Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:536.3 / B:31.0 / T:40.0 / WP:10.7 / F:4.9 / WW:1.2

JAJKA NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ Z AWOKADO I POMIDORA
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 x Plaster)
Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Jajka ugotuj na miękko przez 4–5 minut (w zależności od tego, jak płynne lubisz żółtko). Po ugotowaniu przełóż jajka do zimnej wody na kilka minut, aby zatrzymać proces gotowania.
2. Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i łyżką wydobądź miąższ, a następnie pokrój go w kostkę. Pomidora i cebulę pokrój w kostkę. Szynkę porwij na kawałki.
3. Wymieszaj awokado, pomidora i cebulę w misce, dodaj kilka kropel soku z cytryny, aby awokado nie ściemniało, dodaj szynkę. Skrop oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem do smaku.
4. Jajka na miękko obierz ze skorupek i podaj na talerzu obok sałatki z awokado i pomidora.

OBIAD 12:00

K:574.7 / B:38.8 / T:29.0 / WP:30.4 / F:18.9 / WW:3.1

KRUPNIK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Woda - 500 g (2 x Szklanka)
Kalafior - 400 g (0.8 x Sztuka)
Marchew - 200 g (4.4 x Sztuka)
Pietruszka, korzeń - 200 g (4 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 100 g (1.7 x Plaster)
Masło ekstra - 15 g (3 x Łyżeczka)
Koper (w pęczkach) - 10 g (2 x Pęczek)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut
1. Pokrój marchewkę, pietruszkę i seler w drobną kostkę, możesz też zetrzeć na tarce.
2. W garnku z grubszym dnem rozpuść masło i przesmaż przez chwilę warzywa. Całość zalej wodą, dodaj ziele angielskie, liść laurowy i gotuj przez około 10 minut.
3. Kalafior posiekaj drobno, tak aby ich kawałki przypominały rozmiarem kaszę, możesz użyć malaksera.
4. Dodaj do zupy kalafior i gotuj jeszcze przez 10-15 minut, aż warzywa będą miękkie.
5. Dopraw zupę do smaku solą, pieprzem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
6. Podawaj ze świeżym koperkiem.

PASTA Z MAKRELĄ I OGÓRKIEM
Makrela, wędzona - 120 g (1 x Sztuka)
ogórek kiszony - 100 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 50 g (2.5 x Łyżka)
Musztarda - 5 g (0.5 x Łyżeczka)
Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Wędzoną makrelę obierz z ości i rozdrobnij na mniejsze kawałki.
2. Ogórki kiszone pokrój w kostkę, cebulę posiekaj drobno.
3. W misce połącz makrelę, ogórki i cebulę. Dodaj jogurt, musztardę i posiekany koperek. Wymieszaj wszystko dokładnie. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. Podawaj od razu lub schłodź pastę przez 30 minut przed podaniem, aby smaki się przegryzły.

KOLACJA 16:00

K:470.4 / B:22.5 / T:29.6 / WP:23.8 / F:8.8 / WW:2.3

SAŁATKA Z PIECZONYM BURAKIEM
Burak - 250 g (2.5 x Sztuka)
Mix sałat - 150 g (6 x Garść)
Ser, kozi (miękki) - 70 g (0.5 x Opakowanie)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 6 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 60 minut
1. Buraki umyj, owiń folią aluminiową i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 40-50 minut, aż będą miękkie (sprawdź widelcem).
2. Orzechy włoskie podpraż przez 2-3 minuty na suchej patelni, aż lekko się zrumienią. Uważaj, żeby ich nie przypalić.
3. Na talerzu rozłóż sałatę, dodaj kawałki pieczonego buraka, pokruszony ser kozi i podprażone orzechy włoskie.
Skrop sałatkę oliwą z oliwek i octem balsamicznym, dopraw solą i pieprzem.

SUMA K: 1581.4 B: 92.3 T: 98.6 WP: 64.9 F: 32.6 WW: 6.6