Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00 — **K:430.3 / B:30.4 / T:31.7 / WP:5.2 / F:2.4 / WW:0.6**

JAJECZNICA Z POMIDORAMI
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 100 g (0.8 x Sztuka)
Boczek 100% Dobra Dolina - 50 g (0.5 x Porcja)
Pietruszka, liście - 20 g (3.3 x Łyżeczka)
Szczypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Pomidora sparz i zdejmij skórkę. Pokrój go w kostkę.
2. Boczek pokrój w kostkę. Podsmaż na patelni. Następnie zdejmij i odłóż na bok.
3. Na pozostałym tłuszczu podsmaż pomidora przez około 5-10 minut, aż płyn się lekko zredukuje, dodaj przyprawy oraz szczypiorek. Następnie przesuń wszystko na bok patelni.
4. Jajka wbij do miseczki i dokładnie roztrzep.
5. Na pozostałej części patelni usmaż jajecznicę, dopraw do smaku. Całość delikatnie wymieszaj i posyp boczkiem.

OBIAD 12:00 — **K:632.7 / B:38.4 / T:35.4 / WP:33.9 / F:9.4 / WW:3.4**

CHŁODNIK TRUSKAWKOWO-ARBUZOWY
Arbuz - 100 g (0.3 x Kawałek)
Truskawki - 100 g (1.4 x Garść)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawałek)
Awokado - 50 g (0.4 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Bazylia (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Arbuza pokrój na kawałki. Włóż do kielicha blendera razem z truskawkami, sokiem z cytryny i kilkoma listkami ziół, zmiksuj.
2. Ser Feta i awokado pokrój w kostkę. Przełóż do miseczki i zalej przygotowanym chłodnikiem. Podawaj udekorowany ziołami i pestkami słonecznika.
Możesz także dodać kilka kostek lodu.

KREWETKI Z CUKINIĄ
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Krewetki - 150 g (1.5 x Porcja)
Cytryna - 16 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Zioła prowansalskie - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Sos sojowy połącz z połową oliwy, dodaj łyżkę soku z cytryny oraz pieprz. W przygotowanej marynacie obtocz krewetki i usmaż na patelni. Gotowe zdejmij z patelni.
2. Cukinię pokrój obieraczka na tzw. makaron i przesmaż na patelni na pozostałym tłuszczu.
3. Krewetki podawaj razem z cukinią, posyp natką..

KOLACJA 16:00 — **K:554.2 / B:30.1 / T:30.7 / WP:34.5 / F:11.6 / WW:3.5**

GOFRY Z OWOCAMI
Truskawki - 150 g (2.1 x Garść)
Pomarańcza - 150 g (0.8 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Ser twarogowy tłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Mąka migdałowa - 20 g (2 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Zmiksuj ze sobą jajka, ser, mąkę migdałowa, wiórki, proszek do pieczenia, cynamon i ewentualnie możesz dodać słodzik.
2. Z powstałej masy upiecz gofry. Możesz do środka włożyć borówki. Jeśli obawiasz się, że masa może się przykleić do formy, posmaruj ją wcześniej tłuszczem.
3. Podawaj z owocami.

SUMA K: 1617.2 B: 98.9 T: 97.8 WP: 73.6 F: 23.4 WW: 7.5