



Śniadanie

► Śniadanie 1 (E: 543kcal, B o.: 21.2g, T: 30.25g, W przy.: 3.95g)

Tortilla z awokado i fetą (E: 543kcal, B o.: 21.2g, T: 30.25g, W przy.: 3.95g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej sezamowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycza, sucha - 1 i 1/2 łyżki (23g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Nasiona sezamu, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Awokado przekroić na pół, obrać ze skóry oraz usunąć pestkę. Następnie pokroić awokado na plastry i skropić je sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Placki tortilli przez moment podgrzać na patelni, by były ciepłe i chrupiące.

Zrobić hummus. Ugotować ciecierzycę, sezam wrzucić na patelnię i prażyć aż się zarumieni. Wrzucić sezam do blendera i delikatnie zblendować dolewając olej sezamowy. Ciecierzycę razem z pastą sezamową, solą, pieprzem, sokiem z cytryny, czosnkiem i oliwą wrzucić do blendera. Wszystko dokładnie zblendować.

Następnie połowę tortilli posmarować hummusem, położyć plastry awokado, posypać serem feta i natką pietruszki. Zwinąć i podawać na ciepło.



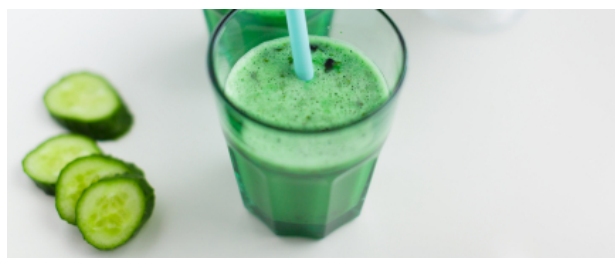
II śniadanie

► II śniadanie 1 (E: 163kcal, B o.: 6.29g, T: 1.03g, W przy.: 27.56g)

Koktajl ze szpinakiem, ogórkiem, pomarańczą i imbirem (E: 163kcal, B o.: 6.29g, T: 1.03g, W przy.: 27.56g)

1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 5 łyżeczek (30g)
- Pomarańcza - 3/4 sztuki (240g)
- Szpinak - 3 garście (75g)



**Sposób przygotowania:**

Pomarańczę podzielić na części, ogórka pokroić na kawałki, imbir w plastry. Wszystkie składniki miksować wraz z wodą (125 ml) do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Gotowy koktajl udekorować natką pietruszki.

**Obiad****► Obiad 1 (E: 616kcal, B o.: 26.25g, T: 32.22g, W przy.: 8.29g)**

Risotto z indykiem i cukinią (E: 380kcal, B o.: 24.78g, T: 11.76g, W przy.: 2.22g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do garnka wrzucić kawałki indyka, dodać szklankę wody, plastry cukinii i przyprawy. Dusić 5 minut. Dodać ryż, wymieszać i poczekać, aż zrobi się szklisty. Zalać wszystko połową bulionu i gotować, mieszając co jakiś czas. Gdy ryż wchłonie płyn, dolać kolejną porcję i gotować, aż będzie gotowy. W razie potrzeby dolać wodę. Na koniec wlać oliwę i wymieszać z całym daniem.

Surówka z czerwonej kapusty z granatem (E: 236kcal, B o.: 1.47g, T: 20.46g, W przy.: 6.07g)

1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Granat, surowy - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta czerwona - 1/4 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)





Sposób przygotowania:

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatkować. Cebulę obrać, pokroić w cienkie prążki, czosnek obrać i posiekać. Na rozgrzaną oliwę wrzucić czosnek i cebulę. Zeszkląć, dodać kapustę, oprószyć pieprzem i smażyć kilka minut. Przygotować sos. Wymieszać 1 łyżkę oleju, sok z cytryny i cukier. Kapustę polać sosem i posypać pestkami granatu.



Kolacja

► Kolacja 1 (E: 336kcal, B o.: 10.73g, T: 18.6g, W przy.: 22.26g)

Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni (E: 336kcal, B o.: 10.73g, T: 18.6g, W przy.: 22.26g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzać oliwę z oliwek i zeszklić posiekaną cebulę. Ziemniaka i seler obrać, pokroić w kostkę, dodać do cebuli i smażyć przez ok. 4 minuty. Następnie dodać starty imbir, zalać bulionem i gotować około 20 minut, aż warzywa będą miękkie. Gotową zupę zmiksować i doprawić solą i pieprzem. Posypać posiekaną natką pietruszki i uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.