Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00 — **K:656.3 / B:32.8 / T:48.9 / WP:18.0 / F:5.5 / WW:1.7**

SAŁATKA Z JAJKIEM I FETĄ
Sałata lodowa - 150 g (7.5 x Liść)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidorki koktajlowe - 100 g (10 x Sztuka)
Ser, feta - 100 g (1 x Kawałek)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 6 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1.. Awokado pokrój w kostkę i skrop sokiem z cytryny. Jajka ugotuj na pół twardo/ twardo.
2 Pomidora pokrój na pół i wymieszaj wszystkie składniki. Dodaj ser w kawałkach.
3. Dopraw do smaku i polej octem i oliwą.

OBIAD 13:00 — **K:356.6 / B:24.9 / T:20.4 / WP:15.0 / F:6.3 / WW:1.4**

JOGURT Z MALINAMI
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)
Maliny - 50 g (0.8 x Garść)
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
czekolada 74% - 8 g (1 x Kostka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Orzechy i czekoladę rozdrobnij. Wszystkie składniki połącz i wymieszaj.

KOLACJA 17:00 — **K:611.2 / B:43.0 / T:45.0 / WP:7.2 / F:4.3 / WW:0.8**

RYBA W SOSIE SZPINAKOWO-SEROWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Szpinak - 300 g (12 x Garść)
Dorsz, świeży - 300 g (3 x Kawałek)
ser Camembert - 120 g (1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Śmietana, 18% tłuszczu - 100 g (4 x Łyżka)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)
Masło klarowane - 30 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)



Czas przygotowania: 25 minut
1. Rybę podziel na kawałki. Oprósz ulubionymi przyprawami i usmaż na patelni na łyżce tłuszczu. Gotową zdejmij z patelni.
2. Cebulę, czosnek oraz ser rozdrobnij na kawałki.
3. Na patelni na pozostałym tłuszczu podsmaż cebulę. Po kilku minutach dodaj czosnek i szpinak. Gdy straci na objętości dodaj śmietanę, wodę oraz ser. Dopraw do smaku i podgrzewaj aż ser się rozpuści.
4. Gotowy sos przełóż na talerz i dołóż rybę.
Zamiast dorsza możesz użyć innej ryby np. mintaja, sandacza czy łososia.

SUMA K: 1624.1 B: 100.7 T: 114.3 WP: 40.2 F: 16.1 WW: 3.9