

Śniadanie

Kanapka z szynką i warzywami

✓ Sałata masłowa	4 x liść	20 g
✓ Chleb graham	2 x kromka	60 g
✓ Wędlina z indyka	2 x plaster	60 g
✓ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
✓ Ogórek świeży	50 x gram	50 g

Pieczywo posmarować serkiem. Położyć umytą sałatę, wędlinę i warzywa

II Śniadanie

Prosta sałatka cezar

✓ Pierś z kurczaka	100 x gram	100 g
✓ Sałata rzymska	4 x liść	140 g
✓ Pomidor	1 x sztuka	170 g
✓ Bazylia świeża	1 x garść	3 g
✓ Sól	2 x szczypta	0.6 g
✓ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
✓ Czosnek	1 x ząbek	5 g
✓ Majeranek suszony	1 x szczypta	0.5 g
✓ Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3 g
✓ Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g
✓ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g
✓ Ser parmezan tarty	2 x łyżka	16 g
✓ Natka pietruszki	2 x łyżka	24 g

Rozgrzać piekarnik do 180 st C. Mięso umyć, osuszyć, natrzeć solą, pieprzem (pieprzu i soli użyć połowę ilości), rozgniecionym ząbkiem czosnku, słodką papryką i majerankiem. Mięso zawinąć w folię i piec piekarniku przez 30 minut. Sałatę rozerwać na mniejsze kawałki. Ułożyć sałatę na talerzu, dodać pomidora pokrojonego w ósemki, posiekaną natkę i pokrojone w paski mięso. Przygotować sos: wymieszać jogurt z solą, pieprzem, odrobiną soku z cytryny. Polać sałatkę sosem, posypać parmezanem. Udekorować listkami bazylii

Obiad

Letnia zupa kalafiorowa z ryżem i koperkiem

✓ Podudzie z kurczaka bez skóry	1 x sztuka	90 g
✓ Marchew	1 x sztuka	45 g
✓ Pietruszka (korzeń)	0.5 x sztuka	40 g
✓ Seler korzeniowy	1 x plaster	60 g
✓ Kalafior	0.25 x sztuka	225 g
✓ Ziemniak	1 x sztuka	75 g
✓ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
✓ Koperek	1 x łyżka	10 g
✓ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
✓ Ziele angielskie	1 x sztuka	1 g
✓ Ryż biały	2 x łyżka	30 g
✓ Jogurt grecki	1 x łyżka	20 g

Cebulkę obrać, drobno posiekać. Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce. Ziemniaki pokroić w kostkę. Kalafior umyć, podzielić na różyczki. Mięso, ryż i przygotowane warzywa zalać wodą (ok 300-400 ml na 1 porcję), przyprawić. Gotować do miękkości. Doprawić solą i pieprzem. Gotową zupę przelać na talerz, delikatnie dodać jogurt grecki i posypać koperkiem

Podwieczorek

Borówka amerykańska	125 x gram	125 g
----------------------------	------------	-------

Kolacja

Grillowana cukinia z fetą

✓ Cukinia	0.5 x sztuka	150 g
✓ Ser feta	50 x gram	50 g
✓ Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10 g
✓ Bazylia suszona	1 x łyżka	2.5 g

Cukinię umyć, pokroić w krążki o grubości ok. 1 cm. Posmarować ją oliwą. Rozgrzać patelnię, grillować patelnię z obu stron, gdy z jednej cukinia będzie ugrillowana, posypać wierzch fetą i bazylią