

# plan tygodnia



Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Orzechowa owsianka ze śliwką	Omlet z mozzarellą, papryką i cukinią	Płatki owsiane z morelami i dodatkami
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Kanapki z wędliną i ogórkiem	Pełnoziarniste placuszki ze śliwkami	Sałatka z mozzarellą, pomarańczami i rukolą
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Makaron z fasolką i cukinią	Jednoporcyjowa zapiekanka makaronowa z dynią i indykiem	Szybka sałatka z komosą ryżową i rybą
<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>
Jagodowy koktajl na mleku roślinnym	Smoothie z owocami , szpinakiem i natką pietruszki	Kefir
		Jabłko
		Maliny
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb razowy	Kasza gryczana po meksykańsku	Szakszuka z wędliną i papryką
Warzywne leczo z kurczakiem		



## DZIEŃ 1

### Śniadanie

#### ORZECHOWA OWSIANKA ZE ŚLIWKĄ

Płatki zalać odrobiną wrzątku, poczekać aż napęcznieją (można je również ugotować na mleku). Śliwki umyć, wydrylować, pokroić na mniejsze kawałki. Orzechy pokruszyć. Składniki połączyć, wymieszać. Posypać cynamonem.

#### SKŁADNIKI:

Cynamon	1 x szczypta	0.5g
Mleko 2%	1 x szklanka	230g
Orzechy włoskie	4 x łyżka	44g
Płatki owsiane	5 x łyżka	50g
Śliwki (wielkość węgierki)	3 x sztuka	39g

### II Śniadanie

#### KANAPKI Z WĘDLINĄ I OGÓRKIEM

Każdą z kromek posmarować cienko masłem. Ogórka obrać, pokroić w plastry. Chleb przykryć sałatą, wędliną i plasterkami ogórka.

#### SKŁADNIKI:

Masło	1 x łyżeczka	5g
Wędlina z indyka	2 x plaster	60g
Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90g
Chleb razowy	4 x kromka	140g
Sałata lodowa	2 x liść	80g

### Obiad

#### MAKARON Z FASOLKĄ I CUKINIĄ

Fasolę i makaron ugotować. Czosnek obrać, posiekać, cukinię pokroić w kostkę (jeśli ma twardą skórkę - obrać, jeśli jest delikatna - można zostawić). Rozgrzać tłuszcz na patelni, przesmażyć na nim czosnek, dodać imbir i słodką paprykę. Po chwili dodać cukinię, smażyć kilka minut (w razie potrzeby podlać wodą). Tofu pokroić w kostkę, polać sosem sojowym, dodać do patelni. Całość wymieszać z fasolką i makaronem. Doprawić solą, pieprzem, posypać szczypiorkiem.

\*Tofu można zamienić na taką samą ilość mięso z piersi kurczaka lub indyka

#### SKŁADNIKI:

Makaron	1 x szklanka	70g
Cukinia	0.5 x sztuka	150g
Fasolka szparagowa żółta	2 x garść	180g
Tofu twarde	5 x plaster	125g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Sos sojowy ciemny	2 x łyżeczka	10g
Czosnek	0.5 x ząbek	2.5g
Szczypiorek	1 x łyżka	5g
Imbir mielony	0.25 x łyżeczka	1.25g
Papryka słodka w proszku	3 x szczypta	0.9g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g

### Przekąska

#### JAGODOWY KOKTAJL NA MLEKU ROŚLINNYM

Wszystkie składniki koktajlu umieścić w wysokim naczyniu i zblendować na jednolitą konsystencję.

#### SKŁADNIKI:

Banan	1 x sztuka	120g
Borówka amerykańska	2 x garść	100g
Mleko 2%	1 x szklanka	230g

## WARZYWNE LECZO Z KURCZAKIEM

Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Podsmażyć na rozgrzanej oliwie (połowa ilości) do miękkości z dodatkiem przypraw (użyć połowę ilości soli, pieprzu i słodkiej papryki). Do garnka o grubszym dnie wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę i zeszklić na reszcie oliwy. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę i dusić pod przykryciem. Doprawić solą, pieprzem, czosnkiem i papryką. Kiedy papryka stanie się już miękka dodać pokrojoną w półplasterki cukinię i dusić jeszcze ok 5 minut. Po tym czasie dodać pomidory z puszki, zagotować. Na koniec wrzucić przygotowane wcześniej mięso.

## SKŁADNIKI:

Cebula	0.5 x sztuka	50g
Cukinia	0.5 x sztuka	150g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10g
Papryka czerwona	1 x sztuka	230g
Papryka słodka w proszku	4 x szczypta	1.2g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Pierś z kurczaka	100 x gram	100g
Pomidory z puszki	0.5 x szklanka	120g
Sól	2 x szczypta	0.6g

## CHLEB RAZOWY

1 x kromka 35 g

## DZIEŃ 2

## Śniadanie

## OMLET Z MOZZARELLĄ, PAPRYKĄ I CUKINIĄ

Cukinię i paprykę pokroić. Rozgrzać olej na patelni (połowę ilości), podsmażyć na nim warzywa. Jajka wbić do miski, rozkłócić, dodać do nich ser i podsmażone warzywa z patelni. Przyprawić solą, pieprzem. Masę jajeczną wylać na rozgrzaną patelnię. Smażyć na patelni do momentu aż omlet się zetnie. W razie potrzeby przerzucić go na drugą stronę. Posypać świeżym szczypiorkiem.

## SKŁADNIKI:

Jajko	3 x sztuka	150g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5g
Szczypiorek	1 x łyżka	5g
Ser mozzarella light	3 x plaster	60g
Cukinia	0.3 x sztuka	90g
Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115g
Chleb razowy	2 x kromka	70g

## II Śniadanie

## PEŁNOZIARNISTE PLACUSZKI ZE ŚLIWKAMI

Śliwki umyć, usunąć pestki i pokroić. Zmiksować razem mokre produkty. Dodać do nich przesianą mąkę i cynamon, dokładnie wymieszać. Do masy wrzucić pokrojone śliwki. Rozgrzać olej na patelni, placuszki smażyć do zarumienienia.

## SKŁADNIKI:

Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	4 x łyżka	60g
Jogurt naturalny	4 x łyżka	80g
Jajko	1 x sztuka	50g
Śliwki (wielkość węgierki)	1 x garść	80g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Cynamon	3 x szczypta	1.5g

## Obiad

## JEDNOPORCJOWA ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z DYNIĄ I INDYKIEM

Dynię obrać, pokroić w kostkę. Zagotować wodę w garnku, lekko posolić, wrzucić makaron i ugotować go al dente. Mięso pokroić w drobną kostkę, doprawić solą, pieprzem i curry. Rozgrzać oliwę na patelni, przesmażyć na niej mięso. Po chwili dodać dynię, różyczki brokuła, podlać wodą i dusić ok 10 minut. Makaron odcedzić z wody, dodać na patelnię, ciążyć wymieszać. Przełożyć zawartość patelni do naczynia żaroodpornego i zalać sosem: wymieszać z mlekiem, serem, solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni i piec około 15-20 minut.

## SKŁADNIKI:

Brokuł	2 x różyczka	50g
Curry	0.5 x łyżeczka	2g
Dynia	100 x gram	100g
Gałka muszkatołowa mielona	0.5 x łyżeczka	2g
Mleko 2%	0.5 x szklanka	115g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Pieprz czarny	3 x szczypta	0.9g
Pierś z indyka	100 x gram	100g
Ser żółty	1 x łyżka	10g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Makaron	1 x szklanka	70g

## Przekąska

### SMOOTHIE Z OWOCAMI, SZPINAKIEM I NATKĄ PIETRUSZKI

Nektarynki obrać. Pokroić na mniejsze części i wraz z innymi składnikami umieścić w wysokim naczyniu. Zblendować na jednolitą konsystencję. W razie potrzeby dolać wodę.

#### SKŁADNIKI:

Nektarynka	2 x sztuka	230g
Natka pietruszki	1 x łyżka	12g
Miód	1 x łyżeczka	8g
Szpinak	1 x garść	25g
Morela	2 x sztuka	90g
Jogurt naturalny	3 x łyżka	60g

## Kolacja

### KASZA GRYCZANA PO MEKSYKAŃSKU

Kaszę ugotować wg przepisu na opakowaniu. Paprykę umyć, pokroić w niewielkie słupki. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek obrać, drobno pokroić. Rozgrzać olej na patelni, przesmażyć na nim czosnek z chilli, po chwili dodać cebulę. Dodać pomidora i paprykę. Całość doprawić solą, pieprzem i ziołami. Odcedzoną kaszę i fasolę dodać na patelnię. Całość wymieszać.

#### SKŁADNIKI:

Cebula	0.5 x sztuka	50g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Fasola czerwona z puszki	0.5 x szklanka	85g
Kasza gryczana	0.3 x szklanka	54g
Majeranek suszony	2 x szczypta	1g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Oregano suszone	1 x szczypta	0.3g
Papryczka chili suszona	3 x szczypta	0.9g
Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115g
Papryka słodka w proszku	2 x szczypta	0.6g
Pomidor	1 x sztuka	170g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Tymianek suszony	1 x szczypta	0.3g

## DZIEŃ 3

### Śniadanie

#### PŁATKI OWSIANE Z MORELAMI I DODATKAMI

Płatki zalać wrzątkiem, poczekać, aż napęcznieją. Dodać mleko. Morele umyć, pokroić na mniejsze kawałki. Owoce dodać do płatków, posypać nasionami lnu i polać miodem.

#### SKŁADNIKI:

Miód	1 x łyżeczka	8g
Mleko 2%	1 x szklanka	230g
Morela	3 x sztuka	135g
Płatki owsiane	5 x łyżka	50g
Siemię lniane	2.5 x łyżka	25g
Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	1 x kostka	10g

### II Śniadanie

#### SALAATKA Z MOZZARELLĄ, POMARAŃCZAMI I RUKOŁĄ

Rukolę umyć, osuszyć, przełożyć na talerz. Mozzarellę i pomarańcze pokroić w kostkę i dodać do sałatki. Chleb pokroić w kosteczkę i smażyć na patelni z dodatkiem części oliwy, do momentu aż się zarumieni. Pozostawić do wystygnięcia i dodać do sałatki. Orzechy włoskie drobniej pokroić i posypać nimi sałatkę. Całość skropić oliwą.

#### SKŁADNIKI:

Chleb razowy	2 x kromka	70g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Orzechy włoskie	3 x sztuka	12g
Pomarańcza	0.5 x sztuka	120g
Rukola	2 x garść	40g
Ser mozzarella light	0.5 x sztuka	62.5g

## Obiad

### SZYBKA SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I RYBĄ

Komosę przygotować wg przepisu na opakowaniu. Ogórka obrać, pokroić w półplasterki, pomidora w kostkę, szczypiorek - posiekać. Komosę przesypać do miseczki, dodać warzywa, rozdrobnioną rybę. Doprawić sałatkę solą, pieprzem, skropić oliwą. Całość wymieszać.

### SKŁADNIKI:

Komosa ryżowa	5 x łyżka	75g
Łosoś wędzony	4 x plaster	80g
Ogórek świeży	1 x sztuka	180g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pomidor	1 x sztuka	170g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Szczypiorek	1 x łyżka	5g
Papryka czerwona	1 x sztuka	230g

## Przekąska

KEFIR	1 x szklanka	240 g
JABŁKO	1 x sztuka	170 g
MALINY	1 x garść	70 g

## Kolacja

### SZAKSZUKA Z WĘDLINĄ I PAPRYKĄ

Na rozgrzanym oleju podsmażyć pokrojone w kostkę pomidory, wędlinę i paprykę. Przyprawić solą i pieprzem. Sos gotować ok 10 minut, zrobić 2 wgłębienia na jajka. We wgłębienia wbić jajka.

Gotować ok 5-10 minut, aż białka jaja się zetną (patelnię można przykryć, przyspieszy to ścięcie jajek). Gotowe danie posypać szczypiorkiem.

### SKŁADNIKI:

Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5g
Pomidor	2 x sztuka	340g
Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115g
Wędlina z indyka	0 x plaster	0g
Jajko	2 x sztuka	100g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Szczypiorek	1 x łyżka	5g
Chleb razowy	2 x kromka	70g