny 1,5% tł. - 1 i 2/3 łyżki (40 g)
 Kurczak brojler, pierś bez skóry - 2/3 sztuki (130 g)
 Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2 ml)
 Przepier pomidorowy MUTTIS. - 2 i 1/3 łyżki (35 g)
 Przyprawa curry WSF - 1/6 łyżeczki (1 g)
 Przyprawy - czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
 Przyprawy - kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
 Przyprawy - papryka, suszona - 1/3 łyżeczki (1 g)
 Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
 Tortilla pszenna Carrefour - 1 sztuka (60 g)
 Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)


Przygotowanie:

Kurczaka pokrój na małe kawałki, podsmaż na łyżeczce oliwy, dopraw solą, pieprzem, papryką, curry, kminkiem i czosnkiem suszonym. Dodaj obraną i pokrojoną w małą kostkę dynię oraz przecier pomidorowy. Dodaj płatki chili. Przykryj pokrywką i duś 10-20 minut w zależności od tego, jaką konsystencję chcesz uzyskać – jeśli chcesz, aby dynia była bardziej kremowa, duś danie dłużej. Pod koniec duszenia dopraw do smaku przyprawami. W tym czasie z jogurtu, czosnku, suszonej cebuli, soli i pieprzu przygotuj sos do tortilli. Podgrzej tortillę na dużej patelni, posmaruj sosem i dodaj porcję kurczaka z dynią. Zagnij boki tortilli i zwij je w rulon. Gotowe:)


Sobota
▶ Śniadanie (547 kcal)

Sok z pomarańczy, kiwi i nasion (143.5 kcal)	0.5 porcji
Owsianka z truskawkami (403 kcal)	1 porcja

▶ Drugie śniadanie (306 kcal)

Salatka z brokułem, ogórkiem i rzodkiewką (304.5 kcal)	1.5 porcji
Detox Green Coffee	

▶ Obiad (526 kcal)

CHILLI CON CARNE (526 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

▶ Kolacja (421 kcal)

Waniliowe pęczotto z truskawkami (421 kcal)	1 porcja
---	----------

 JADŁOSPIS

► **PRZEPIS: Sok z pomarańczy, kiwi i nasion (1 PORCJA)**

**Składniki:**

Kiwi - 3 sztuki (220g)
Pomarańcza - 1 sztuka (240g)
Słonecznik łuskany - 1 łyżka (10g)

**Przygotowanie:**

Wyciśnij sok z pomarańczy i zmiksuj go z obranym kiwi oraz nasionami słonecznika.

► **PRZEPIS: Owsianka z truskawkami (1 PORCJA)**

**Składniki:**

Miód pszczele - 1/2 łyżki (12g)
Mleko 1,5% ROTR - 1 i 1/4 szklanki (270ml)
Płatki owsiane - 1/2 szklanki (60g)
Truskawki - 1/2 szklanki (75g)

**Przygotowanie:**

Płatki owsiane ugotuj na mleku. Truskawki pokrój w ćwiartki. Wymieszaj ugotowane płatki z truskawkami i polej miodem.

► **PRZEPIS: Sałatka z brokułem, ogórkiem i rzodkiewką (1 PORCJA)**

**Składniki:**

Dynia, pestki - 1 garść (15g)
Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
Szcypiorek - 1 sztuka (20g)
Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu Milbona - 3 i 1/4 łyżki (80g)
Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1g)
Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
Sól morską Sante - 2 szczypty (2g)

**Przygotowanie:**

Brokuły ugotuj na parze. Ogórka i rzodkiewki pokrój w ćwiartki. Jogurt wymieszaj ze szczypiorkiem. Połącz wszystkie składniki. Dopraw wedle uznania. Na zakończenie posyp pestkami dyni.


JADŁOSPIS
PRZEPIS: CHILLI CON CARNE (1 PORCJA)

Pyszne danie obiadowe rodem z Meksyku


Składniki:

Cebula - 1/2 sztuki (53 g)
 Czosnek - 1 sztuka (5 g)
 Fasola czerwona, konserwowa - 3/4 szklanki (120 g)
 Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/3 łyżki (4 ml)
 Papryka chili - 1/8 sztuki (2 g)
 Pomidor - 3/4 sztuki (128 g)
 Przyprawy - kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
 Przyprawy - oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
 Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
 Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
 Wieprzowina, mięso mielone - 3/4 szklanki (130 g)


Przygotowanie:

Na rozgrzaną patelnię z olejem rzepakowym wrzucamy uprzednio posiekaną bardzo drobno cebulę razem z wyciśniętym czosnkiem. Następnie dodajemy oregano, kmin oraz paprykę chili. Dodajemy mięso i podsmażamy do zarumienienia. Pomidory obieramy, kroimy na drobne kawałki i dorzucamy do mięsa. Wszystko dusimy do miękkości. Na koniec dodajemy odsączoną fasolę i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

PRZEPIS: Waniliowe pęczotto z truskawkami (1 PORCJA)

Składniki:

Cukier brązowy demerara Billingtons - 1/3 łyżki (3 g)
 Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5 g)
 Masło extra MLECZGAL - 1 łyżeczka (5 g)
 Mleko 2% tł. "Mlekoopol" - 3/4 szklanki (200 ml)
 Pęczak kujawski Melvit - 3 i 2/3 łyżki (55 g)
 Skrobia ziemniaczana - 1/4 łyżki (6 g)
 Truskawki - 3/4 szklanki (120 g)


Przygotowanie:

Ugotowany pęczak zalewamy mlekiem z mlekiem z dodatkiem ziarenek wanilii oraz cukru trzcinowego i podgrzewamy na niewielkim ogniu. W tym czasie skrobię rozpuszczamy w niewielkiej ilości wody. Wlewamy do gotującego się pęczaku i mieszamy, aż się zagęści. Pęczotto zdejmujemy z ognia, dodajemy masło. Mieszamy i przekładamy do miseczki. Podajemy z truskawkami.


Niedziela
Śniadanie (523 kcal)

Shakshouka (jajka w pomidorach) (523 kcal) 1 porcja

Drugie śniadanie (317 kcal)

Tosty pełnoziarniste z pieczarkami i mozzarellą (316.5 kcal) 1.5 porcji
 Detox Green Coffee

Obiad (528 kcal)

Gryczane naleśniki z białym serem i jabłkiem (528 kcal) 1 porcja

Kolacja (425 kcal)

FASZEROWANE POMIDORY Z KUSKUSEM I RZODKIEWKĄ (425 kcal) 1 porcja

 JADŁOSPIS▶ **PRZEPIS: Shakshouka (jajka w pomidorach) (1 PORCJA)** **Składniki:**

Jaja kurze całe - 2 i 1/2 sztuki (130 g)
Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
Chleb żytni razowy - 2 kromki (70 g)
Czosnek - 1 sztuka (5 g)
Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15 g)
Ocet winny, balsamiczny - 1/2 łyżki (3 ml)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10 ml)
Pietruszka, natka - 2 łyżeczki (12 g)
Pomidor - 2 sztuki (340 g)
Przyprawy - kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 **Przygotowanie:**

Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oleju lub oliwie, aż będzie szklista.
Dodać wyciśnięte ząbki czosnku wsypujemy chili w płatkach.
Smażyć jeszcze minutę i dodać obrane ze skórkii pokrojone pomidory.
Wrzucić także paprykę pokrojoną w niedużą kostkę.
Sos mieszać i dodać: koncentrat, ocet i kmin rzymski.
Solidnie posolić i popieprzyć.
Sos gotować przez 5 minut, a następnie robimy wgłębienia i wbić w nie jajka.
Gotować przez ok. 10 minut, aż białka jajek się zetną (jeśli przykryjemy pokrywką będzie szybciej).
Gotową szakszkę posypać posiekaną natką. Podawać z pieczywem

▶ **PRZEPIS: Tosty pełnoziarniste z pieczarkami i mozzarellą (1 PORCJA)** **Składniki:**

Chleb żytni razowy - 1 kromka (35 g)
Ogórek - 1/5 sztuki (34 g)
Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7 ml)
Papryka czerwona - 1/8 sztuki (17 g)
Pieczarka uprawna - 1 i 2/3 sztuki (34 g)
Pomidor - 1/5 sztuki (34 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - papryka, suszona - 1/3 łyżeczki (1 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 łyżeczka (1 g)
Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/7 sztuki (34 g)
Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
Cebula dymka - 2/3 sztuki (14 g)

 **Przygotowanie:**

Pieczywo skraopić łyżką oliwy z oliwek. Pieczarki i ser mozzarella należy zetrzeć na tarce. Cebulkę pokroić w drobną kostkę. 1 łyżkę oliwy rozgrzać na patelni. Dodać cebulkę a następnie pieczarki. Doprawić solą i pieprzem. Pieczarki wyłożyć na pieczywo. Posypać startą mozzarellą. Doprawić papryką i oregano. Zapiekanki włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C na 8 minut.
Na wierzch ułożyć warzywa.

 JADŁOSPIS**▶ PRZEPIS: Gryczane naleśniki z białym serem i jabłkiem (1 PORCJA)** **Składniki:**

Siemię lniane - 1 łyżka (10 g)
Cynamon - 1/2 łyżeczki (2 g)
Jabłko - 1/5 sztuki (40 g)
Jogurt naturalny 1,5% tł. - 2 i 3/4 łyżki (70 g)
Jogurt owoce leśne Jager - 1 łyżka (25 g)
Mąka gryczana - 1/4 szklanki (40 g)
Mleko migdałowe, bio - 2/3 szklanki (150 ml)
Olej kokosowy - 1/5 łyżki (2 ml)
Rodzynki jumbo Kresto - 1/4 garści (7 g)
Skrobia ziemniaczana - 1/3 łyżki (10 g)
Syrup klonowy - 2 łyżeczki (10 ml)
Twaróg ludowa tradycja półtłusty OSM w Łowiczu - 2 i 1/3 plastra (70 g)

 **Przygotowanie:**

Mąkę gryczaną mieszamy ze skrobią, z siemieniem lnianym i cynamonem. Dodajemy mleko migdałowe i mieszamy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Odstawimy ciasto na 10 minut. Łączymy twaróg z jogurtem, syropem klonowym, rodzynkami i cynamonem. Jabłko kroimy w plasterki. Owoce jagodowe myjemy i osuszamy. Patelnię do naleśników odrobina oleju kokosowego, wlewamy ciasto i smażymy na złoty kolor. Nadziewamy go białym serem. Podajemy z jabłkami i owocami jagodowymi.

▶ PRZEPIS: FASZEROWANE POMIDORY Z KUSKUSEM I RZODKIEWKĄ (1 PORCJA)

Pomidory faszerowane to doskonały pomysł na zdrowy obiad bądź kolację.

 **Składniki:**

Kasza kuskus - 1/3 szklanki (60 g)
Pomidor - 1 sztuka (170 g)
Przyprawy - bazylią, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
Przyprawy - oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2 g)
Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 2 łyżeczki (2 g)
Rzodkiewka - 2 i 1/2 sztuki (38 g)
Ser mozzarella Carrefour - 1/3 sztuki (75 g)
Sól morską Sante - 2 szczypty (2 g)

 **Przygotowanie:**

Pomidory przecinamy na połówki i delikatnie wydrążamy miąższ. Do miseczki wsypujemy kuskus, zalewamy 1/3 szklanki wrzątku i zostawiamy na 5 minut. W tym czasie oczyszczamy i kroimy w kostkę rzodkiewki. Dodajemy do nich pokrojony miąższ oraz kuskus. Posypujemy bazylią, oregano, solą, pieprzem i mieszamy. Dodajemy do farszu połowę startego sera. Faszerujemy pomidory, posypujemy resztą startego sera. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy 15 minut w temperaturze 180 stopni.

 LISTA ZAKUPÓW Produkty zbożowe

<input type="checkbox"/>	Chleb żytni	555 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jaglana	558.5 g
<input type="checkbox"/>	Pieczywogryczane	80 g
<input type="checkbox"/>	Mąka żytnia razowa ekologiczna EKO-MEGA	26 g
<input type="checkbox"/>	Otręby pszenne	77 g
<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty North Coast	415 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna, pęczak Kupiec	55 g
<input type="checkbox"/>	Tortilla wraps pszenne Delecta	124 g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Płatki żytnie	50 g
<input type="checkbox"/>	Ryż basmati "Kupiec"	35 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella	101 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy	210 g
<input type="checkbox"/>	Bagietka francuska	100 g (3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Chleb żytni razowy	367.5 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna, pęczak	60 g
<input type="checkbox"/>	Otręby żytnie	28 g
<input type="checkbox"/>	Kasza gryczana	80 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jaglana Sante	72.5 g
<input type="checkbox"/>	Mąka jaglana	75 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	440 g
<input type="checkbox"/>	Chleb żytni pełnoziarnisty	300 g
<input type="checkbox"/>	Tortilla pszenna Carrefour	60 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Mąka gryczana	239 g
<input type="checkbox"/>	Mąka z orkiszu pełnoziarnista	70 g
<input type="checkbox"/>	Butka pełnoziarnista fitness żytnia Benus	130 g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pęczak kujawski Melvit	115 g
<input type="checkbox"/>	Skrobia ziemniaczana	50 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna perłowa	138 g
<input type="checkbox"/>	Błyskawiczne płatki owsiane Raisio	45 g
<input type="checkbox"/>	Mąka babuni - mąka pszenna typ 650	7.5 g
<input type="checkbox"/>	Ryż biały	64 g
<input type="checkbox"/>	Kasza kuskus Sante	25 g

 LISTA ZAKUPÓW

<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy średnioziarnisty	45 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna biała	25 g
<input type="checkbox"/>	Bułka grahamka	90 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Ryż jaśminowy Uncle Ben's	72 g
<input type="checkbox"/>	Kasza pęczak jęczmienna PPH JANEX	75 g
<input type="checkbox"/>	Kasza kuskus	60 g
<input type="checkbox"/>	Chlebrazowy Benus	280 g
<input type="checkbox"/>	Mąka jęczmienna	30 g

 Warzywa

<input type="checkbox"/>	Cebula	1175.5g (11 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Czosnek	166g (33 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidor	3727g (22 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Cebula, szczypiorek (górną część zielonej cebulki)	140g (7 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	2444g (10 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Buraki, gotowane	80g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, natka	183.5g
<input type="checkbox"/>	Kielki rzodkiewki	36g
<input type="checkbox"/>	Kukurydza konserwowa Pudliszki	15g
<input type="checkbox"/>	Papryka żółta	497g (3 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Roszponka Lidl	20g
<input type="checkbox"/>	Ciecierzycza	60g
<input type="checkbox"/>	Cukinia	2507.5g (10 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Por	472g (3 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Dynia	300g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Fasola biała Pudliszki	80g
<input type="checkbox"/>	Papryka chili	45.5g (2 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidor koktajlowy	810g (40 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Groszek cukrowy, mrożony	50g
<input type="checkbox"/>	Papryka zielona	135g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Cebula dymka	108.5g (5 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki wczesne	240g (2 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Marchew	622.5g (13 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Seler korzeniowy	170g (1/2 sztuki)

 LISTA ZAKUPÓW

<input type="checkbox"/>	Fasolka szparagowa zielona Hortex	230 g
<input type="checkbox"/>	Sałata liść	112 g (22 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Buraki	268 g (2 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kalarepa	102.5 g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki późne	735 g (8 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kukurydza, konserwowa	30 g
<input type="checkbox"/>	Kapusta biała	100 g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Seler naciowy	25 g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Brokuły	1453.5 g (3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomidory puszka	350 g
<input type="checkbox"/>	Cebula czerwona	359.5 g (3 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kalafior	512.5 g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Bakłażan	330 g (1 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ogórek	700.5 g (4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Fasola czerwona, konserwowa	120 g
<input type="checkbox"/>	Jarmuż	185 g
<input type="checkbox"/>	Koperek świeży	35 g
<input type="checkbox"/>	Cebula szalotka	250 g (2 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Szpinak FRITAR	60 g
<input type="checkbox"/>	Oliwki czarne, bez pestek	41 g (13 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Batat	230 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Pomidory suszone - sundried tomato antipasti Tesco	21 g
<input type="checkbox"/>	Kapusta pekińska	350 g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	263 g (17 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods	88 g
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, korzeń	97 g (1 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Szpinak, świeży	300 g
<input type="checkbox"/>	Brokuły, mrożone	225 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek kiszony	210 g (3 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Groszek zielony	30 g
<input type="checkbox"/>	Sałata lodowa	150 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Rukola	70 g
<input type="checkbox"/>	Kapary marynowane Albert Heijn	30 g

 LISTA ZAKUPÓW Mleko i produkty mleczne

<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% OSM	127.5g
<input type="checkbox"/>	Twaróg wiejski półtłusty OSM w Piątnicy	90g
<input type="checkbox"/>	Ser blue	20g (1/6 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Twój smak serek śmietankowy naturalny OSM w Piątnicy	25g
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella Galbani Metzo	30g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella light 8,5% Zoma	216g (3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	505g
<input type="checkbox"/>	Ser feta	275g
<input type="checkbox"/>	Masło orzechowe Felix	25g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 1,5% tł.	810g
<input type="checkbox"/>	Kefir 2% tłuszczu	75ml
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella OSM	30g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Masło	31.5g
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella Carrefour	123g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Mleko 2% OSM	699ml
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu Milbona	480g
<input type="checkbox"/>	Śmietana 12% tłuszczu	86g
<input type="checkbox"/>	Ser twarogowy chudy	120g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 0%	150g
<input type="checkbox"/>	Ser żółty gouda Tesco	45g
<input type="checkbox"/>	Mleko 1,5% ROTR	345ml
<input type="checkbox"/>	Masło extra MLECZGAL	12.5g
<input type="checkbox"/>	Mleko 2% tł. "Mlekpól"	410ml
<input type="checkbox"/>	Jogurt grecki Morrisons	170g
<input type="checkbox"/>	Jogurt owoce leśne Jager	75g
<input type="checkbox"/>	Twaróg ludowa tradycja półtłusty OSM w Łowiczu	200g
<input type="checkbox"/>	Mleko 1,5% LEWIATAN	150ml
<input type="checkbox"/>	Masło sezamowe, tahini	24.5g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny Bakoma	58g
<input type="checkbox"/>	Serek wiejski lekki OSM Krasnystaw	100g
<input type="checkbox"/>	Jogurt grecki light Lacpol	100g
<input type="checkbox"/>	Margaryna beviva omega 3 i 6 Raisio	20g


LISTA ZAKUPÓW

<input type="checkbox"/>	Serkozi, twardy	50g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny ekstra kremowy Zott	225g
<input type="checkbox"/>	Mleko spożywcze 2% tłuszczu	32ml
<input type="checkbox"/>	Jogurt 0% naturalny SMMlekovita	150g
<input type="checkbox"/>	Śmietanka 30% do ciast i deserów "Mlepol"	22.5g
<input type="checkbox"/>	Kefir 1,5% tłuszczu OSM	120ml
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2,5% OSM	75g
<input type="checkbox"/>	Ser typu feta light, 30% tłuszczu	30g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Mleko UHT 1,5% tłuszczu	60ml
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella, pełne mleko	40g
<input type="checkbox"/>	Ser twarogowy półtłusty	50g


Mięso i jaja


<input type="checkbox"/>	Jajka kurze - JEDNO średnie jajko (60g)	1250.5g (24 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kurczak brojler, pierś bez skóry	404g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Filet z piersi z kurczaka Sokolów	340g (1 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Indyk, pierś bez skóry	480g (4 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Jajka kurze całe	1624g (31 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Wieprzowina, karkówka	83.5g (3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Indyk, mięso mielone	480g
<input type="checkbox"/>	Jajka kurze, całe	185g (3 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Wieprzowina, mięso mielone	130g
<input type="checkbox"/>	Filet z indyka specjal Indykpol	260g (2 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kurczak brojler, skrzydło bez skóry	90g (1 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Wątróbka kurczaka	150g (1 i 1/2 sztuki)


Oleje i tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy, uniwersalny	108.5ml
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	280ml
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	46ml
<input type="checkbox"/>	Olej kokosowy	99ml
<input type="checkbox"/>	Olej lniany	23ml
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy jedyny ADM Szamotoły	10ml

 LISTA ZAKUPÓW Cukier i słodycze

<input type="checkbox"/>	Miódpszczeli	123.5g
<input type="checkbox"/>	Cukier	11.5g
<input type="checkbox"/>	Ksylitol Sante	20g
<input type="checkbox"/>	Czekolada gorzka	50g
<input type="checkbox"/>	Cukier brązowy demerara Billingtons	7.5g
<input type="checkbox"/>	Cukier waniliowy	25.5g
<input type="checkbox"/>	Syrop klonowy	52ml
<input type="checkbox"/>	Cukier brązowy	5g
<input type="checkbox"/>	Drożdże babuni świeże Lesaffre	25g (1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Miód lipowy "Sądecki Bartnik"	15g

 Ryby i owocemorza

<input type="checkbox"/>	Krewetki, surowe	70g (11 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Dorsz świeży, filety bez skóry	410g (4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Łosoś, świeży	100g
<input type="checkbox"/>	Łosoś wędzony	130g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Tuńczyk kawałki w sosie własnym Abbey Foods	75g
<input type="checkbox"/>	Łosoś keta (chum), świeży	150g

 Owoce, orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/>	Ananas	80g (1/8 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Kiwi	552.5g (7 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pomarańcza	540g (2 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Granat	85g (3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Quinoa Sante 250g	108g
<input type="checkbox"/>	Orzechy włoskie	42g
<input type="checkbox"/>	Banan	1480g (12 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pistacje	15g
<input type="checkbox"/>	Orzechy arachidowe	20g
<input type="checkbox"/>	Imbir, korzeń	45g (1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Mango	665g (2 i 1/3 sztuki)

 LISTA ZAKUPÓW

<input type="checkbox"/>	Pieczarka uprawna	713 g (35 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Daktyl, suszone	22 g
<input type="checkbox"/>	Słonecznik łuskany	30 g
<input type="checkbox"/>	Grejfrut czerwony	490 g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Orzechy brazylijskie Bakalland	15 g
<input type="checkbox"/>	Rodzynki suszone	22.5 g
<input type="checkbox"/>	Gruszka	500 g (3 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Żurawina suszona	24 g
<input type="checkbox"/>	Słonecznik, nasiona	5 g
<input type="checkbox"/>	Borówka amerykańska	100 g
<input type="checkbox"/>	Migdały	20 g
<input type="checkbox"/>	Orzechy nerkowca	8 g
<input type="checkbox"/>	Awokado	655 g (4 i 2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Chia nasiona Sante	55 g
<input type="checkbox"/>	Truskawki	700 g
<input type="checkbox"/>	Jabłko	770 g (4 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Limonka	100 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Sezam	10 g
<input type="checkbox"/>	Morele, suszone	32 g
<input type="checkbox"/>	Cytryna	60 g (3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Czarne jagody	225 g
<input type="checkbox"/>	Wiśnie	50 g
<input type="checkbox"/>	Siemię lniane	67 g
<input type="checkbox"/>	Pieczarka brunatna (portobello), surowa	220 g (11 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Rodzynki jumbo Kresto	21 g
<input type="checkbox"/>	Brzoskwinia	125 g (1 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Skórka z limonki	5 g
<input type="checkbox"/>	Maliny, mrożone	170 g
<input type="checkbox"/>	Dynia, pestki	35 g
<input type="checkbox"/>	Oliwki zielone marynowane	30 g
<input type="checkbox"/>	Mleczko kokosowe House of Asia	475 ml
<input type="checkbox"/>	Truskawki, mrożone	120 g
<input type="checkbox"/>	Sezam Sante	5 g
<input type="checkbox"/>	Borówki, mrożone	50 g

 LISTA ZAKUPÓW

<input type="checkbox"/>	Limonka, bezskórki	20g (1/5 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Śliwki suszone Jutrzenka	25 g
<input type="checkbox"/>	Migdały płatki Sun Grown	20 g
<input type="checkbox"/>	Śliwka	170g (3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Orzechy laskowe	5 g

 **Napoje**

<input type="checkbox"/>	Woda	1308.5 ml
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny	93.5 ml
<input type="checkbox"/>	Sok z limonki	21 ml
<input type="checkbox"/>	Świeży sok z pomarańczy Ogrody Natury	5 ml

 **Przyprawy**

<input type="checkbox"/>	Sól Himalajska Sante 350g	21 g
<input type="checkbox"/>	Koncentrat pomidorowy 30%	45 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - oregano, suszone	28 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - pieprz czarny, suszony	70 g
<input type="checkbox"/>	Sól morską Sante	40.5 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - curry, proszek	4.5 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - liść laurowy, suszony	7 g (3 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - czosnek, w proszku	10 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - papryka, suszona	14 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - tymianek, suszony	11.5 g
<input type="checkbox"/>	Przecier pomidorowy MUTTIS.	215 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - bazylią, suszona	13.5 g
<input type="checkbox"/>	Bazylią, świeża	40 g
<input type="checkbox"/>	Musztarda	7 g
<input type="checkbox"/>	Ocet winny, balsamiczny	9 ml
<input type="checkbox"/>	Sól biała	54 g
<input type="checkbox"/>	Sos sojowy	12 g
<input type="checkbox"/>	Proszek do pieczenia	13.5 g
<input type="checkbox"/>	Czarnuszka	9.5 g
<input type="checkbox"/>	Ketchup	1 g
<input type="checkbox"/>	Bulion rosółowy	21 ml

 LISTA ZAKUPÓW

<input type="checkbox"/>	Cynamon	35.5g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - ziele angielskie, mielone	3g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - majeranek, suszony	8.5g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - kardamon, mielony	6g
<input type="checkbox"/>	Ocet jabłkowy	4.5ml
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - kminek, suszony	1g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - kmin rzymski, suszony	3.5g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - kolendra liście, suszona	20g
<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny	317ml
<input type="checkbox"/>	Musztarda delikatesowa Kamis	5g
<input type="checkbox"/>	Gałka muskatołowa Kamis	1.5g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - papryka chili, w proszku	8g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - kurkuma, mielona	6g
<input type="checkbox"/>	Ekstrakt wanilii	6g
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - kolendra, nasiona	4g
<input type="checkbox"/>	Tymianek, świeży	14.5g (1 i 1/2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Bulion drobiowy bulionetka Unilever	28g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Przyprawy - goździk, mielony	3g
<input type="checkbox"/>	Musztarda sarepska Kamis	3g
<input type="checkbox"/>	Sos pesto z bazylii Italmex	10g

 Produkty wegetariańskie

<input type="checkbox"/>	Mleko sojowe, naturalne i waniliowe, light, niesłodzone, z dodatkiem wapnia, witamina a i d	80 ml
<input type="checkbox"/>	Mleko migdałowe, bio	740ml
<input type="checkbox"/>	Mleczko sojowe Rumix Prosoya	114ml
<input type="checkbox"/>	Natumi - Mleko ryżowe	45ml

 Dania gotowe

<input type="checkbox"/>	Przyprawa curry WSF	7g
--------------------------	---------------------	----



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Omlęt z jogurtem i owocami/warzywami	Chleb żytni Twarożek z jogurtem i papryką	OWSIANKA Z JAJKIEM SADZONYM	Płatki żytnie z bananem i orzechami	Chleb żytni Awokado z serkiem wiejskim	Waniliowe pęczotto z truskawkami	Jaglanka z orzechami i daktylami
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Chleb żytni pasta pieczarkowa z kaszy jaglanej	Gryczane naleśniki z musem malinowym	Pełnoziarniste muffiny z łośosiem	Jaglane placuszki z jabłkiem	Jajko zapiekane w bułce z sałatką	Smoothie z kiwi	Hiszpańska tortilla z warzywami
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zapiekane krewetki w sosie pomidorowym z makaronem	Kurczak z kaszą pęczaki burakami	Cukinia faszerowana komosą ryżową, porem i ciecierzycą	PLACKI Z CUKINII SURÓWKA WIELOWARZYWNA PIECZONE ZIEMNIAKI	Potrąwka warzywna z kaszą jaglaną	Makaron z sosem maltańskim	Pieczeń z indyka Pieczone ziemniaki z oregano i tymiankiem Surówka z selera
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
VEGE Pieczone bataty z sosem tahini	Tortilla z kurczakami i warzywami	Cukinia zapiekana z sosem pomidorowym i serem mozzarella	Sałatka z grillowanej dyni	Indyk z warzywami w sosie z masła orzechowego	Warzywa po indyjsku z mango i orzeszkami	CHŁODNIK KOKOSOWY
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie			Śniadanie
Sandwicz z tatarskim łośosiem z nutą cytryny	Jajka sadzone na pieczarkach z papryką	Grzanki z awokado i wędzonym łośosiem	Chleb żytni Pasta brokułowa z fetą			Chleb żytni Jajecznica z awokado
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Gryczane naleśniki z białym serem i jabłkiem	Koktajl bananowo - gruszkowo - cytrynowy	Jaglanka zapiekana ze śliwką	Naleśniki pełnoziarniste z malinami	Żytnie tosty z tuńczykiem i awokado	Gofry ziołowe z duszonymi warzywami, pastą sezamową i jajkiem	SMOOTHIE jogurtowe z BANANEM, TRUSKAWKĄ i JARMUŻEM
				Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	
				Owsiane smoothie z owocami	Kuskus z brokułami	

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kuskusz kalafiora z kurczakiem	Salatka z quinoa i tymiankowym indykiem	Fasolka z ryżem	PIECZONE ZIEMNIAKI indyk w sosie korzennym z cynamonem	Dorsz pieczony z risotto pieczarkowym	Makaron ze szpinakiem	ZUPA BROKUŁOWA Pieczeń wieprzowa w warzywach
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Placuszki z brzoskwinia	PEŁNOZIARNISTE PANCAKES	KANAPKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA	WARZYWA Z RYŻEM W SOSIE CURRY Z MLECZKIEM KOKOSOWYM	Jajecznica na kaszy jaglanej	Wątróbka z brzoskwiniami	FRITTATA Z WARZYWAMI
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Ryż na kokosowym mleku z owocami sezonowymi	Owsianka stracciatella	Jajko zapiekane w bułce z sałatką	Frittata z brokułami	Jaglano-owsiane placuszki jogurtowe z borówkami amerykańskimi	RYŻ Z DUSZONYMI JABŁKAMI Z CYNAMONEM	Jajecznica z awokado
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Miniomlety z brokułem i papryką	Mus z mango i banana	Salatka owocowa	Jaglanka z gruszką i żurawiną	Krem z buraka z komosą ryżową	Koktajl jagodowy Salatka z grejpfruta ze świeżym szpinakiem	Koktajl chia
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza jaglana Gulasz z kurczakiem i pieczarkami Surówka z kiszzonego ogórka	Grillowana pierś z indyka	KOTLETY Z CUKINII I KASZY JAGLANEJ PIECZONE ZIEMNIAKI Salatka warzywna	DORSZ DUSZONY W WARZYWACH	Leczo z mięsem mielonym i cukinią oraz ryżem	PIECZONE ZIEMNIAKI Salatka z fetą Burgery bez bułki	Gryczane naleśniki z białym serem i jabłkiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
TARTA Z WARZYWAMI	Grzanki z pomidorem, papryką i cukinią	Warzywa z kaszą curry	Chleb żytni Jogurtowa pasta z awokado i pomidorkami koktajlowymi	Makaron z sosem brokułowym	MUFFINKI BANANOWE	Chłodnik truskawkowy z jogurtu i śmietany

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajka na miękko, kanapki z pomidorem i ogórkiem	Pieczyno gryczane Tatar z suszonych pomidorów wege	Gofry jaglane z rukolą	Bruschetta z papryką i bazylią	Kasza jaglana na słodko	Sok z pomarańczy, kiwi i nasion Owsianka z truskawkami	Shakshouka (jajka w pomidorach)
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Koktajl owocowy	Salatka z mango i pęczakiem	Placuszki owsiane z gruszką i morelą	zapekane owoce	Koktajl chia	Salatka z brokułem, ogórkiem i rzodkiewką	Tosty pełnoziarniste z pieczarkami i mozzarellą
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Łosoś pieczony z ryżem Salatka z fetą	Spaghetti z mięsem z indyka	BAKLAŻAN FASZEROWANY MIĘSEM I SEREM	PIECZONE ZIEMNIAKI Dorsz z warzywami	DIETETYCZNA PIZZA	CHILLI CON CARNE	Gryczane naleśniki z białym serem i jabłkiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pieczone warzywa z dipem czosnkowo-jogurtowym	Placuszki owsiane z gruszką i morelą	Salatka z mango	Salatka z brokułami i pietruszkowym pesto	tortilla z kurczakiem i dynią - zaskakujące połączenie smaków	Waniliowe pęczotto z truskawkami	FASZEROWANE POMIDORY Z KUSKUSEM I RZODKIEWKĄ