

Śniadanie: **Pomarańczowa owsianka na zimno z goździkami** – 259 kcal w 283g

Lista składników (około 283 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 1/3 szklanki płatków owsianych (33g) <input type="checkbox"/> pół sztuki pomarańczy (111g) <input type="checkbox"/> pół garści goździków (1g) <input type="checkbox"/> pół szklanki i 2 łyżki mleka 2% tłuszczu (138g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dzień wcześniej: do małego rondelka przelej mleko. 2. Dodaj płatki owsiane i gotuj na małym ogniu około 5 minut z dodatkiem goździków. 3. Pozostaw na noc. Rano pokrój pomarańcze na cząstki i dodaj do owsianki.

Drugie Śniadanie: **Salatka makaronowa z pomidorkami koktajlowymi i sosem** – 239 kcal w 386g

Lista składników (około 386 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 3 sztuki pomidorów koktajlowych (61g) <input type="checkbox"/> 1/3 sztuki ogórka (61g) <input type="checkbox"/> 6 liści sałaty (30g) <input type="checkbox"/> pół sztuki ogórków konserwowych (30g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki papryki (proszek) (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki czosnek granulowany (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki soli (2g) <input type="checkbox"/> 1/3 szklanki makaronu pełnoziarnistego (nieugotowany) (25g) <input type="checkbox"/> pół opakowania serka homogenizowanego (92g) <input type="checkbox"/> pół łyżki ketchupu (9g) <input type="checkbox"/> 1/3 sztuki papryki czerwonej (74g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ugotuj makaron al dente i ostudź. 2. Wymieszaj serek z ketchupem, dodaj pokrojone w drobną kostkę ogórki konserwowe. Dopraw solą, pieprzem, czosnkiem i papryką. 3. Pomidorki przekrój na połówki, paprykę pokrój w kostkę, ogórka zielonego w półksiężycy. 4. Poszarp sałatę na kawałki. 5. Wymieszaj warzywa. 6. Dodaj sos i ewentualnie dopraw wszystko do smaku.

Lunch: **Jogurt z płatkami owsianymi i brzoskwinia** – 276 kcal w 349g

Lista składników (około 349 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 1 sztuka i pół sztuki brzoskwini (127g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki ksylitolu cukru brzoźowego (6g) <input type="checkbox"/> 3 łyżki płatków owsianych (25g) <input type="checkbox"/> 1 opakowanie i 1/3 jogurtu naturalnego 2% (191g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt wymieszaj z ksylitolem i płatkami owsianymi. Poczekaj chwilę, aż płatki trochę napęcznieją. 2. Brzoskwinię pokrój w kostkę i zalej ja jogurtem z płatkami owsianymi i cukrem brzoźowym.

Obiad: **Grillowany filet z kurczaka z ryżem i dietetyczną mizerią** – 426 kcal w 430g

Lista składników (około 430 gram)	Przygotowanie
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 ząbki czosnku (8g) <input type="checkbox"/> pół fileta i 1/3 fileta kurczaka (169g) <input type="checkbox"/> pół sztuki i 1/3 sztuki ogórka (148g) <input type="checkbox"/> pół łyżki oliwy z oliwek (4g) <input type="checkbox"/> 2 łyżki soku z cytryny (17g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki soli (4g) <input type="checkbox"/> 1/3 opakowania jogurtu naturalnego 2% (42g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki papryki (proszek) (1g) <input type="checkbox"/> 3 łyżki ryżu brązowego (34g) <input type="checkbox"/> 2g tymianek świeży lub otarty (2g) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Filet z piersi kurczaka natrzyj solą morską, startym czosnkiem, papryką, tymiankiem, oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. 2. Rozgrzej patelnię grillową i smaż filet przez kilka minut z każdej strony. 3. W międzyczasie ugotuj ryż i przygotuj dietetyczną mizerię - pokrój ogórka w talarki, dodaj 2 łyżki jogurtu, posól i dodaj pieprz do smaku.

Kolacja: **Omlet warzywny** – 321 kcal w 542g

Lista składników (około 542 gram)	Przygotowanie
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 sztuka i 5 plasterków cebuli (140g) <input type="checkbox"/> 170g cukinii (170g) <input type="checkbox"/> 2 sztuki jaja kurzego (całego) (110g) <input type="checkbox"/> pół sztuki papryki czerwonej (115g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta soli (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżki oliwy z oliwek (5g) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wszystkie warzywa pokrój w kostkę. 2. W międzyczasie w kubeczku rozbij jajka, przypraw solą i pieprzem. 3. Gdy warzywa będą lekko przypieczone, zdejmij je z patelni. 4. Wlej jajko na rozgrzłą patelnię z tłuszczem. 5. Gdy jajko zacznie się ścinać dodaj warzywa na środek omletu. 6. Smaż, aż do całkowitego ścięcia.

Śniadanie: **Serek wiejski z ogórkiem i koperkiem** – 241 kcal w 295g

Lista składników (około 295 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 7 łyżek i pół łyżki serka wiejskiego (150g) <input type="checkbox"/> pół sztuki ogórka (100g) <input type="checkbox"/> 1 łyżka koperku (10g) <input type="checkbox"/> 1 kromka chleba żytniego razowego (35g)	<ol style="list-style-type: none"> Ogórka zetrzyj na tarce i wymieszaj z serkiem. Dodaj posiekany koperk. Możesz doprawić solą i pieprzem. Zjedz z chlebem graham.

Drugie Śniadanie: **Oczyszczające smoothie z selerem naciowym i kiwi** – 230 kcal w 349g

Lista składników (około 349 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 135g banana (135g) <input type="checkbox"/> 2 sztuki i 1/3 sztuki kiwi (169g) <input type="checkbox"/> 1 sztuka selera naciowego (45g)	<ol style="list-style-type: none"> Składniki pokrój i zmiksuj na gładką masę.

Lunch: **Jogurt z płatkami owsianymi i brzoskwinią** – 276 kcal w 349g

Lista składników (około 349 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 1 sztuka i pół sztuki brzoskwini (127g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki ksylitolu cukru brzożowego (6g) <input type="checkbox"/> 3 łyżki płatków owsianych (25g) <input type="checkbox"/> 1 opakowanie i 1/3 jogurtu naturalnego 2% (191g)	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt wymieszaj z ksylitolem i płatkami owsianymi. Poczekaj chwilę, aż płatki trochę napęcznieją. Brzoswinie pokrój w kostkę i zalej ją jogurtem z płatkami owsianymi i cukrem brzożowym.

Obiad: **Grillowany filet z kurczaka z ryżem i dietetyczną mizerią** – 426 kcal w 430g

Lista składników (około 430 gram)	Przygotowanie
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 ząbki czosnku (8g) <input type="checkbox"/> pół fileta i 1/3 fileta kurczaka (169g) <input type="checkbox"/> pół sztuki i 1/3 sztuki ogórka (148g) <input type="checkbox"/> pół łyżki oliwy z oliwek (4g) <input type="checkbox"/> 2 łyżki soku z cytryny (17g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki soli (4g) <input type="checkbox"/> 1/3 opakowania jogurtu naturalnego 2% (42g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki papryki (proszek) (1g) <input type="checkbox"/> 3 łyżki ryżu brązowego (34g) <input type="checkbox"/> 2g tymianek świeży lub otarty (2g) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Filet z piersi kurczaka natrzyj solą morską, startym czosnkiem, papryką, tymiankiem, oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. 2. Rozgrzej patelnię grillową i smaż filet przez kilka minut z każdej strony. 3. W międzyczasie ugotuj ryż i przygotuj dietetyczną mizerię - pokrój ogórka w talarki, dodaj 2 łyżki jogurtu, posól i dodaj pieprz do smaku.

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

Lista składników (około 252 gram)	Przygotowanie
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5 plasterków cebuli (25g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki soli (2g) <input type="checkbox"/> 2 sztuki jaja kurzego (catego) (110g) <input type="checkbox"/> pół porcji masła śmietankowego (5g) <input type="checkbox"/> 5 plasterków papryki czerwonej (50g) <input type="checkbox"/> 1 kromka chleba żytniego razowego (35g) <input type="checkbox"/> 25g szynka z piersi indyka lub kurczaka (25g) 	<ol style="list-style-type: none"> 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 jajecznice. 4. Zjedz z chlebem.

Śniadanie: **Owsianka szarlotka z cynamonem** - 269 kcal w 276g

Lista składników (około 276 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> pół szklanki i 1 łyżka mleka 2% tłuszczu (132g) <input type="checkbox"/> 1/3 szklanki płatków owsianych (32g) <input type="checkbox"/> 106g jabłka (106g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki cynamonu (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki miodu pszczelego (5g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Do rondelka wlej mleko i dodaj płatki owsiane. 2. Jabłko obierz i zetrzyj na tarce. 3. Duś z dodatkiem wody w rondelku przez 15 minut. 4. Wymieszaj i gotuj aż płatki zmiękną i owsianka zgęstnieje. 5. Owsiankę dopraw cynamonem i miodem.

Drugie Śniadanie: **Tost z ricottą i dżemem** - 250 kcal w 140g

Lista składników (około 140 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 1 łyżka i pół łyżki dżemu niskostodzonego (40g) <input type="checkbox"/> 3 łyżki sera ricotta (50g) <input type="checkbox"/> 1 kromka i pół kromki pełnoziarnistego chleba tostowego (50g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podgrzej pieczywo. 2. Tost posmaruj serkiem ricotta, a następnie dżemem.

Lunch: **Tradycyjna zupa jarzynowa** - 270 kcal w 421g

Lista składników (około 421 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 142g kalafiora (142g) <input type="checkbox"/> pół uda i 1/3 uda kurczaka (106g) <input type="checkbox"/> 1 sztuka marchwi (43g) <input type="checkbox"/> 1/3 sztuki korzenia pietruszki (29g) <input type="checkbox"/> pół plastra selera korzenia (29g) <input type="checkbox"/> pół sztuki i 1/3 sztuki ziemniaka (71g) <input type="checkbox"/> 1 sztuka liści laurowych (1g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotuj udka, włóż je do posolonej wody i zagotuj. Zmniejsz ogień i poczekaj, aż mięso się ugotuje. W międzyczasie pokrój ziemniaki i marchewkę w kosteczkę. 2. Przelóż do gotującej się wody z mięsem pietruszkę, seler, pokrojoną marchewkę i ziemniaki. 3. Dodaj liść laurowy. 4. Gotuj, aż warzywa będą prawie miękkie, wtedy dodaj różyczki kalafioru, dopraw do smaku. 5. Gotuj dodatkowe 5 minut.

Obiad: **Wołowe stifado** - 402 kcal w 651g

Lista składników (około 651 gram)	Przygotowanie
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1 plaster i 1/3 plastra wołowiny (połędwicy) (132g)<input type="checkbox"/> pół sztuki i 2 plasterki cebuli (66g)<input type="checkbox"/> 2 sztuki pomidora (330g)<input type="checkbox"/> 1 ząbek czosnku (7g)<input type="checkbox"/> pół łyżeczki suszonego rozmarynu (3g)<input type="checkbox"/> pół łyżki oliwy z oliwek (7g)<input type="checkbox"/> wino czerwone wytrawne (106ml)	<ol style="list-style-type: none">1. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni. Wołowinę kroimy w kostkę. Rozgrzewamy patelnię i partiami rumienimy wołowinę na suchej patelni.2. Zrumienione mięso przekładamy do głębokiego naczynia żaroodpornego z pokrywką. Czosnek i jedną dużą cebulę drobno siekamy.3. Kiedy zrumienimy ostatnią partię mięsa, wlewamy na patelnię oliwę, dorzucamy posiekaną cebulę i czosnek i smażymy kilka minut, aż zmiękną.4. Do patelni dodajemy pokrojonego pomidora. Dolewamy wino, przykrywamy patelnię i gotujemy około 5 minut.5. Doprawiamy przyprawami i mieszamy.6. Kiedy zawartość patelni się zagotuje przelewamy całą jej zawartość do naczynia z mięsem. Dolewamy tyle gorącej wody, by mięso było prawie przykryte. Sprawdzamy smak i ewentualnie doprawiamy solą i pieprzem.7. Przykrywamy naczynie i wstawiamy do nagrzanego piekarnika na około 1 godzinę.

Kolacja: **Pikantna cukinia po meksykańsku** - 330 kcal w 493g

Lista składników (około 493 gram)	Przygotowanie
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 158g cukinii (158g)<input type="checkbox"/> pół sztuki i 4 plastry pomidora (158g)<input type="checkbox"/> 5 plasterków cebuli (26g)<input type="checkbox"/> pół tyżki kukurydzy (konserwy) (11g)<input type="checkbox"/> 1 plaster sera parmezan (16g)<input type="checkbox"/> pół ząbka czosnku (3g)<input type="checkbox"/> 6 tyżek bulionu warzywnego (63g)<input type="checkbox"/> pół tyżki oliwy z oliwek (3g)<input type="checkbox"/> pół tyżeczki papryki (proszek) (5g)<input type="checkbox"/> pół tyżeczki soli (2g)<input type="checkbox"/> 4 tyżki ryżu brązowego (42g)<input type="checkbox"/> pół tyżeczki przyprawy kminu rzymskiego (1g)<input type="checkbox"/> 5g papryki chili (5g)	<ol style="list-style-type: none">1. Ugotuj ryż zgodnie z opisem na opakowaniu.2. Cukinię pokrój w kostkę.3. Pomidory obierz ze skórki i również pokrój w kostkę.4. Cebulę drobno posiekaj i zeszklij na oliwie, ciągle mieszając, aby się nie przypaliła.5. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i drobno posiekaną papryczkę chili.6. Podsmaż przez chwilę, ciągle mieszając.7. Dodaj cukinię i pomidory, zalej wszystko bulionem.8. Dopraw papryką w proszku i roztartym w moździerzu kminem rzymskim lub kminkiem oraz solą.9. Duś bez przykrycia, aż cukinia zmięknie a nadmiar wody odparuje – około 10 minut.10. Danie podawaj z ryżem posypane startym serem parmezan. Smacznego:)

Śniadanie: **Kanapki z domowym serkiem rzodkiewkowym** - 270 kcal w 206g

Lista składników (około 206 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 2 sztuki rzodkiewki (30g) <input type="checkbox"/> 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu (1g) <input type="checkbox"/> 1/3 kostki sera białego chudego (80g) <input type="checkbox"/> 1 garść kielków rzodkiewki (20g) <input type="checkbox"/> 2 kromki chleba żytniego razowego (70g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rzodkiewkę zetrzyj na tarce lub pokrój w drobną kostkę. 2. Ser rozgnieć widelcem. 3. Całość wymieszaj i dopraw pieprzem. 4. Przygotowanym twarożkiem posmaruj chleb. 5. Podawać razem z kielkami.

Drugie śniadanie: **Cytrusowa sałatka owocowa z serem wiejskim** - 228 kcal w 345g

Lista składników (około 140 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 7 łyżek i pół łyżki sera wiejskiego lekkiego (150g) <input type="checkbox"/> pół sztuki kiwi (45g) <input type="checkbox"/> 150g pomarańczy (150g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Owoce umyj, następnie obierz i pokrój. Umieść w misce, dodaj serek wiejski i wymieszaj.

Lunch: **Tradycyjna zupa jarzynowa** - 270 kcal w 421g

Lista składników (około 421 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 142g kalafiora (142g) <input type="checkbox"/> pół uda i 1/3 uda kurczaka (106g) <input type="checkbox"/> 1 sztuka marchwi (43g) <input type="checkbox"/> 1/3 sztuki korzenia pietruszki (29g) <input type="checkbox"/> pół plastra selera korzenia (29g) <input type="checkbox"/> pół sztuki i 1/3 sztuki ziemniaka (71g) <input type="checkbox"/> 1 sztuka liści laurowych (1g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotuj udka, włóż je do posolonej wody i zagotuj. Zmniejsz ogień i poczekaj, aż mięso się ugotuje. W międzyczasie pokrój ziemniaki i marchewkę w kosteczkę. 2. Przełóż do gotującej się wody z mięsem pietruszkę, seler, pokrojoną marchewkę i ziemniaki. 3. Dodaj liść laurowy. 4. Gotuj, aż warzywa będą prawie miękkie, wtedy dodaj różyczki kalafioru, dopraw do smaku. 5. Gotuj dodatkowe 5 minut.

Jadłospis 1500 kcal

Obiad: **Wołowe stifado** - 402 kcal w 651g

Lista składników (około 651 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 1 plaster i 1/3 plastra wołowiny (połędwicy) (132g) <input type="checkbox"/> pół sztuki i 2 plasterki cebuli (66g) <input type="checkbox"/> 2 sztuki pomidora (330g) <input type="checkbox"/> 1 ząbek czosnku (7g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki suszonego rozmarynu (3g) <input type="checkbox"/> pół łyżki oliwy z oliwek (7g) <input type="checkbox"/> wino czerwone wytrawne (106ml)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni. Wołowinę kroimy w kostkę. Rozgrzewamy patelnię i partiami rumienimy wołowinę na suchej patelni. 2. Zrumienione mięso przekładamy do głębokiego naczynia żaroodpornego z pokrywką. Czosnek i jedną dużą cebulę drobno siekamy. 3. Kiedy zrumienimy ostatnią partię mięsa, wlewamy na patelnię oliwę, dorzucamy posiekaną cebulę i czosnek i smażymy kilka minut, aż zmiękną. 4. Do patelni dodajemy pokrojonego pomidora. Dolewamy wino, przykrywamy patelnię i gotujemy około 5 minut. 5. Doprawiamy przyprawami i mieszamy. 6. Kiedy zawartość patelni się zagotuje przelewamy całą jej zawartość do naczynia z mięsem. Dolewamy tyle gorącej wody, by mięso było prawie przykryte. Sprawdzamy smak i ewentualnie doprawiamy solą i pieprzem. 7. Przykrywamy naczynie i wstawiamy do nagrzanego piekarnika na około 1 godzinę.

Kolacja: **Ciekawa sałatka z fasolki szparagowej** - 321 kcal w 638g

Lista składników (około 638 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 1 liść kapusty czerwonej (41g) <input type="checkbox"/> 1 sztuka marchwi (41g) <input type="checkbox"/> pół sztuki ogórka (116g) <input type="checkbox"/> 2 łyżki oliwy z oliwek (21g) <input type="checkbox"/> pół sztuki pomidora (82g) <input type="checkbox"/> 164g sałaty lodowej (164g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta soli (1g) <input type="checkbox"/> 171g fasolki szparagowej (żółta)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasolkę ugotuj. 2. Do dużej miski przełóż poszarpaną sałatę lodową z pomidorem, ogórkiem, startą marchewką, rozdrobnionymi wiórkami czerwonej kapusty i fasolką szparagową. 3. Wszystkie składniki wymieszaj. 4. Dopraw oliwą z oliwek, solą i pieprzem.

Śniadanie: **Mleko z płatkami owsianymi i suszonymi owocami** - 269 kcal w 306g

Lista składników (około 306 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 1 sztuka i pół sztuki moreli suszonej (14g) <input type="checkbox"/> 2 sztuki śliwek suszonych (14g) <input type="checkbox"/> 1 szklanka i 2 łyżki mleka 2% tłuszczu (264g) <input type="checkbox"/> 1 łyżka i pół łyżki płatków owsianych (14g)	1. Owoce drobno pokrój, wymieszaj z płatkami i zalej mlekiem.

Drugie Śniadanie: **Pożywna bułka grahamka z hummusem, pomidorem i awokado** - 349 kcal w 200g

Lista składników (około 200 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 1 sztuka bułki grahamki (90g) <input type="checkbox"/> 1/3 sztuki awokado (40g) <input type="checkbox"/> 1 łyżeczka i pół łyżeczki hummusu (20g) <input type="checkbox"/> 1/3 sztuki pomidora (50g)	1. Z podanych składników przygotuj kanapki.

Lunch: **Aromatyczna kasza kuskus z grillowanymi warzywami** - 268 kcal w 341g

Lista składników (około 341 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 3 łyżki kaszy kuskus (43g) <input type="checkbox"/> pół łyżki oliwy z oliwek (6g) <input type="checkbox"/> 3 plasterki cebuli (17g) <input type="checkbox"/> 8 plasterów cukinii (116g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki majeranku suszonego (1g) <input type="checkbox"/> 1 łyżka przecieru pomidorowego (29g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta soli (1g) <input type="checkbox"/> 1 garść pieczarki świeżej (58g) <input type="checkbox"/> 7 plasterków papryki czerwonej (69g)	1. Kaszę kuskus przygotuj zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. 2. Na patelni rozgrzej oliwę. Przełóż na nią pokrojoną w kostkę cebulę, paprykę i cukinię oraz plasterki pieczarek. 3. Smaż około 15 minut. Dopraw solą, pieprzem i majerankiem. 4. Dodaj koncentrat pomidorowy i smaż kolejne 5-10 minut, aż sos się zagęści. Dopraw do smaku.

Obiad: **Batatowe pancakes z gruszką i bananem** - 391 kcal w 442g

Lista składników (około 442 gram)	Przygotowanie
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1/3 sztuki i pół plastra batatów (100g) <input type="checkbox"/> 38g wody (38g) <input type="checkbox"/> 3 łyżki mąki owsianej (25g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki proszku do pieczenia (2g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki cynamonu (1g) <input type="checkbox"/> pół opakowania jogurtu naturalnego 2% (75g) <input type="checkbox"/> pół sztuki banana (60g) <input type="checkbox"/> 75g gruszki (75g) <input type="checkbox"/> pół sztuki jaja kurzego (całego) (28g) <input type="checkbox"/> 3 łyżki mleka 2% tłuszczu (38g) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Batata obierz i podrzeź w mikrofalę 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.

Kolacja: **Ekspresowa sałatka z fetą i prażonym słońcem** - 230 kcal w 531g

Lista składników (około 531 gram)	Przygotowanie
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1/3 sztuki i 3 plasterki papryki czerwonej (107g) <input type="checkbox"/> 1/3 sztuki i 4 plasterki ogórka (81g) <input type="checkbox"/> pół sztuki i 1/3 sztuki pomidora (143g) <input type="checkbox"/> 3 plastry sera feta (27g) <input type="checkbox"/> 1 łyżka słońca (9g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki czosnek granulowany (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki ziół prowansalskich (1g) <input type="checkbox"/> 5 garści i pół garści miksów sałat (134g) <input type="checkbox"/> 5 plasterków cebuli (27g) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Słońce upraż na patelni, bez dodatku tłuszczu. 2. Paprykę, pomidora, ogórka, cebulę i ser pokrój na nieduże kawałki. 3. Wszystkie składniki wymieszaj, dodaj oliwę i dopraw do smaku.

Śniadanie: **Ryż na mleku z jabłkami i cynamonem** - 330 kcal w 306g

Lista składników (około 306 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 98g jabłka (98g) <input type="checkbox"/> 1 łyżeczka i pół ksylitolu cukru brzożowego (10g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki cynamonu (1g) <input type="checkbox"/> pół szklanki i 2 łyżki mleka 2% tłuszczu (148g) <input type="checkbox"/> 5 łyżek ryżu brzożowego (49g)	<ol style="list-style-type: none"> 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 pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj.

Drugie Śniadanie: **Maślanka z zielonym ogórkiem** - 152 kcal w 450g

Lista składników (około 450 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 1 szklanka i 1/3 szklanki maślanki 0,5% (330g) <input type="checkbox"/> pół sztuki i 6 plasterków ogórka (119g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta czarnego pieprzu (1g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ogórka zetrzyj na tarce i wymieszaj z maślanką. 2. Dopraw szczyptą pieprzu.

Lunch: **Wegetariańska sałatka Taco** - 247 kcal w 324g

Lista składników (około 324 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 1/3 sztuki awokado (53g) <input type="checkbox"/> 5 plasterków cukinii (71g) <input type="checkbox"/> 1 garść pieczarki świeżej (53g) <input type="checkbox"/> 1/3 sztuki pomidora (53g) <input type="checkbox"/> 7 liści sałaty lodowej (35g) <input type="checkbox"/> 2 łyżki fasoli czarnej (35g) <input type="checkbox"/> 2 łyżki kolendry świeżej (2g) <input type="checkbox"/> pół łyżki soku z cytryny (7g) <input type="checkbox"/> odrobina soli i czarnego pieprzu <input type="checkbox"/> odrobina papryki chilli (proszku) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki przyprawy kminu rzymskiego (1g) <input type="checkbox"/> 3 plasterki cebuli (14g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapiecz w piekarniku plasterki cukinii, czerwonej cebuli i pieczarek przez 20 minut, aż zbrązowieją, w temperaturze 180 stopni. 2. W międzyczasie przygotuj guacamole: wymieszaj 2 pomidory (pokrojone w kostkę), 1/2 czerwonej cebuli pokrojonej w kostkę, zgniecione widelcem dojrzałe awokado. Skrop guacamole sokiem z limonki lub cytryny, posól, dodaj pieprzu i zmielonej kolendry. 3. Odcedź i przepłucz puszkę czarnej fasoli. Dodaj do niej odrobinę kminku i chili w proszku, wymieszaj wszystko razem z garstką rozdrobnionej sałaty lodowej. 4. Do sałatki dodaj pieczone warzywa. 5. Podawaj z guacamole.

Śniadanie: **Białkowy koktajl czekoladowy** - 350 kcal w 330g

Lista składników (około 330 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> pół sztuki awokado (64g) <input type="checkbox"/> 1 łyżka kakao (proszek) (9g) <input type="checkbox"/> 1 sztuka banana (110g) <input type="checkbox"/> 1/3 szklanki i pół łyżeczki mleka 2% tłuszczu (92g) <input type="checkbox"/> 1 plaster i pół sera białego chudego (55g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Awokado oddziel od pestki i pokrój. Przełóż do miski blendera. 2. Do miski blendera wrzuć banana, twaróg, kakao oraz wlej mleko. Zblenduj. 3. Gotowy koktajl przelej do szklanek.

Drugie Śniadanie: **Wyśmienita kanapka z polędwicą sopocką, kapustą pekińską i kiełkami** - 232 kcal w 190g

Lista składników (około 190 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 2 kromki chleba żytniego razowego (70g) <input type="checkbox"/> 2 plastry i pół plastra polędwicy sopockiej (60g) <input type="checkbox"/> pół liścia i 1/3 liścia kapusty pekińskiej (40g) <input type="checkbox"/> 1 garść kiełków rzodkiewki (20g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z wymienionych składników przygotuj kanapkę.

Lunch: **Salatka brokułowa z prażonymi migdałami** - 228 kcal w 400g

Lista składników (około 400 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 333g brokułów (333g) <input type="checkbox"/> 1/3 opakowania jogurtu naturalnego 2% (50g) <input type="checkbox"/> pół garści migdałów (14g) <input type="checkbox"/> pół ząbka czosnku (3g) <input type="checkbox"/> odrobina soli <input type="checkbox"/> odrobina czarnego pieprzu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Brokuły podzielić na różyczki i ugotować al dente w wodzie lub parze i zostawić do ostygnięcia. 2. Jogurt wymieszać z solą, pieprzem, i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. 3. Płatki migdałowe uprażyć na patelni, aż nabiorą złocistego koloru. 4. Na talerzu ułożyć brokuły i przykryć je sosem jogurtowym. Całość oprószyć płatkami migdałowymi.

Obiad: **Bakłażan w pysznym pomidorowo-paprykowym sosie** - 399 kcal w 699g

Lista składników (około 699 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> pół sztuki i 1/3 sztuki cebuli (88g) <input type="checkbox"/> pół ząbka czosnku (4g) <input type="checkbox"/> 1 łyżka oliwy z oliwek (10g) <input type="checkbox"/> pół sztuki i 1/3 sztuki papryki czerwonej (200g) <input type="checkbox"/> pół sztuki i 3 plastry bakłażana (167g) <input type="checkbox"/> 1/3 szklanki i pół łyżki przecieru pomidorowego (102g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki oregano (1g) <input type="checkbox"/> odrobina czarnego pieprzu <input type="checkbox"/> 4 łyżki soli (42g) <input type="checkbox"/> 5 łyżek papryki (proszek) (42g) <input type="checkbox"/> 4 łyżki ryżu brązowego (42g) <input type="checkbox"/> pół garści bazylii świeża lub otarta (1g)	<ol style="list-style-type: none"> 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 zmiążdżony czosnek. Gotuj przez kolejne 2-3 minuty, a następnie przełóż 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.

Kolacja: **Soczysty kurczak z parowaru** - 326 kcal w 399g

Lista składników (około 399 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 1g sól (1g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki ziół prowansalskich (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki czosnek granulowany (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżki oliwy z oliwek (6g) <input type="checkbox"/> 146g kurczaka (piersi bez skóry) (146g) <input type="checkbox"/> 243g warzyw na patelnię z przyprawą orientálną	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kurczaka pokrój w kostkę. Przypraw solą, pieprzem, ziołami i czosnkiem. 2. Tak przygotowanego kurczaka gotuj w parowarze przez około 15 minut. Następnie dołóż do parowaru warzywa. Posyp je dodaną do opakowania przyprawą i gotuj kolejne 10-15 minut. 3. Po przełożeniu na talerz spryskaj danie oliwą.

Obiad: **Dorsz duszony w papryce, z ziemniakami i surówką z marchwi** - 535 kcal w 701g

Lista składników (około 701 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 2 filety dorsza świeżego (196g) <input type="checkbox"/> pół sztuki papryki czerwonej (118g) <input type="checkbox"/> pół sztuki cebuli (59g) <input type="checkbox"/> 1 łyżka oleju rzepakowego (10g) <input type="checkbox"/> 147g ziemniaka (147g) <input type="checkbox"/> 1 porcja surówki z marchwi (147g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta czarnego pieprzu (1g) <input type="checkbox"/> 1 szczypta soli (1g) <input type="checkbox"/> pół łyżeczki papryki (proszek) (2g) <input type="checkbox"/> 1 łyżeczka i pół przecieru pomidorowego (20g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprykę pokrój w paski, a cebulę w piórka. 2. W rondlu rozgrzej olej, a następnie warstwami układaj cebulę, paprykę i rybę. 3. Każdą warstwę delikatnie oprósz solą, pieprzem i słodką papryką w proszku. 4. Duś około 20 minut. Pod koniec duszenia dodaj przecier pomidorowy. Delikatnie wymieszaj. 5. Tak przygotowaną rybę podawaj z ugotowanymi ziemniakami i surówką z marchwi.

Kolacja: **Cytrusowa sałatka owocowa z serem wiejskim** - 228 kcal w 345g

Lista składników (około 345 gram)	Przygotowanie
<input type="checkbox"/> 7 łyżek i pół łyżki sera wiejskiego lekkiego (150g) <input type="checkbox"/> pół sztuki kiwi (45g) <input type="checkbox"/> 150g pomarańczy (150g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Owoce umyj, następnie obierz i pokrój. 2. Umieść w misce, dodaj ser wiejski i wymieszaj.