

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:483.6 / B:27.7 / T:38.2 / WP:6.3 / F:3.2 / WW:0.7

SADZONE NA BOCZKU

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Boczek 100% Dobra Dolina - 30 g (0.3 x Porcja)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Na patelni podsmaż plastry boczku. Gdy będzie już podsmażony do ulubionego poziomu chrupkości, dodaj masło i słodką paprykę, zamieszaj całość.
3. Wbij jajka, utóż pokrojone pomidory i dopraw do smaku. Smaż pod przykryciem, aż białka się zetną przez około 2-3 minuty. Na końcu posyp szczypiorkiem.

OBIAD 12:00

K:540.4 / B:31.8 / T:38.3 / WP:13.9 / F:5.1 / WW:1.0

EKSPRESOWE SPAGHETTI Z ŁOSOSIEM

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Łosoś, świeży - 130 g (1.3 x Kawalek)
Pomidorki koktajlowe - 100 g (10 x Sztuka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej łyżkę oliwy i krótko podsmaż na niej pocięty czosnek, tak by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
3. Pod koniec duszenia dopraw do smaku.
4. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki, rzodkiewkę i posiekany koper.
5. Łososia usmaż na pozostałej oliwie. Posyp przyprawami.

KOLACJA 16:00

K:576.0 / B:38.7 / T:35.4 / WP:19.4 / F:10.7 / WW:2.0

ZAPIEKANKA Z OWOCAMI

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Truskawki - 150 g (2.1 x Garść)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Maliny - 100 g (1.7 x Garść)
Olej MCT (Olimp) - 15 g (1.1 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 10 g (2 x Łyżeczka)
Cynamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Do naczynia do zapiekania przełóż olej, serek, jajka, cynamon oraz erytrytol. Wymieszaj i utóż owoce.
2. Piecz w nagrzanym piekarniku do 180°C przez około 25 minut.

SUMA K: 1600.0 B: 98.2 T: 111.9 WP: 39.6 F: 19.0 WW: 3.7