

Śniadanie: **Jogurt z rodzynkami, gruszką i płatkami owsianymi** – 278 kcal w 258g

Lista składników (około 258 gram)	Przygotowanie
☐ pół opakowania i 1 łyżka jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (111g) ☐ 2 łyżki płatków owsianych (22g) ☐ 1 łyżka i pół łyżki rodzynek (22g) ☐ pół sztuki i 1/3 sztuki gruszki (103g)	1. Jogurt wymieszaj z płatkami owsianymi. 2. Poczekaj chwilę, aż płatki trochę napęcznieją. 3. Dodaj rodzynki, pokrojoną gruszkę i wymieszaj.

Drugie śniadanie: **Serek wiejski z jabłkiem** – 298 kcal w 385g

Lista składników (około 385 gram)	Przygotowanie
☐ 192g jabłka (192g) ☐ pół łyżeczki cynamonu (1g) ☐ 1 opakowanie serka wiejskiego (192g)	1. Do serka wiejskiego dodaj pokrojone jabłko (może być ze skórką). 2. Do smaku możesz dodać również szczyptę cynamonu.

Lunch: **Idealna do pracy warstwowa sałatka z tuńczykiem** – 442 kcal w 374g

Lista składników (około 374 gram)	Przygotowanie
☐ 4 łyżki kaszy kuskus (47g) ☐ 2 plastry i pół plastra tuńczyka w sosie własnym (konserwy) (70g) ☐ 1 łyżka oliwy z oliwek (12g) ☐ pół łyżeczki musztardy (6g) ☐ 1 łyżka soku z cytryny (12g) ☐ pół sztuki i 2 plasterki papryki czerwonej (140g) ☐ 1/3 sztuki roszponki (58g) ☐ pół garści i 1/3 garści oliwek zielonych (w stoiku) (29g)	1. Kaszę ugotuj zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu. Odstaw do ostudzenia. 2. Wymieszaj oliwę, musztardę i sok z cytryny. Przelej na dno stoiczka lub lunchboxa. 3. Odcedź rybę i przełóż do stoika. 4. Dodaj ugotowaną kaszę. 5. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i oliwki. 6. Na wierzchu ułóż sałatę.

Obiad: **Wegetariańskie curry z batatami, szpinakiem i ciecierzycą** – 617 kcal w 490g

Lista składników (około 490 gram)	Przygotowanie
☐ 66g ciecierzycy konserwowej ☐ 3 garści szpinaku (82g) ☐ pół sztuki batatów (126g) ☐ pół szklanki mleka kokosowego (110g) ☐ 5 plasterków cebuli (27g) ☐ pół ząbka czosnku (3g) ☐ pół łyżeczki papryki chilli (w proszku) (1g) ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ pół łyżeczki papryki (proszek) (1g) ☐ pół łyżeczki kurkumy (proszek) (1g) ☐ pół łyżeczki koncentratu pomidorowego 30% (8g) ☐ 1/3 szklanki ryżu brązowego (55g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (5g) ☐ pół łyżeczki przyprawy curry (3g)	1. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać pokrojoną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę podsmażyć. 2. Dodać przyprawy wraz z koncentratem pomidorowym, wymieszać. 3. Dodać pokrojone w kostkę bataty, zalać mlekiem kokosowym i gotować przez ok. 10–15min, aż bataty lekko zmiękną. 4. Wsypać odcedzoną z zalewy ciecierzycę, umyty i osuszony szpinak i gotować jeszcze przez ok. 5 minut. 5. Potrawę podawać z ugotowanym ryżem.

Kolacja: **Pożywne kanapki z połówką sopocką, zielonym ogórkiem i kiełkami** – 329 kcal w 270g

Lista składników (około 270 gram)	Przygotowanie
☐ 3 plastry połówki sopockiej (75g) ☐ 1/3 sztuki i 3 plasterki ogórka (75g) ☐ 3 kromki chleba żytniego razowego (105g) ☐ pół garści i 1 łyżka kiełków rzodkiewki (15g)	1. Z przygotowanych składników przygotuj kanapki.

Śniadanie: **Kanapki z szynką z indyka, pomidorem i kiełkami** – 221 kcal w 210g

Lista składników (około 210 gram)	Przygotowanie
☐ 2 kromki chleba żytniego razowego (70g) ☐ pół sztuki pomidora (80g) ☐ pół garści kiełków rzodkiewek (10g) ☐ 50g szynka z piersi indyka lub kurczaka (50g)	1. Z podanych składników przygotuj kanapki.

Drugie Śniadanie: **Kefir naturalny 2% tłuszczu** – 125 kcal w 250g

Lista składników (około 250 gram)
☐ 1 szklanka kefiru 2% tłuszczu (250g)

Lunch: **Idealna do pracy warstwowa sałatka z tuńczykiem** – 442 kcal w 374g

Lista składników (około 374 gram)	Przygotowanie
☐ 4 łyżki kaszy kuskus (47g) ☐ 2 plastry i pół plastra tuńczyka w sosie własnym (konserwy) (70g) ☐ 1 łyżka oliwy z oliwek (12g) ☐ pół łyżeczki musztardy (6g) ☐ 1 łyżka soku z cytryny (12g) ☐ pół sztuki i 2 plasterki papryki czerwonej (140g) ☐ 1/3 sztuki roszponki (58g) ☐ pół garści i 1/3 garści oliwek zielonych (w stoiku) (29g)	1. Kaszę ugotuj zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu. Odstaw do ostudzenia. 2. Wymieszaj oliwę, musztardę i sok z cytryny. Przelej na dno stoiczka lub lunchboxa. 3. Odcedź rybę i przełóż do stoika. 4. Dodaj ugotowaną kaszę. 5. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i oliwki. 6. Na wierzchu ułóż sałatę.

Obiad: **Wegetariańskie curry z batatami, szpinakiem i ciecierzycą** – 617 kcal w 490g

Lista składników (około 490 gram)	Przygotowanie
☐ 66g ciecierzycy konserwowej ☐ 3 garści szpinaku (82g) ☐ pół sztuki batatów (126g) ☐ pół szklanki mleka kokosowego (110g) ☐ 5 plasterków cebuli (27g) ☐ pół ząbka czosnku (3g) ☐ pół łyżeczki papryki chilli (w proszku) (1g) ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ pół łyżeczki papryki (proszek) (1g) ☐ pół łyżeczki kurkumy (proszek) (1g) ☐ pół łyżeczki koncentratu pomidorowego 30% (8g) ☐ 1/3 szklanki ryżu brązowego (55g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (5g) ☐ pół łyżeczki przyprawy curry (3g)	1. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać pokrojoną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę podsmażyć. 2. Dodać przyprawy wraz z koncentratem pomidorowym, wymieszać. 3. Dodać pokrojone w kostkę bataty, zalać mlekiem kokosowym i gotować przez ok. 10–15min, aż bataty lekko zmiękną. 4. Wsypać odcedzoną z zalewy ciecierzycę, umyty i osuszony szpinak i gotować jeszcze przez ok. 5 minut. 5. Potrawę podawać z ugotowanym ryżem.

Kolacja: **Owsianka na zimno z kiwi i orzechami nerkowca** – 494 kcal w 399g

Lista składników (około 399 gram)	Przygotowanie
☐ pół szklanki otrębów pszennych (18g) ☐ 1 garść orzecha nerkowca (29g) ☐ 3 sztuki kiwi (235g) ☐ 3 łyżki płatków owsianych (29g) ☐ 1/3 szklanki mleka 2% tłuszczu (88g)	1. Owsiankę najlepiej przygotować w słoiczku. 2. Na jego dnie ułożyć kolejno płatki, otręby, słonecznik, orzechy i pokrojone kiwi. 3. Przelej do słoiczka mleko. 4. Owsiankę możesz przygotować dzień przed spożyciem i przechować w lodówce.

Śniadanie: **Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem** – 358 kcal w 270g

Lista składników (około 270 gram)	Przygotowanie
☐ 2 sztuki jaja kurzego (całego) (110g) ☐ pół porcji masła śmietankowego (5g) ☐ pół łyżki szczypiorku (5g) ☐ pół sztuki pomidora (80g) ☐ 2 kromki chleba żytniego razowego (70g)	1. Kromkę chleba cienko posmaruj masłem i obtóż pokrojonym w plastry pomidorem. 2. Na reszcie masła usmaż jajecznicę. 3. Pod koniec smażenia dodaj szczypiorek i przypraw do smaku solą i pieprzem.

Drugie śniadanie: **Kanapka we włoskim stylu** – 326 kcal w 194g

Lista składników (około 194 gram)	Przygotowanie
☐ 3 kromki chleba żytniego razowego (109g) ☐ 1/3 sztuki pomidora (62g) ☐ 1 łyżka sosu pesto zielonego (23g)	1. Posmaruj kromki chleba pesto. 2. Połóż na nie pomidor.

Lunch: **Koktajl malinowy** – 339 kcal w 501g

Lista składników (około 501 gram)	Przygotowanie
☐ 2 szklanki i pół szklanki malin (298g) ☐ 1 łyżka miodu pszczelego (24g) ☐ pół szklanki i 1/3 opakowania jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (179g)	1. Zmiksuj składniki na gładką masę.

Obiad: **Tortilla z grillowanym kurczakiem, kukurydzą, pomidorem i zielonym ogórkiem** – 487 kcal w 449g

Lista składników (około 449 gram)	Przygotowanie
☐ 1 sztuka i pół sztuki tortilli pełnoziarnistej (90g) ☐ 1 łyżka ketchupu (14g) ☐ 1/3 sztuki i pół plastra pomidora (70g) ☐ 1/3 sztuki ogórka (56g) ☐ pół łyżeczki ziół prowansalskich (3g) ☐ 1 łyżka i pół łyżki kukurydzy (konserwy) (21g) ☐ 139g kurczaka (piersi bez skóry) (139g) ☐ 2 garści miksów sałat (56g)	1. Tortillę posmruj ketchupem. Posyp ziołami. Mięso pokrój w kostkę, przypraw i ugrilluj pod posamż na patelni. 2. Na placku rozłóż sałatę, ugrillowane mięso, plastry pomidora, ogórka oraz kukurydżę. 3. Zwiń placek. 4. Danie możesz podrząć w piekarniku lub zjeść na zimno.

Kolacja: **Tosty z mozzarellą, papryką i rukolą** – 445 kcal w 256g

Lista składników (około 256 gram)	Przygotowanie
☐ 3 kromki chleba tostowego pełnoziarnistego (101g) ☐ 7 plasterków papryki czerwonej (68g) ☐ 1 garść rukoli (17g) ☐ pół łyżeczki ziół prowansalskich (2g) ☐ 3 plastry i pół plastra sera mozzarella light (68g)	1. Z podanych składników przygotuj kanapkę. 2. Zapiecz w tosterze.

Śniadanie: **Kanapka z twarożkiem i pomidorem** – 366 kcal w 279g

Lista składników (około 279 gram)	Przygotowanie
☐ 3 kromki chleba żytniego razowego (103g) ☐ 1/3 sztuki pomidora (59g) ☐ pół kostki i 1/3 plastra sera białego chudego (117g)	1. Na chleb ułóż twarożek i plasterki pomidora.

Drugie śniadanie: **Mieszanka pestek** – 343 kcal w 62g

Lista składników (około 62 gram)	Przygotowanie
☐ pół garści pestek dyni (12g) ☐ 1 garść słonecznika (25g) ☐ 1 garść migdałów (25g)	1. Wszystkie składniki wymieszaj.

Lunch: **Koktajl malinowy** – 339 kcal w 501g

Lista składników (około 501 gram)	Przygotowanie
☐ 2 szklanki i pół szklanki malin (298g) ☐ 1 łyżka miodu pszczelego (24g) ☐ pół szklanki i 1/3 opakowania jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (179g)	1. Zmiksuj składniki na gładką masę.

Obiad: **Tortilla z grillowanym kurczakiem, kukurydzą, pomidorem i zielonym ogórkiem** – 487 kcal w 449g

Lista składników (około 449 gram)	Przygotowanie
☐ 1 sztuka i pół sztuki tortilli pełnoziarnistej (90g) ☐ 1 łyżka ketchupu (14g) ☐ 1/3 sztuki i pół plastra pomidora (70g) ☐ 1/3 sztuki ogórka (56g) ☐ pół łyżeczki ziół prowansalskich (3g) ☐ 1 łyżka i pół łyżki kukurydzy (konserwy) (21g) ☐ 139g kurczaka (piersi bez skóry) (139g) ☐ 2 garści miksów sałat (56g)	1. Tortillę posmuj ketchupem. Posyp ziołami. Mięso pokrój w kostkę, przypraw i ugrilluj pod posadź na patelni. 2. Na placku rozłóż sałatę, ugrillowane mięso, plastry pomidora, ogórka oraz kukurydżę. 3. Zwiń placek. 4. Danie możesz podrząć w piekarniku lub zjeść na zimno.

Kolacja: **Płatki owsiane z jogurtem, bananem i słonecznikiem** – 445 kcal w 370g

Lista składników (około 370 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 szklanki płatków owsianych (36g) ☐ 143g banana (143g) ☐ pół szklanki i 1/3 opakowania jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (179g) ☐ pół garści słonecznika (12g)	1. Banana pokrój w plastry. 2. Przetóć banana na dno miseczki, następnie ułóż płatki i jogurt. 3. Na sam koniec danie posyp nasionami słonecznika.

Śniadanie: **Ryż na mleku z jabłkami i cynamonem** – 430 kcal w 400g

Lista składników (około 400 gram)	Przygotowanie
☐ pół sztuki i 1/3 sztuki jabłka (129g) ☐ 1 łyżka ksylitolu cukru brzożowego (13g) ☐ pół łyżeczki cynamonu (1g) ☐ pół szklanki i 1/3 szklanki mleka 2% tłuszczu (193g) ☐ 1/3 szklanki ryżu brzożowego (64g)	1. Ryż ugotuj w mleku. 2. Jabłka obierz i usuń gniazda nasienne. 3. Zetrzyj na tarce z dużymi oczkami. 4. Duś pod przykryciem, dolewając wodę, aż jabłka zmiękną. 5. Dodaj cukier brzożowy, cynamon i dokładnie wymieszaj. 6. Ryż podawaj z jabłkami.

Drugie śniadanie: **Gruszka + pestki dyni** – 176 kcal w 170g

Lista składników (około 170 gram)	Przygotowanie
☐ 150g gruszki (150g) ☐ 2 łyżki pestek dyni (20g)	1. Dwuskładnikowa przekąska.

Lunch: **Serek wiejski z ogórkiem i koperkiem** – 420 kcal w 515g

Lista składników (około 515 gram)	Przygotowanie
☐ 1 opakowanie i 1/3 opakowania sera wiejskiego (262g) ☐ 1 sztuka ogórka (175g) ☐ pół garści koperku (17g) ☐ 61g chleba żytniego razowego	1. Ogórka zetrzyj na tarce i wymieszaj z serem. 2. Dodaj posiekany koperek 3. Możesz doprawić solą i pieprzem. 4. Zjedz z chlebem graham.

Obiad: **Pieczony dorsz z ryżem i surówką** – 592 kcal w 450g

Lista składników (około 450 gram)	Przygotowanie
☐ 164g dorsza świeżego (164g) ☐ 1 łyżka i pół łyżki soku z cytryny (14g) ☐ 2 łyżki oliwy z oliwek (21g) ☐ 1 porcja i 1/3 porcji surówki z białej kapusty (205g) ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ 4 łyżki ryżu brązowego (41g) ☐ 3g tymianek świeży lub otarty (3g)	1. Sok z cytryny wymieszaj z łyżeczką oliwy. 2. Dodaj sól, pieprz i tymianek. 3. Przygotowaną marynatą natrzyj rybę i zawiń w folię aluminią. 4. Piecz w piekarniku przez około 20 minut. 5. Podawaj z ugotowanym ryżem i surówką, skropioną oliwą.

Kolacja: **Omlet z drobiową szynką** – 324 kcal w 156g

Lista składników (około 156 gram)	Przygotowanie
☐ pół łyżeczki gałki muskatołowej (mielona) (1g) ☐ pół łyżeczki masła klarowanego (5g) ☐ 1 łyżka i pół łyżeczki mleka 2% tłuszczu (19g) ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 1 sztuka jaja kurzego (całego) (53g) ☐ 29g szynka z piersi indyka lub kurczaka (29g) ☐ 1/3 szklanki mąka żytnia razowa (48g)	1. Na patelni roztop masło. 2. Jaja wbij do miseczki i dokładnie roztrzep. Dopraw solą i gałką muskatołową. Dodaj mleko. 3. Masę jajeczną przelej na patelnię i od razu obsyp pokrojoną w kostkę szynką. 4. Gdy omlet się zetnie, zsuń go na talerz. Serwuj zaraz po przygotowaniu.

Śniadanie: **Kanapki z aksamitną pastą jajeczną i kiszonym ogórkiem** - 464 kcal w 348g

Lista składników (około 348 gram)	Przygotowanie
☐ 132g chleba żytniego razowego (132g) ☐ 1,5 łyżki jogurtu greckiego light (38g) ☐ 2 sztuki jaja kurzego (całego) (103g) ☐ 1 sztuka ogórka kiszzonego (75g)	1. Ugotowane jajko i ogórka pokrój w kosteczkę. Wymieszaj z jogurtem i przyprawami. 2. Przygotowaną sałatkę przełóż na chleb.

Drugie śniadanie: **Musztardowa sałatka z kurczakiem, mixem sałat i pomidorkami** - 378 kcal w 421g

Lista składników (około 421 gram)	Przygotowanie
☐ 4 sztuki pomidorów koktajlowych (74g) ☐ 1 łyżka musztardy (22g) ☐ pół ząbka czosnku (4g) ☐ pół łyżeczki przyprawy do kurczaka (1g) ☐ pół łyżeczki soli (4g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (4g) ☐ 6 garści miks sałat (147g) ☐ 88g kurczaka (piersi bez skóry) (88g) ☐ 2 kromki chleba żytniego razowego (77g)	1. Kurczaka pokrój na małe kawałki i oprósz przyprawą do kurczaka. 2. Podsmaż na nieprzywierającej patelni bez tłuszczu i ostudź. 3. W tym czasie pokrój pomidorki na połówki i wymieszaj z sałatką. 4. Przygotuj sos musztardowy - wymieszaj musztardę z oliwą, dodaj przecisnięty przez prasę ząbek czosnku, sol i pieprz. 5. Dodaj kurczaka do sałatki, polej dressingiem i wymieszaj. Zjedz z chlebem. Smacznego:)

Lunch: **Czekoladowy budyń jaglany z bananem, kiwi i pomarańczą** - 359 kcal w 400g

Lista składników (około 400 gram)	Przygotowanie
☐ 2 łyżki kaszy jaglanej (32g) ☐ pół łyżki kakao (proszek) (5g) ☐ pół sztuki banana (63g) ☐ pół sztuki kiwi (42g) ☐ pół sztuki i 1/3 plastra pomarańczy (132g) ☐ pół szklanki mleka 2% tłuszczu (126g)	1. Kaszę opłucz na sicie. Przełóż do garnka i zalej 1/2 szklanki mleka i 1/4 szklanki wody. 2. Gotuj na małym ogniu, aż kasza całkowicie wchłonie wodę (ok. 15 min) 3. Ugotowaną kaszę przełóż do blendera, dodaj kakao i zmiksuj z pozostałym mlekiem oraz bananem na idealnie gładki mus.

Obiad: **Schab duszony w winie z sałatką z rukoli, pomidorów i mozzarelli** – 540 kcal w 452g

Lista składników (około 452 gram)	Przygotowanie
☐ pół ząbka czosnku (4g) ☐ 2 łyżki wina białego wytrawnego (21g) ☐ odrobina ziół prowansalskich ☐ odrobina sól ☐ odrobina czarnego pieprzu ☐ 2 garści i pół garści miks sałat (64g) ☐ pół sztuki i 1/3 sztuki pomidora (129g) ☐ pół garści oliwek czarnych (21g) ☐ pół łyżki soku z cytryny (4g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (4g) ☐ 1 porcja schabu surowego wieprzowego (107g) ☐ 3 plastry sera mozzarella light (54g) ☐ 1g tymianek świeży lub otarty (1g) ☐ 4 łyżki ryżu białego (43g)	1. Sałatę przełóż do miski. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory, ser oraz oliwki. Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny. Dodaj odrobinę soli, pieprzu i ziół. Tak przygotowanym sosem polej sałatkę. 2. Schab delikatnie rozbij. Plastry mięsa natrzyj zmiażdżonym czosnkiem, solą, pieprzem, tymiankiem i ziołami. 3. Rozgrzej patelnię teflonową. Obsmaż schab z obydwu stron. Następnie podelej wodą (ok. 10 łyżek) i winem. Duś pod przykryciem około 25 minut.

Kolacja: **Dietetyczna i ekspresowa zupa kalafiorowa** – 201 kcal w 499g

Lista składników (około 499 gram)	Przygotowanie
☐ 321g kalafiora (321g) ☐ 1 sztuka marchwi (48g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (4g) ☐ 1/3 sztuki korzenia pietruszki (32g) ☐ 1 plaster selera korzenia (60g) ☐ 2 łyżki śmietany 12% tłuszczu (16g) ☐ 1/3 kawałka pora (16g) ☐ pół łyżeczki koperku (2g)	1. Kalafior podziel na różyczki, umyj, a następnie zalej gorącą wodą i ugotuj. 2. Marchew, pietruszkę, por i seler umyj, pokrój w kostkę i wrzuć do gotującego się kalafiora. 3. Dodaj 1 łyżkę oleju rzepakowego. 4. Gdy warzywa będą miękkie, wywar dopraw solą, pieprzem, natką pietruszki/koperkiem oraz dodaj śmietanę.

Śniadanie: **Tosty z mozzarellą i zielonym pesto** - 589 kcal w 260g

Lista składników (około 260 gram)	Przygotowanie
☐ 3 kromki i pół kromki chleba tostowego pełnoziarnistego (120g) ☐ 1/3 sztuki sera mozzarella light (80g) ☐ 1 łyżka sosu pesto zielonego (20g) ☐ 2 plastry pomidora (40g)	1. Przygotuj kanapkę posmarowaną pesto, z dodatkiem sera i pomidora. 2. Zapiecz w tosterze.

Drugie śniadanie: **Hummus z marchewką i ogórkiem** - 300 kcal w 240g

Lista składników (około 240 gram)	Przygotowanie
☐ 4 łyżki hummusu (103g) ☐ 77g marchwi (77g) ☐ 1/3 sztuki ogórka (60g)	1. Warzywa pokrój w słupki. Zjedz z hummusem.

Lunch: **Czekoladowy budyń jaglany z bananem, kiwi i pomarańczą** - 359 kcal w 400g

Lista składników (około 400 gram)	Przygotowanie
☐ 2 łyżki kaszy jaglanej (32g) ☐ pół łyżki kakao (proszek) (5g) ☐ pół sztuki banana (63g) ☐ pół sztuki kiwi (42g) ☐ pół sztuki i 1/3 plastra pomarańczy (132g) ☐ pół szklanki mleka 2% tłuszczu (126g)	1. Kaszę opłucz na sicie. Przetóż do garnka i zalej 1/2 szklanki mleka i 1/4 szklanki wody. 2. Gotuj na małym ogniu, aż kasza całkowicie wchłonie wodę (ok. 15 min) 3. Ugotowaną kaszę przełóż do blendera, dodaj kakao i zmiksuj z pozostałym mlekiem oraz bananem na idealnie gładki mus.

Obiad: **Schab duszony w winie z sałatką z rukoli, pomidorów i mozzarelli** – 540 kcal w 452g

Lista składników (około 452 gram)	Przygotowanie
☐ pół ząbka czosnku (4g) ☐ 2 łyżki wina białego wytrawnego (21g) ☐ odrobina ziół prowansalskich ☐ odrobina sól ☐ odrobina czarnego pieprzu ☐ 2 garści i pół garści miks sałat (64g) ☐ pół sztuki i 1/3 sztuki pomidora (129g) ☐ pół garści oliwek czarnych (21g) ☐ pół łyżki soku z cytryny (4g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (4g) ☐ 1 porcja schabu surowego wieprzowego (107g) ☐ 3 plastry sera mozzarella light (54g) ☐ 1g tymianek świeży lub otarty (1g) ☐ 4 łyżki ryżu białego (43g)	1. Sałatę przełóż do miski. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory, ser oraz oliwki. Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny. Dodaj odrobinę soli, pieprzu i ziół. Tak przygotowanym sosem polej sałatkę. 2. Schab delikatnie rozbij. Plastry mięsa natrzyj zmiażdżonym czosnkiem, solą, pieprzem, tymiankiem i ziołami. 3. Rozgrzej patelnię teflonową. Obsmaż schab z obydwu stron. Następnie podelej wodą (ok. 10 łyżek) i winem. Duś pod przykryciem około 25 minut.

Kolacja: **Dietetyczna i ekspresowa zupa kalafiorowa** – 201 kcal w 499g

Lista składników (około 499 gram)	Przygotowanie
☐ 321g kalafiora (321g) ☐ 1 sztuka marchwi (48g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (4g) ☐ 1/3 sztuki korzenia pietruszki (32g) ☐ 1 plaster selera korzenia (60g) ☐ 2 łyżki śmietany 12% tłuszczu (16g) ☐ 1/3 kawałka pora (16g) ☐ pół łyżeczki koperku (2g)	1. Kalafior podziel na różyczki, umyj, a następnie zalej gorącą wodą i ugotuj. 2. Marchew, pietruszkę, por i seler umyj, pokrój w kostkę i wrzuć do gotującego się kalafiora. 3. Dodaj 1 łyżkę oleju rzepakowego. 4. Gdy warzywa będą miękkie, wywar dopraw solą, pieprzem, natką pietruszki/koperkiem oraz dodaj śmietanę.