

Poniedziałek

- Śniadanie** **Kanapki z jajkiem i rzodkiewką - 450 kcal.**
Składniki: 3 kromki chleba żytniego razowego, 3 łyżeczki masła, 1 jajko ugotowane na twardo, 3 rzodkiewki, szczypiorek, 1 łyżeczka sezamu.
Wykonanie: Zrób kanapki.
- II śniadanie** **Koktajl pietruszkowo - pomarańczowy - 160 kcal.**
Składniki: 1 mały banan (100g), 1/2 pomarańczy, 1/2-1 pęczka natki, szklanka wody.
Wykonanie: Zmiksuj.
- Obiad** **Sałátka ziemniaczana z bakłażanem i orzechami - 510 kcal.**
Składniki: 200 g ziemniaków ugotowanych w mundurkach, 1/2 bakłażana*, 30 g orzechów włoskich posiekanych, 1/2 paczki ulubionych kiełków, marynata dla bakłażana: 1 łyżka oliwy, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżeczka płynnego miodu, 3-4 łyżki wody, 1/2 łyżeczki ulubionych ziół (np. cząber).
Wykonanie: Bakłażana pokrój na plastry, a następnie na półksiężycy, oprósź solą i zostaw na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym na 5 minut, następnie przełóż na drugą stronę, oprósź ponownie solą, zostaw na kolejne 5 minut (lub dłużej). Nadmiar soku odcisnij ręcznikiem papierowym. Wymieszaj składniki marynaty i obtocz w niej wszystkie plasterki bakłażana. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia przez 15 minut.
Wymieszaj wszystkie składniki sałatki. Możesz do niej dodać szczypiorek lub odrobinę musztardy aby zaostrić smak.
**Zrób podwójną porcję bakłażana: jedno (bakłażan i marynata x2)*
- Podwieczorek** **4 orzechy brazylijskie + 2 figi suszone - 180 kcal.**
- Kolacja** **Sałátka grecka - 430 kcal.**
Składniki: Sałata zielona (dowolna ilość), 1 cebulka dymka, 1 pomidor (160 g), 180 g ogórka, 1/2 czerwonej papryki, 50 g oliwek, 50 g sera feta, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka soku z cytryny.
Wykonanie: Składniki pokrój i wymieszaj, skrop oliwą i sokiem z cytryny.
- Wtorek**
- Śniadanie** **Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym - 410 kcal.**
Składniki: 25 g płatków owsianych, 1 jabłko (20 g), 1/2 pomarańczy, 25 g masła orzechowego.
Wykonanie: Płatki wymieszaj z wyciśniętym sokiem z pomarańczy i masłem orzechowym. Pokrój jabłko w cząstki i wymieszaj z płatkami.
- II śniadanie** **Serek wiejski z warzywami - 150 kcal.**
Składniki: 100 g serka wiejskiego (1/2 opakowania), 3 rzodkiewki, 100 g ogórka, 1 łyżeczka słonecznika.
Wykonanie: Wymieszaj.
- Obiad** **Czerwona soczewica z bakłażanem i pomidorami - 500 kcal.**
Składniki: 70 g czerwonej soczewicy, 1 mała cebula, 1/2 bakłażana (z przepisu z wczoraj), 1 marchew, 2 pomidory, 1 łyżka oleju, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki.
Wykonanie: Na oleju podsmaż drobną posiekaną cebulę, dodaj startą marchew, posiekane pomidory obrane ze skórki. Wlej szklankę wody, wsyp soczewicę i gotuj do miękkości pod przykryciem. Zdejmij z ognia, dodaj bakłażana przygotowanego dzień wcześniej, posól i posyp natką.

- Podwieczorek** **Orzechy włoskie w czekoladzie - 180 kcal.**
Składniki: 20 g orzechów włoskich, 2 kostki czekolady gorzkiej, dodatkowo - patyczki do szaszłyków.
Wykonanie: Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej lub mikrofal. Orzechy nabij na patyczki do szaszłyków i obtocz w czekoladzie (nie muszą być całe zanurzone). Patyczki wstaw do wysokiej szklanki i zostaw do wyschnięcia (najlepiej na całą noc).*
Możesz też zjeść osobno czekoladę i orzechy :)
* Zrób z podwójnej porcji na czwartek.
- Kolacja** **Grzanki z awokado i pomidorem - 400 kcal.**
Składniki: 3 kromki chleba żytniego, 1/2 awokado, 1 duży pomidor, szczypiorek, sok z cytryny.
Zrób grzanki z chleba, ułóż plasterki awokado, skrop sokiem z cytryny, ułóż plasterki pomidora, posyp szczypiorkiem i posól.
- Środa**
- Śniadanie** **Naleśnik gryczano -szpinakowy z warzywami 410 kcal.**
Składniki*: 35 g mąki gryczanej, 90 ml wody, 1 garść szpinaku świeżego lub 2 łyżki mrożonego, 1 łyżka oleju, 1/2 awokado, 2 rzodkiewki, 100 g pieczarek.
Wykonanie: W rondelku w odrobinie wody podduś pieczarki do miękkości, posól do smaku. Zmiksuj mąkę z wodą i szpinakiem. Smaż naleśnik z dwóch stron na rozgrzanej patelni z olejem. Ułóż naleśnika na talerzu, na nim rozgniecione awokado, pokrojoną rzodkiewkę i pieczarki. Posól i skrop sokiem z cytryny. Złóż na pół.
* Można wykonać 2 naleśniki (składniki na naleśnik x 2) na dzień następnny.
- II Śniadanie** **Koktajl z bananem i borówkami - 180 kcal.**
Składniki: 100 g jogurtu naturalnego, 50 g borówek, 1 mały banan (100 g).
Wykonanie: Zmiksuj.
- Obiad** **Zupa ze szpinakiem, ciecierzycą i jajkiem - 500 kcal.**
Dzień wcześniej namocz ciecierzycę lub użyj z puszki. Zamiast szpinaku może być botwinka.
Wykonaj podwójną porcję - zostanie na jutro.
Składniki (1 porcja): 60 g surowej ciecierzycy, 100 - 150 g świeżego szpinaku, 1 jajko, 1 łyżka masła, 50 g marchwi, 50 g selera, 50 g cebuli, 2 ząbki czosnku.
Wykonanie: Ciecierzycę ugotuj do miękkości. W garnku rozpuść masło i wrzuć drobno posiekaną cebulę, marchew i seler. Duś pod przykryciem około 5- 7 minut. Zalej 250-300 ml wody, zagotuj. Dopraw solą, dodaj szpinak, ciecierzycę oraz wbij jajko. Gotuj pod przykryciem kolejne 5 minut.
- Podwieczorek** **Warzywa w słupkach z sosem jogurtowym - 190 kcal.**
Składniki: 300 g dowolnych surowych warzyw (kalarepa, marchew, papryka, itp.), 100 g serka wiejskiego, 1 łyżka jogurtu, 1/2 łyżeczki ziół prowansalskich.
Wykonanie: Warzywa pokrój w słupki. Zmiksuj jogurt z serkiem i wymieszaj z ziołami.
- Kolacja** **Sałatka grecka - przepis z poniedziałku.**
- Czwartek**
- Śniadanie** **Grzanki z mozzarellą i pomidorami - 430 kcal.**
Składniki: 3 kromki chleba żytniego, 1 duży pomidor, 70 g mozzarelli.
Wykonanie: Zrób grzanki z chleba, ułóż mozzarellę i plastry pomidora.

II Śniadanie	<p>Koktajl z pomarańczą i kurkumą - 170 kcal. Składniki: 1 mały banan (80 g), 1 mała pomarańcza (180 g), 1/3 łyżeczka kurkumy, 200 ml wody. Wykonanie: Zmiksuj.</p>
Obiad	<p>Zupa ze szpinakiem, ciecieryczą i jajkiem - przepis z wczoraj.</p>
Podwieczorek	<p>Orzechy włoskie w czekoladzie - przepis z wtorku.</p>
Kolacja	<p>Naleśnik gryczano szpinakowy z warzywami - 420 kcal Składniki: naleśnik - 35 g mąki gryczanej, 90 ml wody, 1 garść szpinaku świeżego lub 2 łyżki mrożonego, 1 łyżka oleju, nadzienie - 100 g cukinii, 50 marchewki, 100 g brokuła, 35 g mozzarelli. Wykonanie: Zmiksuj składniki naleśnika i usmaż z dwóch stron na 1 łyżce oleju. W rondelku na 2-3 łyżkach wody podduś drobno pokrojoną marchew, cukinię i brokuła, dopraw do smaku. Ułóż farsz na naleśniku. pokrusz mozzarelle.</p>
Piątek	
Śniadanie	<p>Owsianka z owocami leśnymi - 415 kcal. Składniki: 4 łyżki płatków owsianych (60 g), 30 ml mleka, 150 g dowolnych owoców jagodowych (maliny, jagody, borówki amerykańskie, poziomki, porzeczki), 1 łyżeczka miodu. Wykonanie: Do rondelka wsyp płatki i wlej wodę do ich poziomu. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu (nie mieszaj) aż płatki wchłoną cały płyn. Przełóż płatki do miseczki, wymieszaj z mlekiem, miodem i owocami.</p>
II Śniadanie	<p>Kanapka z mozzarellą i ogórkiem - 180 kcal. Składniki: 1 kromka chleba żytniego, 1 mały ogórek. 30 g mozzarelli, 1 łyżeczka słonecznika. Wykonanie: Zrób kanapkę.</p>
Obiad	<p>Makaron pełnoziarnisty z buraczkami - 515 kcal. Składniki: 80 g makaronu pełnoziarnistego, 150 g ugotowanych buraków, duża garść rukoli, 1 łyżka słonecznika, sos: 2 łyżeczki oliwy, 1/2 łyżeczki miodu, 1 łyżka soku z cytryny, 1/3 łyżeczki musztardy, 2 łyżki wody, sól do smaku. Wykonanie: Ugotuj makaron, słonecznik upraż na suchej patelni, buraki pokrój w drobna kostkę. Wymieszaj składniki sosu. Połącz wszystkie składniki sałatki i polej sosem.</p>
Podwieczorek	<p>4 orzechy brazylijskie + 1 małe jabłko (150 g) - 185 kcal.</p>
Kolacja	<p>Kasza gryczana z groszkiem, pieczoną cebulą i kiszonym ogórkiem - 420 kcal.* Składniki: 50 g kaszy gryczanej, 1 cebula czerwona (100 g), 80 g groszku zielonego (z mrożonki), 1 kiszony ogórek, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka soku z cytryny. Wykonanie: Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, groszek ugotuj w osolonym wrzątku, ogórka pokroj w plasterki. Cebulę pokrój w pióra, skrop oliwą, oprósź solą i wstaw do nagrzanego pieca (180 stopni) na około 20 minut, wymieszaj w połowie czasu pieczenia. Wymieszaj wszystkie składniki, skrop sokiem z cytryny do smaku i oprósź solą. *Przygotuj podwójną porcję na niedzielę (podane składniki x 2).</p>
Sobota	

Śniadanie	<p>Omlet z pieczarkami - 415 kcal.</p> <p>Składniki: 2 jajka, 1 łyżeczka masła, 1 cebula dymka, 150 g pieczarek, 2 kromki chleba żytniego, 2 łyżki mleka.</p> <p>Wykonanie: Na maśle podsmaż pieczarki, dodaj posiekaną dymkę, posól. Jajka rozkłóć z mlekiem i odrobiną soli, wlej na patelnię, przykryj i poczekaj aż omlet się zetnie. Zjedz z 2 kromkami chleba</p>
II Śniadanie	<p>100 g jogurtu naturalnego + 2 łyżki musli owocowego - 170 kcal.</p>
Obiad	<p>Pulpeciki w sosie śmietanowo - pieczarkowym - 560 kcal.</p> <p>Składniki: Pulpeciki - 30 g kaszy gryczanej, 1 łyżka słonecznika, 2 łyżeczki oleju, 1 mała marchew, 2 łyżeczki zmielonych płatków owsianych, 1/2 małej cebuli, 1 ząbek czosnku, Sos: 50 g marchewki, 30 g selera, 1/2 cebuli, 150 g pieczarek, 1 łyżka śmietany, 1/2 łyżeczka koperku, dodatkowo - 1-2 ogórki kiszane, 30 g kaszy gryczanej.</p> <p>Wykonanie: Kulki - zmiel w blenderze ugotowaną kaszę, marchew zetrzyj na tarce, cebulę drobno posiekaj, posól do smaku. Wszystkie składniki wymieszaj i formuj małe kulki. Sos - do rondelka wlej 50 ml wody, dodaj drobno posiekaną cebulę, marchew i seler. Duś pod przykryciem do miękkości. Dodaj pulpeciki i gotuj przez 3-4 minuty, dodaj pokrojone pieczarki. Podduś aż zmiękną. Sos wymieszaj ze śmietaną i zdejmij z ognia. Zjedz z ugotowaną kaszą i ogórkiem kiszonym.</p>
Podwieczorek	<p>Ciasto bananowe, 1 porcja -180 kcal*</p> <p><u>*Całe ciasto pokrój na 10 równych porcji, 1 kawałek dostarcza 180 kcal, 2 porcje są dla Ciebie a reszta dla rodziny i znajomych :)</u></p> <p>Składniki: 5 bananów (600 g), 110 g mąki żytniej z pełnego przemiału, 3 jajka, 70 g oleju, 2 płaskie łyżeczki sody.</p> <p>Wykonanie: Banany rozgnieć widelcem, wymieszaj z jajkami i olejem. Sodę wymieszaj z mąką i przesiej do miski ze składnikami mokrymi. Przelej do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 180 stopniach około 45 minut (do czasu aż patyczek wbity w środek będzie suchy).</p>
Kolacja	<p>Pieczona sałata rzymska z burakiem, fetą i pestkami dyni - 400 kcal.</p> <p>Składniki: 2 sałaty rzymskie mini, 150 g buraków ugotowanych, 2 łyżeczki pestek dyni, 1 łyżka oliwy, 30 g fety, 3 łyżki soku z pomarańczy.</p> <p>Wykonanie: Sałatę rozetnij wzdłuż na pół, natrzyj solą i skrop oliwą. Piecz w 180 stopniach przez 20 minut. Na upieczonej sałacie ułóż pokrojone drobno buraczki, pokruszoną fetę oraz pestki dyni (możesz uprzyżyć na suchej patelni). Skrop sokiem z pomarańczy i posól do smaku.</p>
Niedziela	
Śniadanie	<p>Tosty francuskie z owocami - 425 kcal.</p> <p>Składniki: 3 kromki chleba żytniego, 1 jajko, 30 ml mleka, 1 łyżeczka masła, 1 łyżeczka miodu, 100 g owoców (maliny, borówki, porzeczki itp.)</p> <p>Wykonanie: Rozkłóć jajko i wymieszaj z mlekiem, w powstałej masie obtocz każdą kromkę chleba. Smaż z dwóch stron na złoty kolor. Tosty posyp owocami i polej miodem.</p>
II Śniadanie	<p>30 g orzechów nerkowca - 165 kcal.</p>
Obiad	<p>Pulpeciki w sosie śmietanowo - pieczarkowym - przepis z wczoraj.</p>
Podwieczorek	<p>Chlebek bananowy - przepis z wczoraj.</p>
Kolacja	<p>Kasza gryczana z groszkiem, pieczoną cebulą i kiszonym ogórkiem - przepis z piątku.</p>