

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

437 KCAL

OWSIANKA Z BORÓWKAMI

produkt	waga [g]
mleko 2%	150.0
płatki owsiane	50.0
borówka amerykańska	80.0
orzechy włoskie	10.0
morele, suszone	20.0
RAZEM	310.0

II ŚNIADANIE

255 KCAL

KANAPKI Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ

produkt	waga [g]
chleb żytni pełnoziarnisty	50.0
ciecierzyca w puszcze lub słoiku	50.0
oliwa z oliwek	5.0
czosnek	5.0
papryka czerwona	40.0
RAZEM	150.0

OBIAD

584 KCAL

Łososia przyprawić np. bazylią, oregano, świeżo zmielonym pieprzem. Rybę włożyć do naczynia żaroodpornego lub zawinąć w folię i piec w piekarniku w 180 stopniach około 20 minut. Szpinak poddusić na patelni z czosnkiem. Po 20 minutach wysunąć rybę z piekarnika, wyłożyć na wierzch przygotowany szpinak oraz pomidorki suszone i zapiekać jeszcze 5 minut. Podawać z kaszą i sałatką.

ŁOSOŚ PIECZONY ZE SZPINAKIEM

produkt	waga [g]
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	170.0
szpinak	50.0
czosnek	5.0
pomidory suszone, w oleju	20.0

KASZA

kasza gryczana niepalona	60.0
--------------------------	------

SAŁATKA

rukola	30.0
pomidorki koktajlowe	100.0
rzodkiewka, kiełki	10.0
oliwa z oliwek	5.0
RAZEM	450.0

PODWIECZOREK

186 KCAL

SMOOTHIE

produkt	waga [g]
pomarańcza	150.0
jabłko	80.0
woda	150.0
gruszka	130.0
RAZEM	510.0

KOLACJA

360 KCAL

SAŁATKA GRECKA

produkt	waga [g]
mix sałat z rukolą	50.0
papryka czerwona	70.0
cebula, czerwona	20.0
oliwki czarne	20.0
ser typu "feta"	50.0
pomidory, czerwone	100.0
oliwa z oliwek	5.0

GRZANKI

chleb żytni pełnoziarnisty	50.0
RAZEM	365.0