

Śniadanie

Jajecznica z krakowską i szczypiorkiem

✓ Jajko	2 x sztuka	100 g
✓ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
✓ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
✓ Sól	1 x szczypta	0.3 g
✓ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
✓ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
✓ Kielbasa krakowska sucha	3 x plaster	15 g
✓ Chleb orkiszowy	1 x kromka	40 g

Cebulę obrać, pokroić w piórka lub kostkę. Rozgrzać olej na patelni, przesmażyć na nim cebulę, po chwili dodać pokrojoną krakowską. Gdy kielbasa będzie podsmażona, na patelnię dodać jajka. Doprawić solą i pieprzem, dodać szczypiorek. Smażyć jajecznicę do takiego momentu ścięcia, jaki najbardziej nam odpowiada. Podawać z pieczywem

II Śniadanie

Koktajl bananowy

✓ Jogurt naturalny	150 x gram	150 g
✓ Banan	0.5 x sztuka	60 g

Banan obrać. Składniki umieścić w wysokim naczyniu, razem zblendować.

Obiad

Gulasz drobiowy z cukinią i pomidorami

✓ Sól	1 x szczypta	0.3 g
✓ Kminek	0.1 x łyżeczka	0.5 g
✓ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
✓ Przecier pomidorowy	0.5 x szklanka	120 g
✓ Pierś z indyka	150 x gram	150 g
✓ Cukinia	0.5 x sztuka	150 g
✓ Czosnek	1 x ząbek	5 g
✓ Kasza jęczmienna pęczak	50 x gram	50 g

Kaszę ugotować. Mięso umyć, pokroić w kostkę. Posypać lekko solą, przesmażyć na patelni wraz z pokrojonym czosnkiem (można lekko podlać wodą). Przełożyć mięso z czosnkiem do garnka, zalać wodą, tak, by przykryła mięso, dodać liść, kminek. Cukinię obrać, pokroić w drobną kostkę, dodać do mięsa. Dusić całość pod przykryciem, aż będzie mięso i cukinia będą miękkie. Pod koniec dodać przecieru pomidorowego. Podawać z kaszą

Podwieczorek

Ekspresowe brownie z mikrofali

✓ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	2 x łyżka	30 g
✓ Banan	0.5 x sztuka	60 g
✓ Kakao (proszek bez dodatku cukru)	1 x łyżeczka	5 g
✓ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
✓ Mleko 2%	2 x łyżka	30 g

Banana obrać, rozdrobnić widelcem lub zblendować. Wszystkie składniki dokładnie razem wymieszać w filiżance bądź kokilce. Włożyć na minutę do mikrofali (moc 800 W)

Kolacja

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami

✓ Groszek zielony	200 x gram	200 g
✓ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
✓ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
✓ Bulion warzywny	1 x szklanka	240 g
✓ Sól	1 x szczypta	0.3 g
✓ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g
✓ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
✓ Jogurt naturalny	1 x łyżka	20 g
✓ Chleb razowy	1 x kromka	35 g
✓ Czosnek	1 x ząbek	5 g

Cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnku, przesmażyć na nim cebulę i czosnek. Dodać groszek, zalać bulionem i gotować, aż groszek będzie miękki, w razie potrzeby dolać wodę. Zupę doprawić solą, pieprzem i sokiem cytryny. Zblendować na krem. Chleb pokroić w kosteczkę, zrumienić na suchej patelni. Dodać jogurt do zupy, posypać ją grzankami