

Jadłospis 1800 kcal

Śniadanie: **Imbirowa owsianka** – 434 kcal w 420g

Lista składników (około 420 gram)	Przygotowanie
☐ 1 szklanka mleka 2% tłuszczu (250g) ☐ 1/3 szklanki płatków owsianych (40g) ☐ 1 kawałek imbiru (korzenia) (10g) ☐ pół łyżki migdałów (10g) ☐ pół sztuki i 1/3 sztuki gruszki (100g) ☐ pół łyżki rodzynek (10g)	1. Do małego rondelka przelej mleko. 2. Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu około 5 minut. 3. Dodaj starty na tarce mały kawałek imbiru, migdały, pokrojoną gruszkę oraz rodzynki i wymieszaj. 4. Po ugotowaniu przełóż do miseczki.

Drugie Śniadanie: **Winogrona** – 138 kcal w 200g

Lista składników (około 200 gram)
☐ 3 garści winogron (200g)

Lunch: **Mix sałat z fetą, burakami i ziarnami słonecznika** – 250 kcal w 321g

Lista składników (około 321 gram)	Przygotowanie
☐ 3 garści miksu sałat (80g) ☐ 4 plastry sera feta (40g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ pół łyżki słonecznika (8g) ☐ 1 sztuka i 9 plasterów buraka (192g)	1. Buraki ugotuj. Sałatę ułóż na dnie miseczki. 2. Ułóż na niej pokrojone w kostkę buraki, ser oraz słonecznik. 3. Całość oprósz pieprzem.

Jadłospis 1800 kcal

Obiad: **Fit curry z kurczaka z dynią** – 611 kcal w 545g

Lista składników (około 545 gram)	Przygotowanie
☐ 220g kurczaka (piersi bez skóry) ☐ 176g dyni ☐ 1/3 sztuki cebuli (44g) ☐ pół ząbka czosnku (4g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (4g) ☐ odrobina przyprawy curry (0g) ☐ odrobina przyprawy kminu rzymskiego (0g) ☐ odrobina nasion kolendry (0g) ☐ 1/3 szklanki ryżu brązowego (53g) ☐ 44g mleczko kokosowe 12% (44g)	1. Ryż ugotuj z godnie z opisem na opakowaniu. 2. Dynię obierz i pokrój w małą kostkę. 3. Na patelni na oliwie pokrój podsmażoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. 4. Ciągłe mieszaj, aby się nie przypaliły 5. Na patelnię dodaj dynię i odrobinę wody i duś od przykryciem przez 10 minut. 6. Kurczaka pokrój na małe kawałki, oprósz curry, zmielonym kminem rzymskim oraz kolendrą, solą i pierzem. 7. Dodaj do dyni i podsmaż około 10 minut. 8. Dodaj mleczko kokosowe i wymieszaj. 9. Zjedz z ryżem. Mniem

Kolacja: **Bułka grahamka z białym serem i kiszonym ogórkiem** – 315 kcal w 240g

Lista składników (około 240 gram)	Przygotowanie
☐ pół sztuki i 1/3 sztuki bułki grahamki (80g) ☐ 1/3 kostki i pół plastra sera białego chudego (80g) ☐ 1 sztuka ogórka kiszzonego (80g)	1. Z przygotowanych składników przygotuj kanapki.

Śniadanie: **Tost z sadzonym jajkiem** – 314 kcal w 340g

Lista składników (około 340 gram)	Przygotowanie
☐ 1 kromka i pół kromki chleba tostowego pełnoziarnistego (50g) ☐ 2 sztuki jajka kurzego (całego) (110g) ☐ pół garści rukoli (10g) ☐ 1 sztuka pomidora (170g)	1. Jajko usmaż na patelni teflonowej. 2. W tosterze podgrzej pieczywo. 3. Ułóż na nim rukolę, pomidora i jajko.

Drugie śniadanie: **Pieczone jabłko** – 223 kcal w 352g

Lista składników (około 352 gram)	Przygotowanie
☐ 2 sztuki jabłka (340g) ☐ pół łyżki cynamonu (6g) ☐ pół łyżeczki ksylitolu cukru brzożowego (6g)	1. Wydrąż jabłko, usuwając gniazdo nasienne. 2. Przełóż do środka odrobinę brzożowego cukru i cynamonu. 3. Piecz do miękkości w 180 stopniach Celsjusza.

Lunch: **Mix sałat z fetą, burakami i ziarnami słonecznika** – 348 kcal w 449g

Lista składników (około 449 gram)	Przygotowanie
☐ 4 garści miks sałat (112g) ☐ 1/3 opakowania sera feta (56g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ 1 łyżka słonecznika (11g) ☐ 2 sztuki i pół sztuki buraka (269g)	1. Buraki ugotuj. Sałatę ułóż na dnie miseczki. 2. Ułóż na niej pokrojone w kostkę buraki, ser oraz słonecznik. 3. Całość oprósz pieprzem.

Obiad: **Fit curry z kurczaka z dynią** – 612 kcal w 547g

Lista składników (około 545 gram)	Przygotowanie
☐ 221g kurczaka (piersi bez skóry) ☐ 177g dyni ☐ 1/3 sztuki cebuli (44g) ☐ pół ząbka czosnku (4g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (4g) ☐ odrobina przyprawy curry ☐ odrobina przyprawy kminu rzymskiego ☐ odrobina nasion kolendry ☐ 1/3 szklanki ryżu brązowego (53g) ☐ 44g mleczko kokosowe 12% (44g)	1. Ryż ugotuj z godnie z opisem na opakowaniu. 2. Dynię obierz i pokrój w małą kostkę. 3. Na patelni na oliwie pokrój podsmażoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. 4. Ciągłe mieszaj, aby się nie przypaliły 5. Na patelnię dodaj dynię i odrobinę wody i duś od przykryciem przez 10 minut. 6. Kurczaka pokrój na małe kawałki, oprósz curry, zmielonym kminem rzymskim oraz kolendrą, solą i pierzem. 7. Dodaj do dyni i podsmaż około 10 minut. 8. Dodaj mleczko kokosowe i wymieszaj. 9. Zjedz z ryżem. Mniam

Kolacja: **Bananowe placuszki z nutką cynamonu** – 286 kcal w 236g

Lista składników (około 236 gram)	Przygotowanie
☐ 1 sztuka banana (120g) ☐ 2 sztuki jajka kurzego (całego) (110g) ☐ pół łyżki płatków owsianych (5g) ☐ pół łyżeczki cynamonu (1g)	1. Zgnieć obranego banana w misce. 2. Dodaj jajka, rozgniecione płatki owsiane i szczyptę cynamonu. 3. Całość wymieszaj. 4. Smaż na patelni teflonowej, formując placuszki. Po 2-3 minut obrócić na drugą stronę i smażyć do uzyskania złocistego koloru.

Śniadanie: **Owsianka kawowa z bananem i dodatkami** – 544 kcal w 400g

Lista składników (około 400 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 szklanki płatków owsianych (44g) ☐ pół szklanki i 1/3 szklanki mleka 2% tłuszczu (210g) ☐ 9g kawy rozpuszczalnej (bez cukru) (9g) ☐ pół sztuki i 1/3 sztuki banana (105g) ☐ 1 łyżeczka miodu pszczelego (10g) ☐ pół garści orzecha włoskiego (17g) ☐ pół łyżki wiórków kokosowych (5g)	1. Płatki owsiane ugotuj na mleku. Gotuj do momentu zgęstnienia owsianki. 2. Wsyp kawę, dodaj miód i dokładnie wymieszaj. 3. Przelej do miski. Udekoruj pokrojonym bananem, orzechami włoskimi oraz wiórkami kokosowymi.

Drugie śniadanie: **Jogurt z rodzynkami, gruszką i płatkami owsianymi** – 342 kcal w 319g

Lista składników (około 319 gram)	Przygotowanie
☐ pół szklanki i pół łyżeczki jogurtu naturalnego ☐ 2% tłuszczu (137g) ☐ 3 łyżki płatków owsianych (27g) ☐ 1 garść rodzynek (27g) ☐ 1 sztuka gruszki (128g)	1. Jogurt wymieszaj z płatkami owsianymi. 2. Poczekać chwilę, aż płatki trochę napęcznieją. 3. Dodaj rodzynki, pokrojoną gruszkę i wymieszaj.

Lunch: **Krem jaglano-marchewkowy z imbirową nutką** – 112 kcal w 403g

Lista składników (około 449 gram)	Przygotowanie
☐ pół łyżki kaszy jaglanej (9g) ☐ 1 sztuka marchwi (38g) ☐ 8g selera korzenia (8g) ☐ 2 plastry korzenia pietruszki (7g) ☐ 6g pora (6g) ☐ pół ząbka czosnku (1g) ☐ 3 plasterki cebuli (16g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (3g) ☐ odrobina kurkumy (proszek) ☐ odrobina czarnego pieprzu ☐ pół plasterka imbiru (korzenia) (2g) ☐ odrobina soli ☐ 1 szklanka i 1/3 szklanki bulionu warzywnego	1. W rondlu rozgrzej oliwę. Dodaj starte na tarce marchew, seler, por, pietruszkę, zmiądzdżony czosnek i posiekaną cebulę. Dodaj przypraw, zalej bulionem i gotuj pod przykryciem. 2. Kaszę ugotuj zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu. Pozostaw wodę z gotowania kaszy! 3. Kaszę i 1 szklankę wody pozostałej z gotowania, dodaj do warzyw. Gotuj kilka minut. 4. Dodaj bardzo drobno starty imbir, a następnie dokładnie zmiksuj zupę. Dopraw do smaku.

Obiad: **Kotlety z kaszy gryczanej i suszonych borowików z kiszoną kapustą** – 629 kcal w 355g

Lista składników (około 355 gram)	Przygotowanie
☐ pół szklanki kaszy gryczanej prażonej (90g) ☐ 1 sztuka i pół sztuki borowika suszonego (15g) ☐ pół sztuki cebuli (50g) ☐ 1 sztuka jajka kurzego (całego) (55g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (5g) ☐ pół łyżki otrębów pszennych (5g) ☐ 3 łyżki bułki tartej (25g) ☐ 1 szklanka kapusty kiszzonej (110g)	1. Umyte grzyby zalej zimną wodą i pozostaw na noc. 2. Kaszę ugotuj na sypko. 3. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, zeszklij cebulę i dodaj odsączone i posiekane grzyby. Przesmaż kilka minut. Dodaj kaszę, wymieszaj, przypraw do smaku i pozostaw do przestudzenia. 4. Dodaj jajka, bułkę oraz otręby. Całość dokładnie wymieszaj i z otrzymanej masy uformuj pulpeciki. 5. Układaj je na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. 6. Kotleciki zapiekaj 20 minut w 180 st. C. 7. Podawaj z kiszoną kapustą

Kolacja: **Salatka ze szpinakiem, pomarańczą i nutką imbiru** – 181 kcal w 301g

Lista składników (około 301 gram)	Przygotowanie
☐ 3 garści szpinaku (73g) ☐ 5 plasterów i pół plastra pomarańczy (218g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (5g) ☐ pół kawałka imbiru (korzenia) (5g)	1. Do miski przełóż szpinak i pokrojoną w kostkę pomarańczę. 2. Dodaj drobno pokrojony imbir. 3. Całość skrop oliwą z oliwek i w razie potrzeby przypraw do smaku.

Śniadanie: **Jajecznica z papryką, szynką i cebulką** – 316 kcal w 252g

Lista składników (około 252 gram)	Przygotowanie
☐ 5 plasterków cebuli (25g) ☐ pół łyżeczki soli (2g) ☐ 2 sztuki jajka kurzego (całego) (110g) ☐ pół porcji masła śmietankowego (5g) ☐ 5 plasterków papryki czerwonej (50g) ☐ 1 kromka chleba żytniego razowego (35g) ☐ 25g szynka z piersi indyka lub kurczaka (25g)	1. Na maśle podsmaż chwilę pokrojoną w kostkę cebulę. 2. Dodaj pokrojoną w kostkę szynkę i paprykę i podsmaż, aż papryka zmięknie. 3. Dodaj jajka, ulubione przyprawy, wymieszaj i usmaż jajecznicę. 4. Zjedz z chlebem.

Drugie śniadanie: **Mieszanka suszonych owoców (śliwka, morela, rodzynki)** – 448 kcal w 150g

Lista składników (około 200 gram)
☐ pół garści i 1 sztuka śliwek suszonych (38g) ☐ 2 garści rodzynek (56g) ☐ pół garści moreli suszonej (56g)

Lunch: **Krem jaglano-marchewkowy
z imbirową nutką** – 179 kcal w 604g

Lista składników (około 449 gram)	Przygotowanie
☐ 1 łyżka kaszy jaglanej (14g) ☐ 1 sztuka marchwi (56g) ☐ 12g selera korzenia (12g) ☐ 4 plastry korzenia pietruszki (11g) ☐ 9g pora (9g) ☐ pół ząbka czosnku (1g) ☐ 5 plasterków cebuli (23g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (5g) ☐ pół łyżeczki kurkumy (proszek) (1g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ pół plasterka imbiru (korzenia) (2g) ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 2 szklanki bulionu warzywnego (468g)	1. W rondlu rozgrzej oliwę. Dodaj starte na tarce marchew, seler, por, pietruszkę, zmiążdżony czosnek i posiekaną cebulę. Dodaj przypraw, zalej bulionem i gotuj pod przykryciem. 2. Kaszę ugotuj zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu. Pozostaw wodę z gotowania kaszy! 3. Kaszę i 1 szklankę wody pozostałej z gotowania, dodaj do warzyw. Gotuj kilka minut. 4. Dodaj bardzo drobno starty imbir, a następnie dokładnie zmiksuj zupę. Dopraw do smaku.

Obiad: **Kotlety z kaszy gryczanej i suszonych borowików
z kiszoną kapustą** – 629 kcal w 355g

Lista składników (około 355 gram)	Przygotowanie
☐ pół szklanki kaszy gryczanej prażonej (90g) ☐ 1 sztuka i pół sztuki borowika suszonego (15g) ☐ pół sztuki cebuli (50g) ☐ 1 sztuka jajka kurzego (całego) (55g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (5g) ☐ pół łyżki otrębów pszennych (5g) ☐ 3 łyżki bułki tartej (25g) ☐ 1 szklanka kapusty kiszonej (110g)	1. Umyte grzyby zalej zimną wodą i pozostaw na noc. 2. Kaszę ugotuj na sypko. 3. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, zeszklij cebulę i dodaj odsączone i posiekane grzyby. Przesmaż kilka minut. Dodaj kaszę, wymieszaj, przypraw do smaku i pozostaw do przestudzenia. 4. Dodaj jajka, bułkę oraz otręby. Całość dokładnie wymieszaj i z otrzymanej masy uformuj pulpeciki. 5. Układaj je na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. 6. Kotleciki zapiekaj 20 minut w 180 st. C. 7. Podawaj z kiszoną kapustą

Jadłospis 1800 kcal

Kolacja: **Tradycyjna kanapka z żółtym serem, szynką i pomidorem** – 254 kcal w 171g

Lista składników (około 171 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 sztuki pomidora (60g) ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 20g sera gouda (20g) ☐ 2 kromki chleba żytniego razowego (70g) ☐ 20g szynka z piersi indyka lub kurczaka (20g)	1. Na kromki chleba położyć po kawałku szynki, sera żółtego oraz plastrze pomidora, oprószyć solą i pieprzem.

Śniadanie: **Cynamonowa jaglanka
z soczystymi śliwkami** – 443 kcal w 499g

Lista składników (około 499 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 szklanki kaszy jaglanej (50g) ☐ 1 szklanka i 1/3 szklanki mleka 2% tłuszczu (311g) ☐ 1 garść i pół garści śliwki (124g) ☐ pół łyżki miodu pszczelego (12g) ☐ pół łyżeczki cynamonu (2g)	- Kaszę przelej wrzątkiem na sitku, aby pozbyć się goryczki. - Wsyp kaszę do garnka, zalej mlekiem i gotuj pod przykryciem około 15 minut. - Posłodź cukrem brzożowym, dopraw cynamonem i zjedz z pokrojonymi śliwkami. Mniem.

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

Lista składników (około 170 gram)
☐ 150g gruszki (150g) ☐ 2 łyżki pestek dyni (20g)

Lunch: **Wegetariańska kanapka z hummusem i papryką** – 208 kcal w 160g

Lista składników (około 160 gram)	Przygotowanie
☐ 1 łyżeczka i pół łyżeczki hummusu (20g) ☐ 5 plasterków papryki czerwonej (50g) ☐ 1 garść kiełków rzodkiewki (20g) ☐ 2 kromki chleba żytniego razowego (70g) ☐ 1 szklanka i 1/3 szklanki bulionu warzywnego (313g)	Z podanych składników przygotuj kanapki.

Obiad: **Pieczony cytrynowy łosoś z ziemniakami i surówką z marchwi** – 507 kcal w 502g

Lista składników (około 502 gram)	Przygotowanie
☐ pół sztuki cytryny (41g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (3g) ☐ 2 sztuki i pół sztuki ziemniaka (205g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ pół fileta i 1/3 porcji łososia filet (128g) ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 3 sztuki marchwi (123g)	- Nagrzij piekarnik do 200 stopni Celsjusza. Obierz, umyj i pokrój ziemniaki w kostkę łososia przypraw solą i pieprzem. - Ziemniaki oblej lekko olejem i włóż do piekarnika na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. - Gdy ziemniaki zarumienią się i zaczną mięknąć, przełóż do piekarnika kawałki łososia i piecz wszystko przez ok. 10-15 minut. - W tym czasie, obierz i zetrzyj marchewkę. Przypraw ją solą i pieprzem i skrop sokiem z 1/2 cytryny. - Wyjmij wszystko z piekarnika, rybę skrop pozostałym sokiem z cytryny.

Kolacja: **Ekspresowa kasza gryczana ze szpinakiem, fetą i suszonymi pomidorami** – 426 kcal w 261g

Lista składników (około 261 gram)	Przygotowanie
☐ 3 łyżki kasza gryczana biała (45g) ☐ 5 plastrów sera feta (45g) ☐ 4 garści szpinaku (111g) ☐ 4 plastry pomidorów suszonych (31g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (4g) ☐ pół łyżeczki ziół prowansalskich (1g) ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ 4 plasterki cebuli (22g)	- Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu produktu. - Na patelni podgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę. - Dodaj umyty szpinak, pokrojone suszone pomidory, wrzuć na patelnię i smaż do momentu zwiędnięcia szpinaku. Dodaj przyprawy. - Wrzuć ugotowaną kaszę i wymieszaj. Gotowe danie posyp serem feta.

Śniadanie: **Smakowity omlet z szynką** – 347 kcal w 364g

Lista składników (około 364 gram)	Przygotowanie
☐ pół łyżeczki gałki muskatołowej (mielona) (2g) ☐ pół łyżeczki masła klarowanego (5g) ☐ pół łyżeczki soli (2g) ☐ 2 sztuki jaja kurzego (całego) (110g) ☐ 30g szynka z piersi indyka lub kurczaka (30g) ☐ 20g wody (20g) ☐ 1 kromka chleba żytniego razowego (35g) ☐ pół sztuki i 4 plastry pomidora (160g)	1. Na patelni roztop masło. 2. Jaja wbij do miseczki i dokładnie roztrzep. 3. Dopraw solą i gałką muskatołową. Dodaj mleko. 4. Masę jajeczną przelej na patelnię i od razu obsyp pokrojoną w kostkę szynką. 5. Gdy omlet się zetnie, zsuń go na talerz. Serwuj zaraz po przygotowaniu.

Drugie śniadanie: **Deser jabłkowy z orzechami i miodem (bez cukru)** – 313 kcal w 350g

Lista składników (około 350 gram)	Przygotowanie
☐ 1 sztuka i 1/3 sztuki jabłka (225g) ☐ pół łyżki miodu pszczelego (13g) ☐ pół garści orzecha włoskiego (13g) ☐ 1/3 szklanki i pół łyżeczki jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (99g)	1. Pokrój jabłko na kawałki i wrzuć do salaterki. 2. Dodaj jogurt naturalny. 3. Całość polej miodem. 4. Na koniec dodaj pokruszone orzechy.

Lunch: **Tradycyjna zupa jarzynowa** – 387 kcal w 601g

Lista składników (około 160 gram)	Przygotowanie
☐ 1 porcja kalafiora (203g) ☐ 152g kurczaka (udo bez skóry i kości) (152g) ☐ 1 sztuka i 1/3 sztuki marchwi (61g) ☐ pół sztuki korzenia pietruszki (41g) ☐ 41g selera korzenia (41g) ☐ 1 sztuka i 1/3 sztuki ziemniaka (102g) ☐ 1 sztuka liści laurowych (1g)	1. Przygotuj udka, włóż je do posolonej wody i zagotuj. 2. Zmniejsz ogień i poczekaj, aż mięso się ugotuj. 3. W międzyczasie pokrój ziemniaki i marchewkę w kosteczkę. 4. Przetóż do gotującej się wody z mięsem pietruszkę, seler, pokrojoną marchewkę i ziemniaki. 5. Dodaj liść laurowy. 6. Gotuj, aż warzywa będą prawie miękkie, wtedy dodaj różyczki kalafioru, dopraw do smaku. 7. Gotuj dodatkowe 5 minut.

Obiad: **Makaronowa zapiekanka ze schabem, papryką i pieczarkami** – 439 kcal w 450g

Lista składników (około 450 gram)	Przygotowanie
☐ pół porcji i 1/3 porcji schabu surowego wieprzowego (84g) ☐ 1 garść i pół garści pieczarki świeżej (84g) ☐ 1/3 sztuki cebuli (42g) ☐ pół łyżki liści pietruszki (4g) ☐ pół plastra sera gouda (14g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (4g) ☐ pół szklanki makaronu pełnoziarnistego (nieugotowany) (49g) ☐ pół sztuki i 5 plasterków papryki czerwonej (169g)	1. Makaron ugotuj al dente, przepłucz wodą i ostudź. 2. Pieczarki pokrój w plasterki, podsmaż na oleju. Paprykę pokrój, dołóż do pieczarek, podsmaż. 3. Na drugiej patelni podsmaż schab pokrojony w grubszą kostkę oraz cebulę pokrojoną w drobną kostkę (bez dodatku tłuszczu). 4. Wymieszaj wszystkie składniki, dopraw według uznania i włóż do naczynia żaroodpornego, posyp tartym serem. 5. Piecz przez 15 – 20 min. w 200°C. 6. Po wyjęciu z piekarnika zapiekankę posyp posiekaną natką pietruszki.

Kolacja: **Dietetyczne lasagne z bakłażanem z ziemniakami** – 312 kcal w 400g

Lista składników (około 400 gram)	Przygotowanie
☐ 3 plasterki cebuli (16g) ☐ pół ząbka czosnku (2g) ☐ pół łyżeczki oleju rzepakowego (1g) ☐ 1 plaster sera mozzarella light (18g) ☐ 2 łyżki sera ricotta (36g) ☐ 5 plasterów bakłażana (71g) ☐ pół szklanki pomidorów w puszcze (114g) ☐ pół porcji mięsa mielonego drobiowego (71g) ☐ pół sztuki i 1/3 sztuki ziemniaka (71g)	1. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i przesmaż kilka minut. 2. Dodaj zmiądzony czosnek, a po kilku minutach mięso. 3. Smaż około 10 minut, następnie dodaj 2 puszki pomidorów i dopraw bazylią, pieprzem, oregano i solą. 4. Bakłażany pokrój w cienkie, podłużne plastry. 5. Na dno naczynia żaroodpornego dodaj część przygotowanego sosu z mięsem, ułóż na nim plastry bakłażana. 6. Następnie ułóż pokruszony ser ricotta i dodaj kolejną porcję mięsa, bakłażanów i sera. 7. Na samej górze ułóż plastry bakłażana i mozzarellę. 8. Piecz w 180 stopniach Celsjusza przez około 30-40 minut. 9. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

Jadłospis 1800 kcal

Śniadanie: **Czekoladowa owsianka z gruszką** – 362 kcal w 320g

Lista składników (około 320 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 szklanki płatków owsianych (45g) ☐ pół łyżki kakao (proszek) (8g) ☐ 75g gruszki (75g) ☐ pół szklanki i 6 łyżek mleka 2% tłuszczu (188g) ☐ pół łyżeczki miodu pszczelego (4g)	1. Gruszkę obierz i pokrój w kostkę. 2. Do małego rondelka przelej mleko. 3. Dodaj płatki owsiane i kakao i gotuj na małym ogniu około 5 minut. 4. Dodaj miód i wymieszaj. 5. Po ugotowaniu przełóż do miseczki. 6. Na wierzchu utóż kawałki gruszki. Mniam:)

Drugie śniadanie: **Szarlotkowe smoothie gryczane** – 267 kcal w 239g

Lista składników (około 239 gram)	Przygotowanie
☐ 1 łyżka kasza gryczana biała (19g) ☐ 111g jabłka (111g) ☐ pół łyżeczki masła orzechowego (11g) ☐ pół łyżeczki cynamonu (2g) ☐ 1/3 szklanki mleka 2% tłuszczu (89g) ☐ pół łyżeczki miodu pszczelego (7g)	1. Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu produktu. 2. Do misy blendera włóż obrane i pokrojone na kawałki jabłko, ugotowaną i odcedzoną kaszę gryczaną, cynamon, masło orzechowe, miód oraz mleko. 3. Zblenduj.

Lunch: **Tradycyjna zupa jarzynowa** – 387 kcal w 601g

Lista składników (około 160 gram)	Przygotowanie
☐ 1 porcja kalafiora (203g) ☐ 152g kurczaka (udo bez skóry i kości) (152g) ☐ 1 sztuka i 1/3 sztuki marchwi (61g) ☐ pół sztuki korzenia pietruszki (41g) ☐ 41g selera korzenia (41g) ☐ 1 sztuka i 1/3 sztuki ziemniaka (102g) ☐ 1 sztuka liści laurowych (1g)	1. Przygotuj udka, włóż je do posolonej wody i zagotuj. 2. Zmniejsz ogień i poczekaj, aż mięso się ugotuj. 3. W międzyczasie pokrój ziemniaki i marchewkę w kosteczkę. 4. Przetóż do gotującej się wody z mięsem pietruszkę, seler, pokrojoną marchewkę i ziemniaki. 5. Dodaj liść laurowy. 6. Gotuj, aż warzywa będą prawie miękkie, wtedy dodaj różyczki kalafioru, dopraw do smaku. 7. Gotuj dodatkowe 5 minut.

Obiad: **Makaronowa zapiekanka ze schabem, papryką i pieczarkami** – 439 kcal w 450g

Lista składników (około 450 gram)	Przygotowanie
☐ pół porcji i 1/3 porcji schabu surowego wieprzowego (84g) ☐ 1 garść i pół garści pieczarki świeżej (84g) ☐ 1/3 sztuki cebuli (42g) ☐ pół łyżki liści pietruszki (4g) ☐ pół plastra sera gouda (14g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (4g) ☐ pół szklanki makaronu pełnoziarnistego (nieugotowany) (49g) ☐ pół sztuki i 5 plasterków papryki czerwonej (169g)	1. Makaron ugotuj al dente, przepłucz wodą i ostudź. 2. Pieczarki pokrój w plasterki, podsmaż na oleju. Paprykę pokrój, dołóż do pieczarek, podsmaż. 3. Na drugiej patelni podsmaż schab pokrojony w grubszą kostkę oraz cebulę pokrojoną w drobną kostkę (bez dodatku tłuszczu). 4. Wymieszaj wszystkie składniki, dopraw według uznania i włóż do naczynia żaroodpornego, posyp tartym serem. 5. Piecz przez 15 – 20 min. w 200°C. 6. Po wyjęciu z piekarnika zapiekankę posyp posiekaną natką pietruszki.

Kolacja: **Dietetyczne lasagne z bakłażanem z ziemniakami** – 312 kcal w 400g

Lista składników (około 400 gram)	Przygotowanie
☐ 3 plasterki cebuli (16g) ☐ pół ząbka czosnku (2g) ☐ pół łyżeczki oleju rzepakowego (1g) ☐ 1 plaster sera mozzarella light (18g) ☐ 2 łyżki sera ricotta (36g) ☐ 5 plasterów bakłażana (71g) ☐ pół szklanki pomidorów w puszcze (114g) ☐ pół porcji mięsa mielonego drobiowego (71g) ☐ pół sztuki i 1/3 sztuki ziemniaka (71g)	1. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i przesmaż kilka minut. 2. Dodaj zmiądzony czosnek, a po kilku minutach mięso. 3. Smaż około 10 minut, następnie dodaj 2 puszki pomidorów i dopraw bazylią, pieprzem, oregano i solą. 4. Bakłażany pokrój w cienkie, podłużne plastry. 5. Na dno naczynia żaroodpornego dodaj część przygotowanego sosu z mięsem, ułóż na nim plastry bakłażana. 6. Następnie ułóż pokruszony ser ricotta i dodaj kolejną porcję mięsa, bakłażanów i sera. 7. Na samej górze ułóż plastry bakłażana i mozzarellę. 8. Piecz w 180 stopniach Celsjusza przez około 30-40 minut. 9. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.