

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:523.7 / B:27.8 / T:40.0 / WP:9.3 / F:0.8 / WW:0.7

ŚNIADANIOWA SAŁATKA

Jajka kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Mix sałat - 100 g (0.4 x Sztuka)
Pomidorki koktajlowe - 50 g (5 x Sztuka)
Łosoś wędzony - 50 g (0.5 x Opakowanie)
Majonez wegański Go Vege - 25 g (1.7 x Łyżeczka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 15 g (1.5 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 10 g (3.3 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jajka ugotuj na pół-twardo lub twardo.
2. Olej wymieszaj z majonezem, octem balsamicznym, ząbkiem czosnku przeciśniętym przez praskę i przyprawami.
3. Na talerzu ułóż sałatę, kawałki pomidorów, pokrojone jajka i kawałki łososia. Całość polej przygotowanym sosem i posyp słonecznikiem podprażonym na patelni.

OBIAD 12:00

K:527.6 / B:29.1 / T:38.0 / WP:12.1 / F:14.0 / WW:1.1

SMOOTHIE Z OWOCAMI

Mleczko kokosowe (12%) - 150 g (7.5 x Łyżka)
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Truskawki - 50 g (0.7 x Garść)
Odżywka białkowa - 30 g (1 x Porcja)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Olej MCT (Olimp) - 10 g (0.7 x Łyżka)
Siemię lniane całe ziarno - 10 g (1 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 5 g (0.8 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze. Dodaj wody do uzyskania odpowiedniej konsystencji.
- Smoothie ozdób wiórkami kokosowymi.

KOLACJA 16:00

K:546.9 / B:38.3 / T:35.9 / WP:16.3 / F:4.1 / WW:1.6

LAZANIA WARZYWNA

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 120 g (1.2 x Porcja)
Ser, mozzarella - 100 g (6.7 x Kawatek)
Ser typu "Feta" - 60 g (1.2 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Cukinię pokrój za pomocą mandoliny na cienkie plastry.
2. Passatę wymieszaj z przyprawami i oliwą.
3. Na dno naczynia do zapiekania wylej 1-2 łyżki passaty. Ułóż plastry cukinii, posyp mozzarellą i kawałkami fety. Czynność powtarzaj z kolejnymi warstwami - ostatnia powinna stanowić ser mozzarella.
4. Lazanie zapiecz w piekarniku przez około 25-30 minut w tem 180°C.

SUMA K: 1598.2 B: 95.2 T: 113.9 WP: 37.7 F: 18.9 WW: 3.4