

**JADŁOSPIS KOBIECIA:  
1614KCAL/ 73 B/ 53 TŁ/ 203 W**

**ŚNIADANIE:**

Jaglanka na mleku 283 kcal/ 12,5 B/ 8,9 TŁ/ 37,4 W

**Składniki:**

- Kasza jaglana 30 g
- Mleko 1,5% 200 g
- Borówki amerykańskie 50 g
- Cynamon 1 g (szczypta)
- Masło orzechowe 10 g

**Sposób przygotowania:**

1. Przepłucz kaszę na sicie gorącą wodą.
2. Ugotuj na mleku, na małym ogniu. Gotuj około 15-20 minut, cały czas mieszając. Kilka minut przed końcem gotowania dodaj cynamon.
3. Borówki podgotuj i przetrzyj przez sitko. Dodaj do jaglanki.
4. Lekko przestudzoną jaglankę wymieszaj z masłem orzechowym.

**II ŚNIADANIE:**

Wytrawny twaróg 242 kcal/ 14 B/ 8,6 TŁ/ 25,8 W

**Składniki:**

- Naturalny twaróg półtłusty 45 g
- Pomidor 150 g
- Natka pietruszki 10 g
- Jogurt naturalny 40 g
- Oregano 2 g (2x szczypta)
- Papryka słodka 2 g (2x szczypta)
- Chleb pszenny 30 g (1 kromka)
- Oliwa z oliwek 5 ml

**Sposób przygotowania:**

1. Wymieszaj twaróg z jogurtem.
2. Zanurz pomidor we wrzącej wodzie. Obierz ze skórki i drobno pokrój.
3. Wymieszaj twaróg z jogurtem naturalnym, przyprawami, oliwą z oliwek, posiekaną natką pietruszki i pomidorem.
4. Zjedz z kromką chleba.

**OBIAD:**

Pulpety z indyka z kaszą jęczmienną 446 kcal/ 24 B/ 17,6 TŁ/ 46,2 W

**Składniki:**

- Mięso mielone z indyka 75 g
- Kajzerka 20 g
- Koperek 6 g
- Jaja kurze 30 g (pół sztuki)
- Bulion warzywny 120 ml (pół szklanki)
- Marchew 50 g
- Kurkuma w proszku 1 g (szczypta)
- Olej rzepakowy 5 g
- Mąka pszenna 12 g
- Pieprz czarny 1 g
- Kasza jęczmienna perłowa 30 g
- Ogórki kiszzone 50 g

Sposób przygotowania:

1. Namocz bułkę w około 4 łyżkach wody. Odcisnij.
2. Wymieszaj mięso z bułką, pieprzem ziołowym i 1 łyżeczką koperku. Dodaj jajko. Wyrób ręcznie.
3. Uformuj kulki i obtocz je w mące. Umyj i obierz marchewki. Pokrój je w małe plasterki, wrzuć je do bulionu.
4. Zagotuj bulion, dodaj pulpety. Dopraw kurkumą. Gotuj około 20 minut na małym ogniu.
5. Przez ten czas obróć delikatnie pulpety 2-3 razy.
6. Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu.
7. Polej danie olejem. Posyp pozostałym koperkiem.
8. Zjedz z ugotowaną kaszą.

PODWIECZOREK:

Kasza manna na mleku półtłustym, podana z przetartymi borówkami  
269 kcal/ 9,3 B/ 8,6 TŁ/ 38 W

Składniki:

- Mleko 1,5% 200 g
- Kasza manna 30 g
- Borówki amerykańskie 50 g
- Olej rzepakowy 5 g
- Cynamon 1 g

Sposób przygotowania:

1. Owoce podgrzej krótko w rondelku (2-3 min), aż puszczą sok.
2. Zblenduj na idealnie gładki mus i przetrzyj przez sitko.
3. W drugim garnku zagotuj mleko z wodą.
4. Zmniejsz ogień i powoli wsypuj kaszę mannę, cały czas energicznie mieszając.
5. Gotuj 2-3 minuty, aż uzyskasz gładką, półpłynną konsystencję.
7. Dodaj łyżeczkę oleju i dokładnie wymieszaj.

KOLACJA:

Krem z marchwi 376 kcal/ 13,3 B/ 9,1 TŁ/ 55,6 W

Składniki:

- Marchew 100 g
- Ziemniaki 100 g
- Imbir świeży 3 g
- Pietruszka korzeń 80 g
- Ziele angielskie 1 g (szczypta)
- Pietruszka natka 6 g
- Bulion warzywny 200 ml
- Jogurt naturalny 20 g
- Olej rzepakowy 5 g
- Sucharki 20 g
- Mleko 1,5% 150 g
- Papryka słodka 1 g (szczypta)

Sposób przygotowania:

1. Umyj i obierz warzywa. Pokrój w plastry. Podduś je w garnku z odrobiną wody (tak, aby przykrywała warzywa), bez dodatku tłuszczu.
2. Zalej bulionem. Dodaj do nich starty na tarce imbir i resztę przypraw. Gotuj do miękkości warzyw.
3. Zmiksuj zupę na gładki krem.

4. Przed podaniem, dodaj do zupy jogurt i olej.
5. Posyp posiekaną natką pietruszki. Zjedz supę z sucharkami maczanymi w mleku.

**JADŁOSPIS MĘŻCZYŹNA:  
2842KCAL/ 143 B/ 88 TŁ/ 354 W**

**ŚNIADANIE:**

Serek wiejski z awokado i pomidorem 392 kcal/ 23,9 B/ 14,6 TŁ/ 38,6 W

**Składniki:**

- Szczypiorek 5 g
- Pomidor 60 g
- Awokado 40 g
- Serek wiejski bez laktozy 150 g
- Sól biała 1 g
- Pieprz czarny 3 g
- Chleb pszenny 60 g

**Sposób przygotowania:**

1. Szczypiorek posiekaj, pomidora sparz i pozbaw skórki, pokrój w kostkę.
2. Awokado obierz i również pokrój w kostkę.
3. Wszystko wymieszaj z serkiem wiejskim.
4. Posyp szczypiorem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
5. Podawaj z pieczywem.

**II ŚNIADANIE:**

Ciasteczka bananowe z koktajlem jagodowym 535 kcal/ 16,8 B/ 13,4 TŁ/ 87,5 W

**Składniki:**

- Banan 100 g
- Płatki owsiane błyskawiczne 50 g
- Jogurt naturalny 200 g
- Borówki amerykańskie 150 g
- Olej rzepakowy 5 g
- Cynamon 2 g

**Sposób przygotowania:**

1. Użyj dojrzałego banana.
2. Rozgnieć banan widelcem na papkę.
3. Dodaj płatki, olej i cynamon.
4. Wymieszaj wszystko. Nakładaj masę łyżką na blaszkę do pieczenia.
5. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Piecz przez około 10-15 minut.
6. Zblenduj jagody z jogurtem. Zjedz ciasteczka i wypij koktajl.

**OBIAD:**

Zupa koperkowa z pulpecikami 601 kcal/ 27,5 B/ 21,6 TŁ/ 69,5 W

**Składniki:**

- Mięso mielone z indyka 100 g
- Koperek 20 g
- Ziemniaki 300 g
- Marchew 120 g
- Bulion warzywny 200 ml
- Jogurt naturalny 60 g
- Oliwa z oliwek 10 ml

- Kurkuma mielona 6 g
- Sól biała 1 g

Sposób przygotowania:

1. Do miski włóż zmielone mięso, koperek, sól.
2. Wszystko dobrze wyrób dłonią, następnie uformuj niewielkie kulki i upiecz w nagrzanym piekarniku do 180 stopni na papierze do pieczenia.
3. Do garnka dodaj obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki i marchewkę.
4. Dopraw solą oraz kurkumą, wlej gorący bulion, wodę i zagotuj. Przykryj i gotuj przez około 5 minut.
5. Włóż podpieczone pulpeciki, zmniejsz ogień i gotuj przez około 15 minut.
6. Pod koniec dodaj posiekany koperek.
7. Odstaw zupę z ognia i zapraw jogurtem (najpierw wymieszaj go z kilkoma łyżkami wywaru). Przed podaniem poleć oliwą.

PODWIECZOREK:

Deser biszkoptowy 294 kcal/ 11,1 B/ 10,2 TŁ/ 35,5 W

Składniki:

- Biszkopty 20 g
- Jogurt naturalny 100 g
- Serek homogenizowany 50 g
- Maliny 50 g
- Borówki amerykańskie 50 g
- Olej rzepakowy 5 g

Sposób przygotowania:

1. Biszkopty połam na małe kawałki i zalej: 2–3 łyżkami ciepłej wody (mają być całkowicie miękkie, wręcz rozpadające się).
2. W misce wymieszaj jogurt z serekiem i olejem na gładki krem.
3. Dodaj mus owocowy (wcześniej przetarty przez sitko) i dokładnie wymieszaj.
4. Dodaj rozmoknięte biszkopty do masy.
5. Zblenduj całość krótko, aż uzyskasz jednolitą, kremową konsystencję.

KOLACJA:

Jajecznica na parze 321 kcal/ 23,5 B/ 15,7 TŁ/ 19,9 W

Składniki:

- Jaja kurze 150 g
- Mleko 1,5% 30 ml
- Chleb pszenny 25 g
- Pomidor 150 g
- Pieprz czarny 1 g
- Zioła prowansalskie 1 g (szczypta)
- Sól biała 1 g

Sposób przygotowania:

1. Zagotuj wodę w garnku.
2. Wbij jajka do metalowej miski.
3. Dodaj mleko, przyprawy i wymieszaj.
4. Miskę z jajkami zawieś nad garnkiem z gotującą się wodą.
5. Mieszaj do ścięcia się jajek.
6. Zanurz pomidor we wrzącej wodzie.
7. Obierz ze skórki.
8. Zjedz jajecznicę z pokrojonym pomidorem i pieczywem.