

Śniadanie: **Klasyczna owsianka z jabłkiem i cynamonem** – 324 kcal w 300g

Lista składników (około 300 gram)	Przygotowanie
☐ 101g jabłka (101g) ☐ pół szklanki płatków owsianych (48g) ☐ pół łyżeczki cynamonu (2g) ☐ pół szklanki i 2 łyżki mleka 2% tłuszczu (149g)	1. Płatki ugotuj na mleku. 2. Jabłko pokrój w kostkę i dodaj do owsianki. 3. Dodaj cynamon i wymieszaj.

Drugie Śniadanie: **Kanapki z serkiem śmietankowym, pomidorem i szczyptą ziół** – 307 kcal w 214g

Lista składników (około 214 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 sztuki i 1 plaster pomidora (76g) ☐ pół łyżeczki ziół prowansalskich (2g) ☐ 3 kromki chleba żytniego razowego (106g) ☐ 1 plaster serek twarogowy śmietankowy (30g)	1. Z podanych składników przygotuj kanapki.

Lunch: **Warzywna tortilla z orzechami nerkowca** – 352 kcal w 345g

Lista składników (około 345 gram)	Przygotowanie
☐ 1 sztuka tortilli pełnoziarnistej (55g) ☐ 1/3 sztuki awokado (55g) ☐ pół łyżki soku z cytryny (5g) ☐ 1 sztuka marchwi (55g) ☐ 9 plasterów cukinii (137g) ☐ 2 sztuki rzodkiewki (27g) ☐ pół łyżki orzecha nerkowca (9g) ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g)	1. Dojrzałe awokado zgnieć widelcem, przypraw pieprzem, solą oraz sokiem z cytryny, wymieszaj i wysmaruj tortillę. 2. Zetrzyj marchewkę oraz cukinię, a następnie starte warzywa połóż na tortilli. 3. Pokrój rzodkiewkę, nerkowce, ułóż na placku. 4. Zwiń tortillę.

Jadłospis 1800 kcal

Obiad: **Wegańskie chili con carne** – 514 kcal w 525g

Lista składników (około 525 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 sztuki cebuli (38g) ☐ pół ząbka czosnku (3g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (3g) ☐ pół sztuki i 5 plasterków papryki czerwonej (165g) ☐ pół szklanki i 1 łyżka pomidorów w puszcze (137g) ☐ 3g papryki chili (3g) ☐ 2 łyżki czerwonej fasoli (konsewa) (41g) ☐ 3 łyżki kukurydzy (konserwy) (41g) ☐ 3 łyżki ryżu brązowego (31g) ☐ 1/3 szklanki czerwonej soczewicy (63g)	1. Rozgrzej olej w średniej wielkości rondelku. 2. Dołóż pokrojoną w kostkę cebulę i duś kilka minut, następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojoną papryczkę chili. 3. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i puszkę pomidorów. 4. Duś kolejnych kilka minut, przypraw, dodaj fasolkę. 5. Gotuj przez około 30 minut, aż sos zgęstnieje. 6. Podawaj z gotowanym ryżem.

Kolacja: **Salatka z pomidorów, cebulki i pestek z dyni** – 282 kcal w 400g

Lista składników (około 400 gram)	Przygotowanie
☐ 2 łyżki pestek dyni (18g) ☐ 1 łyżka oliwy z oliwek (13g) ☐ 1 sztuka i 5 plasterów pomidora (270g) ☐ 1 pęczek szczypiorku (9g) ☐ pół sztuki i 1/3 sztuki cebuli (90g) ☐ 1 kromka chleba żytniego razowego (38g)	1. Warzywa pokrój w kostkę i wymieszaj w miseczce. 2. Dodaj przyprawy, oliwę i pestki z dyni. 3. Wszystkie składniki wymieszaj.

Śniadanie: **Tofucznicza z pomidorami i świeżym szpinakiem** – 375 kcal w 516g

Lista składników (około 516 gram)	Przygotowanie
☐ 8 plastrów sera tofu miękkiego (200g) ☐ 2 ząbki czosnku (10g) ☐ pół porcji masła śmietankowego (5g) ☐ pół sztuki i 4 plastry pomidora (160g) ☐ 2 garści szpinaku (50g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ 2 łyżki mleka 2% tłuszczu (20g) ☐ 2 kromki chleba żytniego razowego (70g)	1. Zmiażdż czosnek i podsmaż na roztopionym maśle. 2. Pomidory obierz ze skórki, pokrój. Dodaj do czosnku razem ze szpinakiem. Smaż 2-3 minuty. 2. Tofu rozgnieć widelcem, a następnie przełóż na patelnię. 3. Smaż 2-3 minuty, aż ser zmięknie i zrobi się ciepły. Dodaj mleko. Całość wymieszaj i dopraw do smaku.

Drugie Śniadanie: **Brokuły z prażonymi migdałami i sosem czosnkowym** – 292 kcal w 447g

Lista składników (około 447 gram)	Przygotowanie
☐ 2 porcje brokułów (297g) ☐ pół szklanki jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (127g) ☐ pół ząbka czosnku (4g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ pół garści płatków migdałowych (17g) ☐ 1 szczypta soli (1g)	1. Brokuły podgotuj w osolonej wodzie. Powinny być lekko twarde. 2. Migdały upraż bez tłuszczu na patelni. 3. Jogurt wymieszaj ze zmiażdżonym czosnkiem. 4. Dodaj ostry pieprz i sól. 5. Na talerzu ułóż brokuły, przykryj je migdałami i polej sosem.

Lunch: **Warzywna tortilla z orzechami nerkowca** – 352 kcal w 345g

Lista składników (około 345 gram)	Przygotowanie
☐ 1 sztuka tortilli pełnoziarnistej (55g) ☐ 1/3 sztuki awokado (55g) ☐ pół łyżki soku z cytryny (5g) ☐ 1 sztuka marchwi (55g) ☐ 9 plastrów cukinii (137g) ☐ 2 sztuki rzodkiewki (27g) ☐ pół łyżki orzecha nerkowca (9g) ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g)	1. Dojrzałe awokado zgnieć widelcem, przypraw pieprzem, solą oraz sokiem z cytryny, wymieszaj i wysmaruj tortillę. 2. Zetrzyj marchewkę oraz cukinię, a następnie starte warzywa połóż na tortilli. 3. Pokrój rzodkiewkę, nerkowce, ułóż na placku. 4. Zwiń tortillę.

Obiad: **Wegańskie chili con carne** – 514 kcal w 525g

Lista składników (około 525 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 sztuki cebuli (38g) ☐ pół ząbka czosnku (3g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (3g) ☐ pół sztuki i 5 plasterków papryki czerwonej (165g) ☐ pół szklanki i 1 łyżka pomidorów w puszcze (137g) ☐ 3g papryki chili (3g) ☐ 2 łyżki czerwonej fasoli (konsewa) (41g) ☐ 3 łyżki kukurydzy (konserwy) (41g) ☐ 3 łyżki ryżu brązowego (31g) ☐ 1/3 szklanki czerwonej soczewicy (63g)	1. Rozgrzej olej w średniej wielkości rondelku. 2. Dołóż pokrojoną w kostkę cebulę i duś kilka minut, następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojoną papryczkę chili. 3. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i puszkę pomidorów. 4. Duś kolejnych kilka minut, przypraw, dodaj fasolkę. 5. Gotuj przez około 30 minut, aż sos zgęstnieje. 6. Podawaj z gotowanym ryżem.

Kolacja: **Tosty z mozzarellą, papryką i rukolą** – 277 kcal w 158g

Lista składników (około 158 gram)	Przygotowanie
☐ 63g chleba tostowego pełnoziarnistego (63g) ☐ 4 plasterki papryki czerwonej (42g) ☐ pół garści rukoli (10g) ☐ pół łyżeczki ziół prowansalskich (1g) ☐ 2 plastry sera mozzarella light (42g)	1. Z podanych składników przygotuj kanapkę. 2. Zapiecz w tosterze.

Śniadanie: **Czekoladowa komosanka z malinami i orzechami** – 405 kcal w 319g

Lista składników (około 319 gram)	Przygotowanie
☐ 3 łyżki quinoa (34g) ☐ pół szklanki i 1 łyżka mleka 2% tłuszczu (137g) ☐ pół łyżki kakao (proszek) (3g) ☐ pół łyżki miodu pszczelego (14g) ☐ 1 szklanka malin (114g) ☐ pół garści orzecha nerkowca (17g)	1. Komosę ugotuj w mleku zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu produktu. 2. Dodaj kakao oraz miód, wymieszaj. 3. Podawaj z malinami i orzechami.

Drugie Śniadanie: **Buraczane smoothie** – 148 kcal w 300g

Lista składników (około 300 gram)	Przygotowanie
☐ pół sztuki i 1/3 sztuki buraka (92g) ☐ pół sztuki kiwi (46g) ☐ pół sztuki i 1/3 sztuki marchwi (37g) ☐ pół sztuki pomarańczy (123g) ☐ pół łyżeczki soku z cytryny (2g)	1. Buraka obierz i sparz. 2. Razem z pozostałymi składnikami pokrój na drobne części i zmiksuj w blenderze na gładką masę. 3. Napój możesz rozcieńczyć wodą z lodem lub spożyć bez rozcieńczenia. 4. Jeżeli wydaje się mdły w smaku, dodaj odrobinę soku z cytryny.

Lunch: **Kotlety pieczarkowe z surówką i ziemniakami** – 382 kcal w 448g

Lista składników (około 448 gram)	Przygotowanie
☐ 2 garści pieczarki świeżej (125g) ☐ 3 plasterki cebuli (13g) ☐ 2 łyżeczki kaszy jaglanej (18g) ☐ pół łyżeczki majeranku suszonego (1g) ☐ 1 łyżka bułki tartej (8g) ☐ 1 sztuka marchwi (45g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (5g) ☐ 1 sztuka i pół sztuki ziemniaka (125g) ☐ pół łyżki soku z cytryny (5g) ☐ pół sztuki jabłka (90g) ☐ 1 łyżka czerwonej soczewicy (13g)	1. Kaszę i soczewicę ugotować wg przepisu na opakowaniu. 2. Cebule pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju. 3. Pieczarki zetrzeć na tarce i dodać do cebulki. Smażyć, aż odparuje woda. 4. W misce wymieszać pieczarki, ugotowaną kaszę, soczewicę, majeranek, bułkę tartą, sól i pieprz. 5. Piekarnik nagrzać do 180 st. C. Formować kotlety i układać je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Powinno wyjść 8-10 kotletów. Piec 20 minut. 6. W tym czasie ugotować ziemniaki. 7. Z marchwi, jabłka i soku z cytryny przygotować z surówką.

Obiad: **Lunchbox z batatem, komosą i marynowanym tofu** – 514 kcal w 401g

Lista składników (około 401 gram)	Przygotowanie
☐ pół sztuki i 1 plaster batatów (139g) ☐ 3 łyżki quinoa (36g) ☐ pół sztuki i 1 łyżka granatu (60g) ☐ 1 łyżka i pół łyżki oliwy z oliwek (15g) ☐ pół łyżeczki papryki (proszek) (2g) ☐ 2g sól (2g) ☐ pół łyżeczki czarnego pieprzu (2g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (2g) ☐ pół łyżeczki oregano (2g) ☐ 2g rozmarynu świeży lub suszony (2g) ☐ 4 plastry sera tofu miękkiego (109g) ☐ 1 garść miksów sałat (30g)	1. 1. Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Batata obierz, pokrój w kostkę. Blaszke wyłóż papierem do pieczenia. Wsyp batata, dopraw solą, pieprzem, rozmarynem i odrobiną oliwy i piecz przez ok. 15-20 minut. 2. Tofu pokrój w kostkę, wymieszaj z oliwą, papryką, solą, pieprzem, bazylią i oregano. Przełóż do miseczki, zabezpiecz folią spożywczą i odstaw do lodówki na ok. 2 godziny. 3. Komosę ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu produktu. 4. Umyty mix sałat przełóż do miski. Dodaj nasiona granata, upieczonego batata, odcedzoną komosę i tofu. Wymieszaj.

Kolacja: **Orientalna sałatka z kuskusu z cieciorą i pomidorem** – 313 kcal w 401g

Lista składników (około 401 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 szklanki i pół łyżki ciecierzycy konserwowej (65g) ☐ 2 łyżki kaszy kuskus (27g) ☐ 1 sztuka i 2 plastry pomidora (216g) ☐ pół sztuki cebuli (54g) ☐ 2 liście sałaty (11g) ☐ pół łyżeczki soli (2g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (8g) ☐ 2 plastry cytryny (16g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (2g)	1. Przygotuj kuskus zgodnie z opisem na opakowaniu, dopraw solą. 2. Pomidora sparz, obierz ze skórki i pokrój w drobną kostkę. 3. Cebulę posiekaj w drobną kosteczkę. 4. Wymieszaj olej z sokiem z cytryny i bazylią. 5. Połącz kuskus z cebulą, pomidorem i cieciorą, dodaj sos i wymieszaj. 6. Dopraw do smaku solą i pieprzem. 7. Podawaj na liściach sałaty.

Śniadanie: **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.

Drugie Śniadanie: **Jabłko (świeży owoc)** – 97 kcal w 170g

Lista składników (około 170 gram)	Przygotowanie
☐ 1 sztuka jabłka (170g)	1. Smacznego!

Lunch: **Kotlety pieczarkowe z surówką i ziemniakami** – 382 kcal w 448g

Lista składników (około 448 gram)	Przygotowanie
☐ 2 garści pieczarki świeżej (125g) ☐ 3 plasterki cebuli (13g) ☐ 2 łyżeczki kaszy jaglanej (18g) ☐ pół łyżeczki majeranku suszonego (1g) ☐ 1 łyżka bułki tartej (8g) ☐ 1 sztuka marchwi (45g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (5g) ☐ 1 sztuka i pół sztuki ziemniaka (125g) ☐ pół łyżki soku z cytryny (5g) ☐ pół sztuki jabłka (90g) ☐ 1 łyżka czerwonej soczewicy (13g)	1. Kaszę i soczewicę ugotować wg przepisu na opakowaniu. 2. Cebule pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju. 3. Pieczarki zetrzeć na tarce i dodać do cebulki. Smażyć, aż odparuje woda. 4. W misce wymieszać pieczarki, ugotowaną kaszę, soczewicę, majeranek, bułkę tartą, sól i pieprz. 5. Piekarnik nagrzać do 180 st. C. Formować kotlety i układać je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Powinno wyjść 8-10 kotletów. Piec 20 minut. 6. W tym czasie ugotować ziemniaki. 7. Z marchwi, jabłka i soku z cytryny przygotować z surówką.

Obiad: **Lunchbox z batatem, komosą i marynowanym tofu** – 581 kcal w 452g

Lista składników (około 452 gram)	Przygotowanie
☐ 6 plasterów batatów (157g) ☐ 3 łyżki quinoa (41g) ☐ pół sztuki i 1 łyżka granatu (68g) ☐ 2 łyżki oliwy z oliwek (17g) ☐ pół łyżeczki papryki (proszek) (2g) ☐ 2g sól (2g) ☐ pół łyżeczki czarnego pieprzu (2g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (2g) ☐ pół łyżeczki oregano (2g) ☐ 2g rozmaryn świeży lub suszony (2g) ☐ 5 plasterów serka tofu miękkiego (123g) ☐ 1 garść i pół garści miksów sałat (34g)	1. 1. Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Batata obierz, pokrój w kostkę. Blaszke wyłóż papierem do pieczenia. Wsyp batata, dopraw solą, pieprzem, rozmarynem i odrobiną oliwy i piecz przez ok. 15-20 minut. 2. Tofu pokrój w kostkę, wymieszaj z oliwą, papryką, solą, pieprzem, bazylią i oregano. Przełóż do miseczki, zabezpiecz folią spożywczą i odstaw do lodówki na ok. 2 godziny. 3. Komosę ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu produktu. 4. Umyty mix sałat przełóż do miski. Dodaj nasiona granata, upieczonych batata, odcedzoną komosę i tofu. Wymieszaj.

Kolacja: **Migdałowy omlet na słodko z gruszką** – 383 kcal w 315g

Lista składników (około 315 gram)	Przygotowanie
☐ 2 sztuki jaja kurzego (całego) (110g) ☐ 4 łyżki mleka 2% tłuszczu (50g) ☐ pół łyżki migdałów (10g) ☐ pół łyżeczki masła klarowanego (5g) ☐ 1 łyżeczka i pół ksylitolu cukru brzożowego (10g) ☐ 1 sztuka gruszki (130g)	1. Migdały sparz wrzątkiem i obierz ze skórki (możesz również użyć płatków migdałowych). 2. Drobnio posiekaj. 3. Przypraw do smaku. 4. Umyj, obierz a następnie pokrój gruszkę w kostkę. 5. Oddziel jajka od żółtek. Ubij białka, a żółtka wymieszaj z mlekiem i ksylitolem. Masę z żółtkami delikatnie wymieszaj z pianą z białek. 6. Na sam koniec do masy dodaj gruszkę z posiekanymi migdałami. 7. Smaż na rozgrzanym maśle.

Śniadanie: **Pasta kanapkowa z tofu i groszku** – 407 kcal w 289g

Lista składników (około 289 gram)	Przygotowanie
☐ pół szklanki (konserwy) groszku zielonego (100g) ☐ 2 plastry sera tofu miękkiego (50g) ☐ 4 plastry awokado (35g) ☐ 3 garści liści mięty (10g) ☐ 1 łyżka oliwy z oliwek (10g) ☐ 1 łyżka soku z cytryny (10g) ☐ 2g sól (2g) ☐ pół łyżeczki czarnego pieprzu (2g) ☐ 2 kromki chleba żytniego razowego (70g)	- Awokado obierz i oddziel od pestki. - Wszystkie składniki przełóż do misy blendera i zmiksuj na gładką masę. - Przełóż na kanapki.

Drugie Śniadanie: **Malinowe smoothie jaglane** – 279 kcal w 350g

Lista składników (około 350 gram)	Przygotowanie
☐ pół szklanki malin (53g) ☐ pół sztuki banana (53g) ☐ 1 łyżka nasion chia (suszone) (9g) ☐ pół szklanki i 4 łyżki kefiru 2% tłuszczu (222g) ☐ 1 łyżka kaszy jaglanej (13g)	- Kaszę jaglaną ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu produktu. - Do misy blendera przełóż pokrojonego banana, maliny, nasiona chia, odcedzoną i przestudzoną kaszę jaglaną i kefir. Zblenduj. - Smoothie przelej do szklanek.

Lunch: **Batatowe pancakes z gruszką i bananem** - 323 kcal w 364g

Lista składników (około 364 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 sztuki batatów (83g) ☐ 31g wody (31g) ☐ 2 łyżki mąki owsianej (21g) ☐ pół łyżeczki proszku do pieczenia (1g) ☐ odrobina cynamonu (0g) ☐ 1/3 opakowania i pół łyżeczki jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (62g) ☐ pół sztuki banana (50g) ☐ pół sztuki gruszki (62g) ☐ pół sztuki jaja kurzego (całego) (23g) ☐ 3 łyżki mleka 2% tłuszczu (31g)	1. Batata obierz i podrzej w mikrofali przez 8 minut. 2. Przełóż do blendera. Dodaj mleko, wodę, mąkę, jajko, proszek do pieczenia i cynamon. Zmiksuj na gładką masę. 3. Na patelni teflonowej usmaż nieduże placuszki. 4. Placuszki podawaj z jogurtem i owocami.

Obiad: **Wegetariańskie spaghetti** - 553 kcal w 450g

Lista składników (około 450 gram)	Przygotowanie
☐ 67g makaronu pełnoziarnistego (nieugotowany) ☐ 3 łyżki czerwonej soczewicy (48g) ☐ pół sztuki cebuli (48g) ☐ 1 sztuka marchwi (43g) ☐ pół ząbka czosnku (5g) ☐ pół szklanki i 1/3 przecieru pomidorowego (191g) ☐ 1g sól ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (1g) ☐ 1g rozmarynu świeży lub suszony (1g) ☐ 3 łyżki kukurydzy (konserwy) (38g) ☐ pół łyżeczki papryki (proszek) (1g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (5g)	1. Makaron i soczewicę ugotuj (w oddzielnych garnkach) zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu produktu. 2. Na patelni podgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj startą marchewkę i odrobinę wody. Duś do momentu lekkiego zmięknienia warzywa. 3. Na patelni dodaj odcedzoną soczewicę. Wlej passatę, dopraw, dodaj kukurydzę i zagotuj. Wymieszaj z ugotowanym makaronem.

Kolacja: **Szakszuka z cieciorą i jarmużem**
podawana z pieczywem – 238 kcal w 235g

Lista składników (około 235 gram)	Przygotowanie
☐ 1 sztuka jaja kurzego (całego) (54g) ☐ 1 łyżka i pół łyżki ciecierzycy (konserwowej) (29g) ☐ pół garści jarmużu (10g) ☐ 1/3 szklanki i pół łyżki pomidorów w puszcze (96g) ☐ pół łyżki szczypiorku (5g) ☐ 1g sól (1g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ pół łyżeczki papryki chilli (proszku) (1g) ☐ 1 kromka chleba żytniego razowego (34g) ☐ pół ząbka czosnku (2g) ☐ pół łyżeczki masła klarowanego (2g)	1. Masło rozpuść na patelni i podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek. 2. Wlej pomidory z puszki, dopraw solą, pieprzem oraz papryką i gotuj przez kilka minut. 3. Jarmuż umyj i oddziel liście od zdrewniałych końców. Wrzuć go do pomidorów i chwilę podduś, 4. Dodaj odcedzoną ciecierzycę, wbij jajka, przykryj i gotuj do momentu ścięcia się białek. 5. Gotowe danie posyp posiekanym szczypiorkiem. Zjedz z pieczywem.

Śniadanie: **Placuszki owsiane z sosem z truskawek i masła orzechowego** – 243 kcal w 147g

Lista składników (około 147 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 szklanki płatków owsianych (31g) ☐ pół łyżeczki masła orzechowego (8g) ☐ pół łyżeczki masła klarowanego (4g) ☐ pół sztuki i 1/3 sztuki białka jaja kurzego (27g) ☐ pół szklanki truskawki (77g)	1. Płatki zmiel w blenderze na mąkę. 2. Wymieszaj z roztrzepanymi jajkami. 3. Powstałą masę przelewaj porcjami na patelnię z rozgrzanym masłem i uformuj placuszki. 4. Uduś truskawki w garnuszku (moga być mrożone), wymieszaj z masłem orzechowym i polej placki.

Drugie Śniadanie: **Bogata w zdrowe tłuszcze sałatka z awokado** – 278 kcal w 289g

Lista składników (około 289 gram)	Przygotowanie
☐ 4 plastry awokado (36g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (5g) ☐ 1 sztuka pomidora (178g) ☐ 1 garść szpinaku (31g) ☐ pół łyżki soku z cytryny (3g) ☐ 3 łyżki kaszy jaglanej (36g)	1. Ugotuj kaszę jaglaną zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Pozostaw do ostygnięcia. 2. Pokrój awokado i pomidory. 3. Dodaj do kaszy awokado, pokrojonego pomidora i szklankę świeżego szpinaku. 4. Dodaj oliwę z oliwek, sok z cytryny oraz przyprawy.

Lunch: **Krem z grochu** – 316 kcal w 499g

Lista składników (około 499 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 szklanki grochu (67g) ☐ 1/3 sztuki cebuli (35g) ☐ odrobina papryki chilli (proszku) ☐ pół ząbka czosnku (5g) ☐ pół łyżeczki oleju rzepakowego (2g) ☐ pół sztuki ziemniaka (35g) ☐ 1 szklanka i pół bulionu warzywnego (351g) ☐ odrobina czarnego pieprzu ☐ pół łyżki liści pietruszki (4g) ☐ odrobina liści laurowych	1. Namocz groch przez noc. Namoczony groch odcedzić. 2. Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek obrać i pozostawić w całości. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej i dodać pokrojone składniki wraz z liśćmi laurowymi. Smażyć na małym ogniu przez 4 – 5 minut do momentu, aż cebulka zrobi się złota i słodka. 3. W międzyczasie ziemniaka obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Dodać do garnka wraz ze wszystkimi przyprawami oraz suszonymi ziołami i nieustannie mieszając smażyć przez 1 – 2 minuty. 4. Dodać groch, wlać bulion, szczyptę soli i gotować do miękkości grochu, czyli przez około 40 – 50 minut. 5. Kiedy groch będzie bardzo miękki zupę zmiksować na gładki krem i doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Podawać z natką pietruszki.

Jadłospis 1800 kcal

Obiad: **Gołąbki z pieczarkami** – 600 kcal w 685g

Lista składników (około 685 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 sztuki cebuli (36g) ☐ pół ząbka czosnku (2g) ☐ pół łyżeczki oliwy z oliwek (2g) ☐ 2 garści pieczarki świeżej (132g) ☐ pół szklanki przecieru pomidorowego (132g) ☐ odrobina czarnego pieprzu ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 6 liści kapusty białej (265g) ☐ 1g rozmaryn świeży lub suszony (1g) ☐ odrobina tymianek świeży lub otarty ☐ pół szklanki ryżu brązowego (nieugotowany) (106g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (8g)	1. Z kapusty wytnij głąb. 2. Zagotuj wodę w dużym garnku i włóż do niego kapustę. 3. Po paru minutach ściągaj pierwsze liście, które już zmiękły. 4. I tak co kilka minut ściągaj kolejne liście, uważając, żeby ich nie zniszczyć. 5. Ryż ugotuj wg przepisu na opakowaniu. 6. Na oleju zeszklij cebulę i czosnek. 7. Po kilku minutach dodaj starte lub posiekane drobno pieczarki. 8. Posól i popieprz do smaku. 9. Duś pod przykryciem ok. 5 minut. 10. Dodaj rozmaryn i tymianek, wymieszaj i zdejmij z ognia. 11. Farsz nakładaj na liście, zawiń liście i formuj gołąbki. Kilka liści odłóż na później. 12. Ułóż gołąbki w naczyniu żaroodpornym, zalej wodą, dodaj przecier pomidorowy. Przykryj liśćmi kapusty. 13. Piecz około 40 minut w 180 stopniach Celsjusza.

Kolacja: **Salatka ze szpinakiem, burakiem, soczewicą i orzechami** – 323 kcal w 213g

Lista składników (około 213 gram)	Przygotowanie
☐ 1 garść szpinaku (28g) ☐ 1 sztuka i pół plastra buraka (121g) ☐ 2 łyżki czerwonej soczewicy (28g) ☐ pół garści orzecha włoskiego (18g) ☐ pół łyżeczki miodu pszczelego (6g) ☐ pół łyżeczki musztardy (6g) ☐ pół łyżki sera parmezan (6g)	1. Piekarnik nagrzej do 180 stopni, buraka zawiń w folię. Piecz do miękkości przez ok. 50 minut. 2. Soczewicę ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu produktu. 3. Szpinak umyj, osusz i przełóż do miski. Dodaj odcedzoną soczewicę, pokrojonego buraka, orzechy. 4. Miód wymieszaj z musztardą i odrobiną ciepłej wody. Sosem polej salatkę. Posyp parmezanem.

Śniadanie: **Muffinki jajeczne ze szpinakiem** – 317 kcal w 237g

Lista składników (około 237 gram)	Przygotowanie
☐ 2 garści szpinaku (50g) ☐ 1,5 plastra sera mozzarella light (30g) ☐ pół ząbka czosnku (2g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (3g) ☐ 5 plasterków cebuli (25g) ☐ pół łyżeczki soli (2g) ☐ 2 sztuki jaja kurzego (całego) (120g) ☐ 5g sera blue z niebieską pleśnią (5g)	1. Cebulę pokrój w kosteczkę i podsmaż na patelni z łyżeczką oliwy ciągle mieszając, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmaż. Wrzuć posiekany szpinak i duś, aż szpinak się zblanszuje. 2. Dodaj pokruszony ser pleśniowy, dopraw mocno solą, pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej. 3. Ostudź szpinak. Nastaw piekarnik na 180 stopni. 4. Jajka roztrzep widelcem i wymieszaj ze szpinakiem, dodaj rozdrobnioną mozzarellę. 5. Przelej łyżką masę serowo szpinakową do foremek na muffinki 6. Piecz mini frittaty przez 20 minut.

Drugie Śniadanie: **Szarlotkowe smoothie gryczane** – 335 kcal w 299g

Lista składników (około 299 gram)	Przygotowanie
☐ 1 łyżka i pół łyżki kaszy gryczanej białej (23g) ☐ 3/4 sztuki jabłka (139g) ☐ pół łyżki masła orzechowego (14g) ☐ pół łyżeczki cynamonu (3g) ☐ pół szklanki mleka 2% tłuszczu (111g) ☐ pół łyżeczki miodu pszczelego (9g)	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: **Krem z grochu** – 316 kcal w 499g

Lista składników (około 499 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 szklanki grochu (67g) ☐ 1/3 sztuki cebuli (35g) ☐ odrobina papryki chilli (proszku) ☐ pół ząbka czosnku (5g) ☐ pół łyżeczki oleju rzepakowego (2g) ☐ pół sztuki ziemniaka (35g) ☐ 1 szklanka i pół bulionu warzywnego (351g) ☐ odrobina czarnego pieprzu ☐ pół łyżki liści pietruszki (4g) ☐ odrobina liści laurowych	1. Namocz groch przez noc. Namoczony groch odcedzić. 2. Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek obrać i pozostawić w całości. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej i dodać pokrojone składniki wraz z liśćmi laurowymi. Smażyć na małym ogniu przez 4 – 5 minut do momentu, aż cebulka zrobi się złota i słodka. 3. W międzyczasie ziemniaka obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Dodać do garnka wraz ze wszystkimi przyprawami oraz suszonymi ziołami i nieustannie mieszając smażyć przez 1 – 2 minuty. 4. Dodać groch, wlać bulion, szczyptę soli i gotować do miękkości grochu, czyli przez około 40 – 50 minut. 5. Kiedy groch będzie bardzo miękki zupę zmiksować na gładki krem i doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Podawać z natką pietruszki.

Jadłospis 1800 kcal

Obiad: **Gołąbki z pieczarkami** – 600 kcal w 685g

Lista składników (około 685 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 sztuki cebuli (36g) ☐ pół ząbka czosnku (2g) ☐ pół łyżeczki oliwy z oliwek (2g) ☐ 2 garści pieczarki świeżej (132g) ☐ pół szklanki przecieru pomidorowego (132g) ☐ odrobina czarnego pieprzu ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 6 liści kapusty białej (265g) ☐ 1g rozmarynu świeży lub suszony (1g) ☐ odrobina tymianku świeży lub otarty ☐ pół szklanki ryżu brązowego (nieugotowany) (106g) ☐ pół łyżki oleju rzepakowego (8g)	1. Z kapusty wytnij głąb. 2. Zagotuj wodę w dużym garnku i włóż do niego kapustę. 3. Po paru minutach ściągnij pierwsze liście, które już zmiękły. 4. I tak co kilka minut ściągaj kolejne liście, uważając, żeby ich nie zniszczyć. 5. Ryż ugotuj wg przepisu na opakowaniu. 6. Na oleju zeszklij cebulę i czosnek. 7. Po kilku minutach dodaj starte lub posiekane drobno pieczarki. 8. Posól i popieprz do smaku. 9. Duś pod przykryciem ok. 5 minut. 10. Dodaj rozmaryn i tymianek, wymieszaj i zdejmij z ognia. 11. Farsz nakładaj na liście, zawiń liście i formuj gołąbki. Kilka liści odtóż na później. 12. Ułóż gołąbki w naczyniu żaroodpornym, zalej wodą, dodaj przecier pomidorowy. Przykryj liśćmi kapusty. 13. Piecz około 40 minut w 180 stopniach Celsjusza.

Jadłospis 1800 kcal

Kolacja: **Lekki gulasz z boczniakami** – 210 kcal w 498g

Lista składników (około 498 gram)	Przygotowanie
☐ pół sztuki boczniaka (21g) ☐ pół łyżki szczypiorku (4g) ☐ 142g ziemniaka ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (4g) ☐ odrobina czarnego pieprzu ☐ odrobina papryki (proszek) ☐ odrobina majeranku suszonego ☐ 7 plasterów cukinii (99g) ☐ pół sztuki papryki czerwonej (114g) ☐ odrobina soli (0g) ☐ pół łyżeczki przecieru pomidorowego (7g) ☐ 2/3 szklanki bulionu warzywnego (107g)	1. Ziemniaki obierz i pokrój w ćwiartki, grzyby umyj i przepołów, papryki umyj i pokrój w dużą kostkę. Cukinię pokrój w duże kawałki. 2. W brytfanie rozgrzej oliwę. Podmsaż na niej ziemniaki, dodaj grzyby i szczypiorek. Na koniec dodaj resztę warzyw. Dopraw do smaku. Dodaj koncentrat, smaż kilka minut i zalej bulionem. 3. Doprowadź do wrzenia i gotuj pod przykryciem, około 20 minut. Następnie zdejmij pokrywę i gotuj kolejne 10 minut. 4. Dopraw do smaku. 5. Podawaj z chlebem.