# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 08:00

K:460.8 / B:34.3 / T:32.7 / WP:7.0 / F:0.4 / WW:0.5

OMLET Z SZYNKĄ, SEREM I BAZYLIĄ
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidorki koktajlowe - 100 g (10 x Sztuka)
Szynka wiejska - 50 g (3.3 x Plasterek)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Śmietana, 12% tłuszczu - 20 g (1.1 x Łyżka)
Masło klarowane - 10 g (0.7 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 10 g (3.3 x Łyżeczka)
Bazylia (świeża) - 4 g (4 x Listek)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Jajka wymieszaj z przyprawami, startym serem i śmietaną.
2. Na patelni rozgrzej masło i wylej przygotowaną masę jajeczną. Po chwili ułóż kawałki pociętej szynki.
3. Smaż pod przykryciem na średniej mocy, aż omlet cały się zsiądzie. Złóż go na pół i podsmaż jeszcze przez chwilę z każdej strony.
4. Przełóż na talerz i podawaj po pomidorami koktajlowymi, listkami bazylii a całość polej octem balsamicznym.

## OBIAD 12:00

K:638.8 / B:36.6 / T:41.0 / WP:27.8 / F:12.2 / WW:2.8

WOŁOWINA CHILLI
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Papryka czerwona - 150 g (1.1 x Sztuka)
Mielona wołowina - 120 g (0.3 x Opakowanie)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 30 g (1.2 x Łyżka)
Ser cheddar mlekovita - 20 g (0.7 x Garść)
Śmietana, 12% tłuszczu - 20 g (1.1 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 10 g (3.3 x Łyżeczka)
Masło klarowane - 10 g (0.7 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut
1. Cebulę kroimy w kostkę.
2. W większym garnku z grubszym dnem podgrzewamy tłuszcz i podsmażamy cebulę, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek. Chwilę smażymy i dodajemy mięso. Smażymy, aż przestanie być różowe.
3. Paprykę kroimy w kostkę. Dodajemy razem z pomidorami i koncentratem do garnka, następnie przyprawy. Gotujemy całość około 25-30 minut.
4. Podajemy ze śmietaną i serem.

## KOLACJA 16:00

K:486.5 / B:22.3 / T:28.3 / WP:30.8 / F:9.6 / WW:3.0

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 100 g (2.5 x Sztuka)
Mandarynki - 100 g (1.5 x Sztuka)
Mix sałat - 100 g (4 x Garść)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Łosoś wędzony - 70 g (0.7 x Opakowanie)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)
Ocet balsamiczny - 10 g (3.3 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Zioła prowansalskie - 2 g (0.7 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. W większej misce umieść porwaną sałatkę, pocięty w kostkę pomidor, ogórek, awokado, cebulę oraz kawałki łososia i mandarynki.
2. W mniejszym naczyniu wymieszaj składniki na sos: sok wyciśnięty z połowy cytryny, oliwę, ocet i przyprawy. Dopraw do smaku. Przygotowanym sosem polej sałatkę.
Możesz również użyć już upieczonego łososia.
Możesz użyć dowolnej sałaty.

SUMA K: 1586.1 B: 93.2 T: 102.0 WP: 65.6 F: 22.2 WW: 6.3