

Śniadanie: **Świeża kanapka z soczystym pomidorem, mozzarellą i oliwkami** – 279 kcal w 181g

Lista składników (około 181 gram)	Przygotowanie
☐ 1/3 sztuki pomidora (60g) ☐ 3 sztuki oliwek zielonych (w słoiku) (10g) ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 2 kromki chleba żytniego razowego (70g) ☐ 2 plastry sera mozzarella light (40g)	1. Na kromki chleba połów po plasterze sera mozzarella, pomidora i plasterki oliwek. Oprósz solą i pieprzem.

Drugie Śniadanie: **Wafle ryżowe z ricottą i dżemem + winogrona zielone** – 280 kcal w 240g

Lista składników (około 90 gram)	Przygotowanie
☐ 2 sztuki wafła ryżowego wieloziarnistego (20g) ☐ 2 łyżki sera ricotta (40g) ☐ 1 łyżka dżemu niskosłodzonego (30g) ☐ 150g winogron	1. Wafła posmaruj ricottą. Na wierzch wyłóż dżem.

Lunch: **Ziołowa sałatka z oliwkami i bezlaktozowym serem feta** – 364 kcal w 543g

Lista składników (około 543 gram)	Przygotowanie
☐ 1 sztuka i 6 plasterów pomidora (288g) ☐ 1/3 sztuki cebuli (38g) ☐ 1/3 garści oliwek czarnych (14g) ☐ pół łyżeczki oregano (3g) ☐ pół łyżeczki czarnego pieprzu (2g) ☐ 1g sól (1g) ☐ pół sztuki ogórka (96g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (3g) ☐ 96g ser feta bez laktozy (96g) ☐ 2g tymianek świeży lub otarty (2g)	1. Pomidory i ogórka pokrój w kostkę, a cebulę drobno posiekaj. 2. Warzywa wymieszaj. 3. Dodaj oliwki. 4. Dopraw bazylią, oregano i odrobiną tymianku oraz pieprzem i ewentualnie solą (uwaga! bo ser feta i oliwki są słone). 5. Dodaj pokrojony w kostkę ser i delikatnie wymieszaj.

Obiad: **Dietetyczne spaghetti bolognese** – 499 kcal w 600g

Lista składników (około 600 gram)	Przygotowanie
☐ pół sztuki i 2 plasterki cebuli (69g) ☐ pół ząbka czosnku (5g) ☐ 1 sztuka i 1/3 sztuki marchwi (60g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (5g) ☐ 1 sztuka i 1 plaster pomidora (198g) ☐ 1 sztuka selera naciowego (45g) ☐ 1 porcja mięsa mielonego drobiowego (149g) ☐ 1 łyżka przecieru pomidorowego (24g) ☐ pół szklanki makaronu pełnoziarnistego całe ziarno (nieugotowany) (39g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (2g) ☐ pół łyżeczki oregano (2g) ☐ pół łyżeczki papryki chilli (proszku) (2g)	1. Na łyżce oliwy zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę i zgnieciony czosnek. 2. Dodaj starte na tarce z grubymi oczkami marchewkę i seler. 3. Dodaj mięso. 4. Podsmaż mięso z warzywami przez kilka minut. 5. W razie potrzeby dolej wodę. 6. Następnie dodaj pokrojone pomidory oraz koncentrat pomidorowy. 7. Duś pod przykryciem tak długo, aż sos stanie się gęsty i jednolity. 8. Dopraw bazylią, oregano, solą i pieprzem (możesz dodać również paprykę ostrą i słodką). 9. Podawaj z ugotowanym al dente makaronem pełnoziarnistym.

Kolacja: **Lekka sałatka z kurczakiem i mandarynką z grzankami** – 310 kcal w 410g

Lista składników (około 410 gram)	Przygotowanie
☐ pół fileta kurczaka (piersi bez skóry) (108g) ☐ 1 sztuka i pół plasterka mandarynek (81g) ☐ 4 plasterki cebuli dymki (22g) ☐ pół łyżki octu winnego (5g) ☐ pół łyżeczki musztardy (3g) ☐ pół łyżeczki soli (2g) ☐ 1/3 opakowania jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (43g) ☐ 4 garści miksów sałat (108g)	1. Kurczaka pokrój w paseczki, dopraw solą i pieprzem i podsmaż na patelni bez oliwy. 2. Kromki chleba upiecz w tosterze, natrzyj czosnkiem i pokrój w kostkę. 3. Cebulki dymki posiekaj, a mandarynki podziel na cząstki. 4. Wymieszaj sałatę z cebulką, mandarynkami i kurczakiem. 5. Przygotuj sos z jogurtu, octu i musztardy. Dopraw solą i pieprzem. 6. Polej sałatkę sosem i posyp grzankami z chleba Graham. Smacznego:)

Jadłospis 1700 kcal

Śniadanie: **Włoska jajecznica z suszonymi pomidorami, oliwkami i parmezanem** – 334 kcal w 174g

Lista składników (około 174 gram)	Przygotowanie
☐ 2 sztuki jaja kurzego (całego) (110g) ☐ 6 plasterów pomidorów suszonych (40g) ☐ 1/3 garści oliwek czarnych (12g) ☐ pół łyżki sera parmezan (5g) ☐ 1g sól (1g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ pół porcji masła śmietankowego (5g)	1. Na patelni rozgrzej masło. Dodaj pokrojone pomidory i oliwki. Smaż 2-3 minuty. 2. Dodaj jajka. Całość wymieszaj i dopraw do smaku. 3. Po przełożeniu na talerz posyp startym parmezanem.

Drugie śniadanie: **Deser jabłkowy z orzechami i miodem** – 260 kcal w 288g

Lista składników (około 288 gram)	Przygotowanie
☐ 184g jabłka (184g) ☐ pół łyżki miodu pszczelego (11g) ☐ 2 sztuki orzecha włoskiego (11g) ☐ pół opakowania jogurtu naturalnego 2% (82g)	1. Pokrój jabłko na kawałki i wrzuć do salaterki. 2. Dodaj jogurt naturalny. 3. Całość polej miodem. 4. Na koniec dodaj pokruszone orzechy.

Lunch: **Ziołowa sałatka z oliwkami i bezlaktozowym serem feta** – 346 kcal w 519g

Lista składników (około 519 gram)	Przygotowanie
☐ 1 sztuka i 5 plasterów pomidora (276g) ☐ 1/3 sztuki cebuli (37g) ☐ 1/3 garści oliwek czarnych (13g) ☐ pół łyżeczki oregano (3g) ☐ pół łyżeczki czarnego pieprzu (2g) ☐ 1g sól (1g) ☐ pół sztuki ogórka (91g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (3g) ☐ 91g ser feta bez laktozy (91g) ☐ 2g tymianek świeży lub otarty (2g)	1. Pomidory i ogórka pokrój w kostkę, a cebulę drobno posiekaj. 2. Warzywa wymieszaj. 3. Dodaj oliwki. 4. Dopraw bazylią, oregano i odrobiną tymianku oraz pieprzem i ewentualnie solą (uważaj bo ser feta i oliwki są słone). 5. Dodaj pokrojony w kostkę ser i delikatnie wymieszaj.

Obiad: **Dietetyczne spaghetti bolognese** – 486 kcal w 586g

Lista składników (około 600 gram)	Przygotowanie
☐ pół sztuki i 2 plasterki cebuli (68g) ☐ pół ząbka czosnku (5g) ☐ 1 sztuka i pół sztuki marchwi (59g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (5g) ☐ 1 sztuka i 1 plaster pomidora (193g) ☐ 1 sztuka selera naciowego (44g) ☐ 1 porcja mięsa mielonego drobiowego (144g) ☐ 1 łyżka przecieru pomidorowego (24g) ☐ pół szklanki makaronu pełnoziarnistego całe ziarno (nieugotowany) (38g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (2g) ☐ pół łyżeczki oregano (2g) ☐ pół łyżeczki papryki chilli (proszku) (2g)	1. Na łyżce oliwy zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę i zgnieciony czosnek. 2. Dodaj starte na tarce z grubymi oczkami marchewkę i seler. 3. Dodaj mięso. 4. Podsmaż mięso z warzywami przez kilka minut. 5. W razie potrzeby dolej wodę. 6. Następnie dodaj pokrojone pomidory oraz koncentrat pomidorowy. 7. Duś pod przykryciem tak długo, aż sos stanie się gęsty i jednolity. 8. Dopraw bazylią, oregano, solą i pieprzem (możesz dodać również paprykę ostrą i słodką). 9. Podawaj z ugotowanym al dente makaronem pełnoziarnistym.

Kolacja: **Salatka ze szpinakiem, pomarańczą i nutką imbiru** – 294 kcal w 493g

Lista składników (około 493 gram)	Przygotowanie
☐ 5 garści szpinaku (119g) ☐ 1 sztuka i pół sztuki pomarańczy (358g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (8g) ☐ pół kawałka imbiru (korzenia) (8g) ☐ 1 kromka chleba żytniego razowego (38g)	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: **Jogurt z płatkami owsianymi i brzoskwinia** – 381 kcal w 477g

Lista składników (około 477 gram)	Przygotowanie
☐ 2 sztuki brzoskwini (173g) ☐ pół łyżki ksylitolu cukru brzożowego (9g) ☐ 1/3 szklanki płatków owsianych (35g) ☐ 1 szklanka jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (260g)	1. Jogurt wymieszaj z ksylitolem i płatkami owsianymi. 2. Poczekaj chwilę, aż płatki trochę napęcznieją. 3. Brzoswinie pokrój w kostkę i zalej ja jogurtem z płatkami owsianymi i cukrem brzożowym.

Drugie śniadanie: **Pomarańczowy shake** – 259 kcal w 500g

Lista składników (około 500 gram)	Przygotowanie
☐ pół szklanki i 3 łyżki kefiru 2% tłuszczu (186g) ☐ 1 sztuka i 1/3 sztuki pomarańczy (310g) ☐ pół garści liści mięty (4g)	1. Obydwa składniki (najlepiej uprzednio schłodzone) zmiksować w blenderze. 2. Podawać zaraz po przygotowaniu. 3. Opcjonalnie można dodać kilka listków mięty.

Lunch: **Delikatny krem z cukinii** – 104 kcal w 600g

Lista składników (około 600 gram)	Przygotowanie
☐ 1 szklanka i pół bulionu warzywnego (356g) ☐ 1/3 sztuki i pół plastra cukinii (213g) ☐ pół ząbka czosnku (3g) ☐ 4 plasterki cebuli (18g) ☐ pół łyżki śmietany 12% tłuszczu (7g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (3g)	1. W garnku rozgrzej oliwę i zeszklij na niej posiekaną cebulę i czosnek. 2. Dodaj pokrojoną w kostkę cukinię, smaż kilka minut. 3. Zalej bulionem i gotuj, aż cukinia zmięknie. 4. Całość zmiksuj blenderem. 5. Dodaj śmietanę i przypraw do smaku.

Obiad: **Kurczak ze szpinakiem i sosem czosnkowym** – 677 kcal w 541g

Lista składników (około 451 gram)	Przygotowanie
☐ pół fileta i 1/3 kurczaka (piersi bez skóry) (160g) ☐ 6 garści i pół garści szpinaku (160g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (8g) ☐ pół szklanki jogurtu naturalnego 2% (120g) ☐ 1/3 szklanki i 2 łyżki ryżu brązowego (80g) ☐ 2 ząbki czosnku (8g) ☐ pół łyżeczki przyprawy cebuli suszonej (1g) ☐ pół łyżeczki papryki (proszek) (1g) ☐ pół łyżeczki papryki chilli (proszku) (1g) ☐ pół łyżeczki przyprawy curry (1g) ☐ pół łyżeczki przyprawy kminek (1g)	1. Ugotuj ryż zgodnie z opisem na opakowaniu. 2. Kurczaka pokroj w paski, oprósz solą pieprzem, curry, papryką, chili i kminkiem oraz wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. 3. Podsmaż na patelni na oliwie. 4. Dodaj umyty szpinak i poczekaj kilka minut aż się zblanszuje. 5. Przygotuj sos czosnkowy z jogurtu, przeciśniętego przez praskę ząbka czosnku, soli, pieprzu i suszonej cebuli. 6. Zjedz kurczaka z ryżem i sosem czosnkowym.

Kolacja: **Salatka z jajkiem i chili** – 270 kcal w 389g

Lista składników (około 493 gram)	Przygotowanie
☐ 2 garści miks sałat (50g) ☐ 1 sztuka jaja kurzego (całego) (55g) ☐ pół sztuki papryki chili (10g) ☐ pół sztuki i 1 plaster pomidora (100g) ☐ 1 plaster cytryny (10g) ☐ 1 łyżeczka przyprawy cząber (1g) ☐ pół ząbka czosnku (3g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (5g) ☐ 1 kromka chleba żytniego razowego (35g) ☐ pół sztuki papryki czerwonej (120g)	1. Sałatę umyj, porwij na kawałki. 2. Ugotowane jajko (jajka) przekrój na ósemki, papryczkę chili oczyść z nasion i pokrój w krążki. 3. Pomidory pokrój w kostkę, a paprykę w paseczki. 4. Przygotuj dressing z soku z cytryny, oliwy, przeciśniętego przez praskę ząbka czosnku i przypraw. 5. Wymieszaj wszystkie składniki sałatki, dopraw do smaku, skrop dressingiem.

Jadłospis 1700 kcal

Śniadanie: **Smakowity mus serowy z limonką i kiwi** – 329 kcal w 351g

Lista składników (około 351 gram)	Przygotowanie
☐ pół opakowania i 2 łyżki sera wiejskiego (144g) ☐ pół sztuki i 1/3 sztuki banana (106g) ☐ 1 sztuka kiwi (77g) ☐ pół łyżki miodu pszczelego (14g) ☐ 1 plasterka limonki (10g)	1. Serek przełóż do blendera. 2. Dodaj banan, sok z limonki, miód. 3. Zmiksuj na gładką masę. 4. Mus przełóż salaterki i przyozdób plasterkami kiwi.

Drugie śniadanie: **Salatka włoska z bazylią i octem balsamicznym** – 264 kcal w 242g

Lista składników (około 500 gram)	Przygotowanie
☐ 5 sztuk pomidorów koktajlowych (105g) ☐ 1/3 garści oliwek zielonych (w słoiku) (11g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (4g) ☐ 1 łyżka octu balsamicznego (7g) ☐ odrobina przyprawy kolorowego pieprzu ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 7 liści sałaty (35g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (2g) ☐ 1 kromka chleba żytniego razowego (35g) ☐ 2 plastry sera mozzarella light (42g)	1. Salatę umyj i poszarp na kawałki. 2. Pomidorki przekrój na połowy. 3. Oliwki pokroj w plasterki a mozzarellę w kostkę. 4. Wymieszaj składniki w misce, dodaj bazylię, oliwę ocet, sól i pieprz kolorowy. 5. Wymieszaj. Gotowe.) 6. Zjedz z chlebem.

Lunch: **Delikatny krem z cukinii** – 104 kcal w 600g

Lista składników (około 600 gram)	Przygotowanie
☐ 1 szklanka i pół bulionu warzywnego (356g) ☐ 1/3 sztuki i pół plastra cukinii (213g) ☐ pół ząbka czosnku (3g) ☐ 4 plasterki cebuli (18g) ☐ pół łyżki śmietany 12% tłuszczu (7g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (3g)	1. W garnku rozgrzej oliwę i zeszklij na niej posiekaną cebulę i czosnek. 2. Dodaj pokrojoną w kostkę cukinię, smaż kilka minut. 3. Zalej bulionem i gotuj, aż cukinia zmięknie. 4. Całość zmiksuj blenderem. 5. Dodaj śmietanę i przypraw do smaku.

Obiad: **Kurczak ze szpinakiem i sosem czosnkowym** - 677 kcal w 541g

Lista składników (około 451 gram)	Przygotowanie
☐ pół fileta i 1/3 kurczaka (piersi bez skóry) (160g) ☐ 6 garści i pół garści szpinaku (160g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (8g) ☐ pół szklanki jogurtu naturalnego 2% (120g) ☐ 1/3 szklanki i 2 łyżki ryżu brązowego (80g) ☐ 2 ząbki czosnku (8g) ☐ pół łyżeczki przyprawy cebuli suszonej (1g) ☐ pół łyżeczki papryki (proszek) (1g) ☐ pół łyżeczki papryki chilli (proszku) (1g) ☐ pół łyżeczki przyprawy curry (1g) ☐ pół łyżeczki przyprawy kminek (1g)	1. Ugotuj ryż zgodnie z opisem na opakowaniu. 2. Kurczaka pokroj w paski, oprósz solą pieprzem, curry, papryką, chili i kminkiem oraz wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. 3. Podsmaż na patelni na oliwie. 4. Dodaj umyty szpinak i poczekaj kilka minut aż się zblanszuje. 5. Przygotuj sos czosnkowy z jogurtu, przeciśniętego przez praskę ząbka czosnku, soli, pieprzu i suszonej cebuli. 6. Zjedz kurczaka z ryżem i sosem czosnkowym.

Kolacja: **Bakłażan w pysznym pomidorowo-paprykowym sosie** - 325 kcal w 557g

Lista składników (około 557 gram)	Przygotowanie
☐ pół sztuki i 2 plasterki cebuli (70g) ☐ pół ząbka czosnku (3g) ☐ 1 łyżka oliwy z oliwek (9g) ☐ pół sztuki i 4 plasterki papryki czerwonej (159g) ☐ pół sztuki i 1 plaster bakłażana (133g) ☐ 1/3 szklanki przecieru pomidorowego (82g) ☐ pół łyżeczki oregano (1g) ☐ odrobina czarnego pieprzu ☐ 3 łyżki soli (33g) ☐ 4 łyżki papryki (proszek) (33g) ☐ 3 łyżki ryżu brązowego (33g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (1g)	1. W dużym garnku rozgrzej 1 łyżeczkę oliwy z oliwek. 2. Dodaj pokrojony w kostkę bakłażan, dodaj wodę i gotuj do miękkości. 3. W międzyczasie na patelni rozgrzej pozostałą oliwę. Dodaj pokrojone papryki oraz cebulę. Duś przez 5 minut, aż warzywa zaczną robić się miękkie. Dodaj zmiądzony czosnek. Gotuj przez kolejne 2-3 minuty, a następnie przetóż do garnka z bakłażanem. 4. Dodaj przecier pomidorowy, bazylię, oregano, sól, pieprz i słodką paprykę. Gotuj, aż sos zacznie wrzeć i wszystkie warzywa będą miękkie. 5. Potrawę podawaj z ugotowanym ryżem.

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

Lista składników (około 315 gram)	Przygotowanie
☐ 2 sztuki jajka 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 i przypraw do smaku. 3. Umyj, obierz a następnie pokrój gruszkę w kostkę. 4. Oddziel jajka od żółtek. Ubij białka, a żółtka wymieszaj z mlekiem i ksylitolem. Masę z żółtkami delikatnie wymieszaj z pianą z białek. 5. Na sam koniec do masy dodaj gruszkę z posiekanymi migdałami. 6. Smaż na rozgrzanym maśle.

Drugie śniadanie: **Bułka z mozzarellą, pomidorem i bazylią** – 355 kcal w 174g

Lista składników (około 174 gram)	Przygotowanie
☐ 2 plastry pomidora (40g) ☐ 1 sztuka bułki grahamki (91g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (3g) ☐ 2 plastry sera mozzarella light (40g)	1. Z podanych składników przygotuj kanapkę

Lunch: **Jaglany koktajl a'la nutella** – 312 kcal w 251g

Lista składników (około 251 gram)	Przygotowanie
☐ 1 łyżka kaszy jaglanej (17g) ☐ 70g banana (70g) ☐ pół garści orzecha laskowego (12g) ☐ 2 sztuki daktyli suszonych (9g) ☐ pół łyżki kakako (proszek) (3g) ☐ pół szklanki i 2 łyżki mleka 2% tłuszczu (140g)	1. Kaszę jaglaną ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu produktu. Na czas jej gotowania zalej daktylę wrzątkiem i odstaw. 2. Ugotowaną kaszę i odsączone daktyle przetłóź do misy blendera. 3. Dodaj resztę składników. 4. Zmiksuj na gładko.

Obiad: **Łosoś pod pierzynką z suszonymi pomidorów** - 447 kcal w 342g

Lista składników (około 342 gram)	Przygotowanie
☐ pół fileta łososia filet (98g) ☐ 6 plasterków pomidorów suszonych (39g) ☐ 1 sztuka i 1/3 sztuki ziemniaka (105g) ☐ pół łyżeczki ziół prowansalskich (1g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ pół porcji i 1 łyżka surówki coleslaw (98g)	- Suszone pomidory zblenduj na pastę. Dopraw do smaku. - Przygotowaną pastą natrzyj rybę i upiecz w 180 stopniach przez ok.15-20 minut, w folii, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym. - Podawaj z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

Kolacja: **Wegetariańska frittata z fasolą, szpinakiem i papryką** - 238 kcal w 243g

Lista składników (około 243 gram)	Przygotowanie
☐ 2 sztuki jajka kurzego (całego) (100g) ☐ 2 łyżki czerwonej fasoli (konsewa) (36g) ☐ 1 garść szpinaku (27g) ☐ 6 plasterków czerwonej papryki (63g) ☐ 2g sól (2g) ☐ pół łyżeczki czarnego pieprzu (2g) ☐ pół porcji masła śmietankowego (4g) ☐ 2 łyżki liści pietruszki (9g)	- Na maśle podsmaż szpinak z papryką. Dodaj odsączoną z zalewy fasolę i wymieszaj. - W miseczce roztrzep jajka z dodatkiem soli oraz pieprzu. Warzywa zalej masą jajeczną, poruszaj patelnię w celu oderwania się warzyw od powierzchni patelni. - Zmniejsz ogień, patelnię przykryj pokrywką i smaż przez ok. 6 minut, aż jajka się zetną. - Gotową frittata posyp natką pietruszki.

Śniadanie: **Pyszne naleśniki z serem ricotta, malinami i czekoladą** – 383 kcal w 275g

Lista składników (około 275 gram)	Przygotowanie
☐ 1 łyżka i pół mąki pszennej pełnoziarnistej (20g) ☐ 1 łyżka i pół łyżki mąki pszennej 500 (20g) ☐ 1/3 szklanki mleka 2% tłuszczu (80g) ☐ 1 sztuka jaja kurzego (całego) (55g) ☐ pół łyżeczki ksylitolu cukru brzozonego (5g) ☐ pół szklanki malin (50g) ☐ pół kostki czekolady gorzkiej (5g) ☐ 2 łyżki sera ricotta (40g)	1. Mąki zmiksuj z mlekiem, ksylitolem i jajkiem. 2. Na patelni teflonowej rozgrzej olej, rozlej ciasto i usmaż naleśnika. 3. Po przełożeniu naleśnika na drugą stronę, posmaruj go serem, obłóż malinami i startą czekoladą. Zwiń w rulon. Zdejmij z ognia i trzymaj chwilę na patelni, aż ser się roztopi.

Drugie śniadanie: **Bogata w zdrowe tłuszcze sałatka z awokado** – 271 kcal w 278g

Lista składników (około 174 gram)	Przygotowanie
☐ 4 plastry awokado (35g) ☐ pół łyżki oliwy z oliwek (5g) ☐ 1 sztuka pomidora (170g) ☐ 1 garść szpinaku (30g) ☐ pół łyżki soku z cytryny (3g) ☐ 3 łyżki kaszy jaglanej (35g)	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: **Zapiekanki z szynką prosciutto, kozim serem i pomidorkami** – 232 kcal w 161g

Lista składników (około 251 gram)	Przygotowanie
☐ pół sztuki bagietki pełnoziarnistej (30g) ☐ 1 plaster i pół plastra szynki prosciutto (30g) ☐ 20g sera koziego (półmiejkiego) (20g) ☐ 4 sztuki pomidorów koktajlowych (80g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (1g)	1. Piekarnik nagrzać do 180 stopni, blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. 2. Bagietkę przekroić na pół, na każdej połowie ułożyć po dwa plastry szynki parmeńskiej, 4 pokrojone pomidorki, ser kozi. Obie połówki doprawić bazylią. 3. Zapiekać przez ok. 10 minut.

Obiad: **Lasagne wegetariańska ze szpinakiem i ricotta** - 573 kcal w 606g

Lista składników (około 606 gram)	Przygotowanie
☐ pół ząbka czosnku (5g) ☐ 7 garści i pół garści szpinaku (187g) ☐ 3 plastry sera mozzarella light (59g) ☐ 6 łyżek sera ricotta (117g) ☐ pół szklanki i 3 łyżki przecieru pomidorowego (187g) ☐ 1 szczypta soli (1g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ pół łyżeczki oregano (1g) ☐ 3 sztuki makaronu lasagne (nieugotowany) (47g)	1. Listki makaronu namocz w wodzie, aby miękkie (ok. 15-20 minut). 2. Na patelni odparuj szpinak, dodaj kilka ząbków czosnku (zmiążdżonych) i przypraw do smaku. Gdy z patelni ze szpinakiem odparuje cała woda, dodaj ser ricotta, wymieszaj i zdejmij z ognia. 3. Przecier pomidorowy wlej do miseczki, przypraw oregano, bazylią, solą i pieprzem, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek (kilka ząbków). 4. Następnie układaj warstwami: na początku troszkę nawilż naczynie sosem pomidorowym, położyć kilka listków makaronu w jedną warstwę, warstwę szpinaku z serem ricotta, warstwę sosu pomidorowego, warstwa makaronu, szpinaku z ricottą, sosu pomidorowego, makaronu, a na sam wierzch makaronu ułóż mozzarellę. 5. Wstaw do nagrzanego do 180 stopni Celsjusza piekarnika na około 30 minut (aż makaron zmięknie, a ser się rozpuści).

Kolacja: **Jogurt grecki z bananem i orzechami** - 292 kcal w 317g

Lista składników (około 317 gram)	Przygotowanie
☐ 135g banana (135g) ☐ pół opak. i 3 łyżki jogurtu greckiego light (169g) ☐ pół łyżeczki cynamonu (2g) ☐ 2 sztuki orzecha włoskiego (11g)	1. Banana pokrój w plastry. 2. Jogurt przełóż do miseczki, dodaj pokrojony owoc oraz orzechy. 3. Dla smaku możesz dodać szczyptę cynamonu.

Śniadanie: **Smakowita owsianka na zimno z kiwi** – 311 kcal w 191g

Lista składników (około 275 gram)	Przygotowanie
☐ 2 łyżki otrębów pszennych (7g) ☐ pół garści słonecznika (12g) ☐ pół garści rodzynek (12g) ☐ pół garści orzecha nerkowca (12g) ☐ 1 sztuka i 1/3 sztuki kiwi (99g) ☐ 1 łyżka płatków owsianych (12g) ☐ 3 łyżki mleka 2% tłuszczu (37g)	1. Owsiankę najlepiej przygotować w słoiczku. Na jego dnie ułóż kolejno płatki, otręby, słonecznik, orzechy i pokrojone kiwi. 2. Przelej do słoiczka mleko. 3. Owsiankę możesz przygotować dzień przed spożyciem i przechować w lodówce.

Drugie śniadanie: **Zielone smoothie z kiwi i szpinaku z bananem** – 179 kcal w 300g

Lista składników (około 300 gram)	Przygotowanie
☐ pół sztuki i 1/3 sztuki banana (106g) ☐ 1 sztuka i pół sztuki kiwi (106g) ☐ 3 garści i pół garści szpinaku (88g)	1. Owoce obierz i pokroj. 2. Szpinak umyj i osusz. 3. Zmiksuj składniki blenderem na gładką masę.

Lunch: **Jajka poche na grzance ze szpinakiem i wędzonym łososiem** – 211 kcal w 153g

Lista składników (około 153 gram)	Przygotowanie
☐ 1 sztuka jajka kurzego (całego) (56g) ☐ 1 kromka chleba żytniego razowego (35g) ☐ 1/3 porcji łososia wędzonego (30g) ☐ 1 garść szpinaku (25g) ☐ 1g sól (1g) ☐ 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) ☐ pół łyżki soku z cytryny (5g)	1. Zagotuj wodę w garnku, jajko wbij do miseczki. 2. Gdyby woda będzie bulgotać wlej łyżeczkę soku z cytryny i zamieszaj (robiąc wir). Następnie od razu wlej jajko i gotuj przez ok. 3 minuty. Po tym czasie wyciągnij jajko i odsącz je na ręczniki papierowym. Jeśli używasz dwóch jajek, czynność należy powtórzyć. 3. Szpinak umyj i mokry wrzuć na rozgrzaną patelnię. Dopraw solą, pieprzem i smaż do momentu jego zwiędnięcia. 4. Z kromek chleba zrób grzanki. Wyłóż na nie szpinak, łososia oraz jajko.

Obiad: **Ekspresowa pizza na tortilli z szynką i mozzarellą** – 558 kcal w 362g

Lista składników (około 362 gram)	Przygotowanie
☐ 3 plastry szynka prosciutto (50g) ☐ 1 sztuka tortilli pełnoziarnistej (60g) ☐ 1 łyżka przecieru pomidorowego (30g) ☐ pół łyżki jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (15g) ☐ pół sztuki i 1/3 sztuki cebuli (100g) ☐ 2 ząbki czosnku (10g) ☐ 3 plastry sera mozzarella light (60g) ☐ pół garści i 1/3 garści oliwek zielonych (w słoiku) (30g) ☐ pół łyżeczki oregano (1g) ☐ pół garści bazylii świeża lub otarta (3g) ☐ 3g rozmaryn świeży lub suszony (3g)	1. Nagrzej piekarnik do 200 stopni. 2. Przygotuj sos pomidorowy z przecieru, jogurtu naturalnego i przeciśniętego przez praskę ząbka czosnku. Dopraw go solą, pieprzem, bazylią, oregano i rozmarynem. 3. Cebulę pokrój w piórka, a oliwki w plasterki. Posmaruj placek tortilli sosem pomidorowym i połóż na nim piórka cebuli, kawałki szynki i mozzarelli oraz pokrojone oliwki. Możesz posypać pizzę oregano. 4. Piecz pizzę na papierze do pieczenia przez 10-12 minut.

Kolacja: **Ciabatta z camembertem** – 372 kcal w 150g

Lista składników (około 150 gram)	Przygotowanie
☐ 1 sztuka i pół sztuki bułki ciabatta (85g) ☐ pół porcji masła śmietankowego (5g) ☐ 60g ser camembert light (60g)	1. Bułkę cienko posmaruj masłem i utóń na niej ser.