

Śniadanie

Omlet cesarski z serkiem i borówkami

✓ Mleko 2%	0.25 x szklanka	57.5 g
✓ Mąka pszenna typ 500	0.25 x szklanka	32.5 g
✓ Jajko	1 x sztuka	50 g
✓ Masło	1 x łyżka	10 g
✓ Sól	1 x szczypta	0.3 g
✓ Serek homogenizowany	3 x łyżka	72 g
✓ Borówka amerykańska	2 x garść	100 g
✓ Cynamon	1 x szczypta	0.5 g

Białko oddzielić od żółtka. W misce wymieszać mąkę, mleko i żółtko, dokładnie wymieszać. Białko ze szczyptą soli ubić na sztywną pianę. Ubite białko dodać do miski z masą, delikatnie wymieszać. Rozgrzać masło na patelni. Rozgrzać masło na patelni, wlać masę. Smażyć ok. 5 minut, aż spód się zarumieni. Łopatką porozrywać omlet na mniejsze kawałki, przewrócić na drugą stronę. Smażyć ok. minutę, aż kawałki będą równomiernie zarumienione. Przed podaniem oprószyć cynamonem. Podać z serkiem homogenizowanym i borówkami

II Śniadanie

Kanapkowa pasta cebulowa z suszonymi pomidorami

✓ Cebula	2 x sztuka	200 g
✓ Czosnek	1 x ząbek	5 g
✓ Suszony pomidor w zalewie z oleju	2 x sztuka	40 g
✓ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
✓ Sól	1 x szczypta	0.3 g
✓ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
✓ Bazylia świeża	1 x garść	3 g
✓ Chleb graham	2 x kromka	60 g

Cebule wraz z czosnkiem obrać, rozdrobnić. Rozgrzać oliwę i podsmażyć na niej cebulę z czosnkiem, po chwili dodać pokrojone suszone pomidory (odsączone dobrze z zalewy) i chwilę razem podsmażyć. Zawartość patelni przełożyć do naczynia, dodać świeżą bazylię, całość zblendować. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z pieczywem

Obiad

Spaghetti z szynką parmeńską, zielonym pesto i rukolą

✓ Makaron	50 x gram	50 g
✓ Pesto	2 x łyżka	20 g
✓ Rukola	1 x garść	20 g
✓ Szynka wieprzowa surowa dojrzewająca	2 x plaster	40 g
✓ Masło	1 x łyżeczka	5 g
✓ Czosnek	1 x ząbek	5 g
✓ Papryczka chili czerwona	0.5 x sztuka	10 g
✓ Oliwki	5 x sztuka	15 g
✓ Sól	1 x szczypta	0.3 g

Ugotować makaron wg instrukcji na opakowaniu. Szynkę pokroić na podłużne plasterki. Papryczkę chili drobno posiekać. Na patelni rozgrzać masło, dodać papryczkę, drobno pokrojony czosnek, oliwki i szynkę. Chwilę podsmażyć i dodać odcedzony makaron. Następnie pesto i rukolę. Delikatnie mieszać aż wszystko się ze sobą połączy

Podwieczorek

Smoothie arbuzowo-truskawkowe

✓ Truskawki	300 x gram	300 g
✓ Arbuz	2 x plaster	700 g
✓ Mięta (świeża)	2 x garść	4 g
✓ Woda butelkowana	2 x szklanka	480 g

Arbuza, umyte truskawki, miętę połączyć z wodą i zblendować. Można dodać kostki lodu

Kolacja

Bruschetta z mozzarellą

✓ Chleb razowy	2 x kromka	70 g
✓ Czosnek	1 x ząbek	5 g
✓ Ser mozzarella	40 x gram	40 g
✓ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
✓ Sól	1 x szczypta	0.3 g
✓ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
✓ Pomidor	1 x sztuka	170 g
✓ Bazylia suszona	1 x łyżka	2.5 g

Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę, wymieszać z pomidorami, bazylią, solą i pieprzem. Każdą z kromek natrzeć oliwą, położyć na nich plastry mozzarelli. Rozgrzać piekarnik do 180 st C i piec grzanki przez 5-10 minut, by lekko się zrumieniły. Nałożyć pomidorowy farsz na grzanki