Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:449.8 / B:37.6 / T:29.3 / WP:7.9 / F:2.6 / WW:0.9

SAŁATKA JAJECZNA Z TUŃCZYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 200 g (6.7 x Łyżka)
ogórek kiszony - 200 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 150 g (1.1 x Sztuka)
Cebula czerwona - 60 g (0.6 x Sztuka)
Śmietana, 18% tłuszczu - 50 g (2 x Łyżka)
Majonez domowy z olejem rzepakowym - 30 g (3 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 10 g (1.7 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut
1. Jajka ugotuj na pół-twardo lub twardo.
2. Paprykę, cebulę i ogórek pokrój na kawałki, jajka rozdrobnij.
3. W naczyniu połącz wszystkie składniki, dopraw do smaku.
Danie podziel na 2 porcje.

* Wersja bezmleczna - zamiast śmietany dodaj 2 łyżki oleju lnianego.

OBIAD 12:00

K:555.1 / B:36.8 / T:35.7 / WP:20.6 / F:4.3 / WW:2.3

ZUPA POMIDOROWA Z MIĘSEM MIELONYM I ZIOŁAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Mielona wołowina - 300 g (0.8 x Opakowanie)
Passata pomidorowa (przecier) - 300 g (3 x Porcja)
Bulion drobiowy (domowy) - 300 g (1.2 x Szklanka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Śmietana, 18% tłuszczu - 40 g (1.6 x Łyżka)
Masło klarowane - 10 g (0.7 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól himalajska - 5 g (5 x Szczypta)
Zioła prowansalskie - 5 g (1.7 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut
1. Na patelni rozgrzej masło klarowane i podsmaż cebulę razem z czosnkiem.
2. Dodaj mięso mielone i smaż, aż będzie dobrze zrumienione.
3. Wsyp suszone zioła, sól, pieprz i dokładnie wymieszaj.
4. Następnie dodaj passatę pomidorową i bulion (może być także woda).
5. Gotuj zupę przez około 20 minut.
6. Podawaj z kleksem śmietany.
Danie podziel na 2 porcje.

*W wersji bezmlecznej zamień masło klarowane na olej kokosowy lub smalec.
Zamiast śmietany dodaj łyżkę oliwy z oliwek.

KOLACJA 16:00

K:505.8 / B:16.1 / T:47.1 / WP:1.0 / F:5.1 / WW:0.1

CIASTO CZEKOLADOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
Czekolada bez cukru - 60 g (60 x Garść)
Olej kokosowy (stały) - 50 g (2.5 x Łyżka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 35 minut
1. Do niewielkiego garnuszka dodajemy posiekaną czekoladę bez cukru oraz olej kokosowy. Następnie wszystko podgrzewamy, aż do całkowitego rozpuszczenia, nie doprowadzamy do wrzenia. Można również podgrzać w kąpieli wodnej lub mikrofalówce. Odstawiamy do przestudzenia.
2. Do misy miksera dodajemy jajka i szczyptę soli. Ubijamy, aż masa będzie jasna i puszysta. Następnie nie przerywając miksowania dolewamy przestudzoną masę czekoladową. Miksujemy jeszcze chwilę, aż wszystko się połączy.
3. Naczynie żaroodporne wykładamy papierem do pieczenia. Po przelaniu do niej czekoladowego ciasta wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C na około 20-25 minut. Po wyjęciu ciasto będzie wyrośnięte, jednak po chwili lekko opadnie. Kroimy dopiero jak wystygnie.
Danie podziel na 2 porcje.

Makro ciasta będzie zależało od czekolady jaką użyjecie – na rynku są dostępne wersje bez cukru, można także użyć gorzkiej i dosłodzić później lekko erytrytolem.

SUMA K: 1510.7 B: 90.5 T: 112.1 WP: 29.5 F: 12.0 WW: 3.3