Sobota

ŚNIADANIE 08:00 **K:518.5 / B:27.2 / T:39.3 / WP:10.9 / F:6.4 / WW:1.2**

SADZONE JAJKA NA GUACAMOLE
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Sałata lodowa - 150 g (7.5 x Liść)
Awokado - 120 g (0.9 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Awokado rozgnieć widelcem z sokiem z cytryny i dopraw solą i pieprzem.
2. Jajka wybij na rozgrzaną patelnię, dopraw delikatnie. Kiedy się zetną obróć na drugą stronę.
3. Sałatę posmaruj guacamole, ułóż jajka, posyp słonecznikiem. Możesz zwinąć jak tortillę.

PRZEKĄSKA 11:00 **K:422.9 / B:4.1 / T:43.3 / WP:2.6 / F:4.0 / WW:0.3**

BOMBY TŁUSZCZOWE (PRZEPIS NA 8 PORCJI)
Zjedz 3 z 8 porcji
Olej kokosowy (stały) - 70 g (3.5 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 40 g (6.7 x Łyżka)
Masło orzechowe - 40 g (2.7 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut
1. Wiórki drobno zmiel lub dodaj pastę kokosową.
2. Wszystkie składniki połącz w miseczce i lekko podgrzej. Możesz dodać trochę erytrytolu.
3. Przelej do mniejszych foremek i włóż do zamrażalnika.

OBIAD 13:00 **K:477.7 / B:33.7 / T:36.0 / WP:3.7 / F:2.5 / WW:0.3**

ŁOSOŚ Z BROKUŁEM I KAPUSTĄ KISZONĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Łosoś, świeży - 300 g (3 x Kawałek)
Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)
Kapusta kiszona - 150 g (1.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Olej lniany - 10 g (2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 40 minut
1. Łososia oprósz solą i pieprzem.
2. Brokuła podziel na różyczki, posyp solą oraz pieprzem, polej 2 łyżkami oliwy i wymieszaj.
2. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni i piecz łososia oraz brokuły około 20 minut.
4. Kapustę posiekaj. Polej pozostałą olejem i wymieszaj. Danie podziel na 2 porcje.

KOLACJA 18:00 **K:407.9 / B:3.5 / T:39.3 / WP:7.2 / F:8.8 / WW:0.7**

KOKTAJL MALINOWY
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)
Mleczko kokosowe (12%) - 100 g (5 x Łyżka)
Maliny - 80 g (1.3 x Garść)
Olej MCT (Olimp) - 14 g (1 x Łyżka)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wszystkie składniki zmiksuj razem.

SUMA K: 1827.0 B: 68.5 T: 157.9 WP: 24.4 F: 21.7 WW: 2.5

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00 **K:546.3 / B:32.7 / T:41.8 / WP:8.6 / F:3.2 / WW:1.0**

JAJKA FASZEROWANE FETĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawałek)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 50 g (3.3 x Sztuka)
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Ugoruj jajko na twardo i pokrój je w połówki.
2. Białka jaj połóż na talerzu, a żółtka odłóż do miseczki.
3. Do żółtek dodaj fetę, wrzuć suszone pomidory, oliwę i wmieszaj na gładką masę.
4. Każdą połówkę jajka faszeruj jedną łyżeczką pasty.
5. Podawaj z kiełkami.
(Wersja bezmleczna - Fetę zamień na tuńczyka z puszki lub wędzonego łososia).

PRZEKĄSKA 11:00 **K:287.2 / B:3.2 / T:30.3 / WP:2.1 / F:3.4 / WW:0.2**

ORZECHY MAKADAMIA
Orzechy makadamia - 40 g (2.7 x Łyżka)