

Śniadanie

Kanapki z serem białym i rzodkiewkami

✓ Ser twarogowy półtłusty	3 x plaster	90 g
✓ Masło	1 x łyżka	10 g
✓ Chleb graham	3 x kromka	90 g
✓ Rzodkiewka	6 x sztuka	90 g

Każdą z kromek posmarować cienko masłem. Ser pokroić w plastry, przykryć nim chleb. Rzodkiewki umyć, pokroić w plastry, położyć na kanapki.

II Śniadanie

Salatka grecka

✓ Sałata lodowa	6 x liść	240 g
✓ Ser feta	40 x gram	40 g
✓ Pomidor	1 x sztuka	170 g
✓ Oliwki	8 x sztuka	24 g
✓ Ogórek świeży	1 x sztuka	180 g
✓ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
✓ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
✓ Sól	1 x szczypta	0.3 g
✓ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
✓ Oregano suszone	2 x szczypta	0.6 g
✓ Bazylia świeża	0.5 x garść	1.5 g

Warzywa umyć, osuszyć. Sałatę rozerwać w palcach na kawałki, pomidora pokroić w kostkę a ogórka w plastry. Ser pokruszyć lub pokroić w kostkę. Cebulę obrać, pokroić w półksiężycy. Oliwę wymieszać z solą, pieprzem i suszonym oregano. Warzywa połączyć, dodać przekrojone na pół oliwki. Posypać świeżą bazylią (zostawić kilka listków do dekoracji). Sałatkę połączyć ziołową oliwą. Udekorować pozostałymi listkami bazylii.

Obiad

Łosoś pieczony na szparagach

✓ Łosoś atlantycki	120 x gram	120 g
✓ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
✓ Szparagi	1 x garść	380 g
✓ Sól	1 x szczypta	0.3 g
✓ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
✓ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g
✓ Ryż brązowy	50 x gram	50 g

Ryż ugotować. Piekarnik nagrzać do 190 stopni. Łososa oddzielić od skóry, skropić oliwą (połową ilości), sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Szparagi umyć i oderwać twarde końce. W najgrubszych miejscach łodygi obrać obieraczką do warzyw. Naczynie żaroodporne natłuścić resztą oliwy, wyłożyć szparagi, a na nich położyć łososa. Piec ok 18-20 minut. Podawać z ryżem

Podwieczorek

Smoothie gruszka-kiwi

✓ Gruszka	1 x sztuka	130 g
✓ Kiwi	1 x sztuka	75 g
✓ Nasiona chia	1 x łyżka	12 g

Składniki zmiksować.

Kolacja

Oliwkowa pasta jajeczna

✓ Jajko	2 x sztuka	100 g
✓ Oliwki	8 x sztuka	24 g
✓ Musztarda	1 x łyżeczka	10 g
✓ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
✓ Chleb graham	2 x kromka	60 g

Jajka umyć, ugotować na twardo, jeszcze ciepłe obrać i drobno pokroić. Oliwki odsączyć, pokroić w plasterki. Składniki połączyć, doprawić pieprzem i musztardą, dobrze wymieszać. Podawać z pieczywem