

Pani jadłospis składa się z 5 posiłków w ciągu dnia: śniadania, II śniadania, obiadu, podwieczorku i kolacji. Kaloryczność posiłków w ciągu całego dnia – 2150 kcal.

Przewidywany tygodniowy spadek masy ciała wynosi 0,5-0,6 kg, lecz każdy organizm jest inny i każdy dostosowuje tempo chudnięcia do siebie.

Najlepiej wyznaczyć sobie dzień ważenia, raz w tygodniu po wstaniu z łóżka i wizycie w toalecie (nigdy nie po kąpieli ;). Masę ciała zapisujemy po każdym tygodniu.

Wstępne zalecenia::

- 1) Śniadanie – najlepiej spożyć do godziny po wstaniu z łóżka
- 2) Odstępy między kolejnymi posiłkami powinny wynosić od 3 do 4 godzin
- 3) Przykładowe godziny posiłków:
  - śniadanie 9.00
  - II śniadanie 12.00
  - Obiad 14.30 – 15.00
  - Podwieczorek 17.30-18.00
  - Kolacja 20.00-21.00
- 4) Ostatni posiłek spożyć 2-3 godziny przed snem
- 5) Napoje: w trakcie trwania diety zalecane picie min. 1,5l wody mineralnej czystej, lub z dodatkiem cytryny, mięty, czy innych owoców aby nadać wodzie smak (nie dozwolone natomiast jest picie wody smakowej)  
inne dozwolone napoje: herbata (najlepiej niesłodzona, lecz jeśli jest konieczność – dozwolone słodzenie 1 łyżeczki cukru do pojedynczego posiłku – w Pani przypadku uwzględniłam słodzenie do śniadania i kolacji)
- 6) Przyprawy podane w jadłospisie są opcjonalne, oczywiście można je modyfikować według własnego smaku i gustu.
- 7) Proszę starać się trzymać gramatury / ilości produktów (dla ułatwienia gramatura produktów została także zamieniona na miary kuchenne tj. łyżka, szklanka)
- 8) W razie głodu między posiłkami można podjadać warzywa niskokaloryczne w dowolnych ilościach lecz bez dodatku tłuszczu (pomidory, ogórki, cukinia, rzodkiewka, kalarepa, kapusta biała, włoska, pekińska, sałata, sałata lodowa, brokuły, kalafior, papryka). Również to ile plasterków / sztuk (np. w przypadku rzodkiewek) zje Pani na śniadanie/kolacje są zależne od Pani (dlatego w tabelce przy tych posiłkach jest napisane „kilka plasterków” – może to być jedna rzodkiewka, a może być nawet 10 rzodkiewek), (pod warunkiem, że są to warzywa wymienione powyżej) – w przeciwnym wypadku proszę trzymać się gramatury.
- 9) W przypadku dużej ochoty na słodkie – dozwolone rządek gorzkiej czekolady ( ale max. 2 razy w tygodniu)
- 10) Zalecana lekka aktywność fizyczna – na początek np. spacerowanie 1,5 h dziennie / nording walking / rekreacyjna jazda na rowerze.

## DZIEŃ 1

POSIŁEK	POTRAWA	SKŁADNIKI	Ilość	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
ŚNIADANIE 524kcal	Kanapki z chleba graham z masłem, wędliną drobiową i warzywami,  Pomidor z mozzarellą,  Herbata	Chleb graham Masło Wędlina drobiowa Sałata zielona Ogórek zielony  Pomidor Ser mozzarella light	3 kromki (90g) 2 łyżeczki 3 plasterki (45g) 3 liście 6 plasterków      ½ opakowania (60g) 1 łyżeczka	Przygotować kanapki  Pomidora i ser pokroić w plasterki, układać naprzemiennie na talerzu, doprawić do smaku.

		Cukier do herbaty (jeśli konieczny) Cytryna (opcjonalnie)	1 plasterek	
II ŚNIADANIE 269 kcal	Salatka owocowa	Kiwi Banan Truskawki Brzoskwinia Rodzynki Migdały w płatkach	1 szt. ½ szt. 6 szt. 1 szt. 1 łyżka 1 łyżka	Owoce pokroić w kostkę, dodać rodzynki i migdały Całość wymieszać Schłodzić ok. 20-30 minut żeby smaki się przegryzły
OBIAD 647 kcal	Kurczak z cukinią i pieczarkami z kaszą gryczaną,  Surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka	Kasza gryczana Filet z piersi kurczaka bez skóry Pieczarki Cukinia Cebula Pomidor Olej rzepakowy  Przyprawy: Zioła prowansalskie, słodka papryka, czosnek, sól, pieprz  Kapusta biała Marchew Jabłko Oliwa z oliwek	70g 120g  4 szt. (80g) ½ szt. 150g 1 szt. 1 szt. 1 łyżka   duża garść posiekanej 1szt. 1szt. 1 łyżka	Kaszę gryczaną ugotować w lekko osolonej wodzie i odcedzić. Kurczaka i cebulę pokroić w kostkę, pieczarki w plasterki, cukinię w półplasterki, pomidory w ćwiartki. Mięso doprawić solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i słodką papryką. Na dobrze rozgrzanej patelni rozgrzać oliwę, wrzucić pokrojone warzywa (za wyjątkiem pomidorów) i dusić pod przykryciem od czasu do czasu mieszając dopóki warzywa nie zmiękną. Po kilku minutach podnieść pokrywę i odparować nadmiar wody. Dodać zmiądzdżony czosnek i pomidory i smażyć na małym ogniu aż pomidory będą już ciepłe i lekko się rozpadną, doprawić do smaku. Kaszę nałożyć na głęboki, a na środek wyłożyć zawartość patelni.

				Kapustę posiekać, marchewkę i jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach, skropić całość oliwą, doprawić do smaku. Schłodzić w lodówce.
PODWIECZOREK 282 kcal	Jogurt naturalny z musli i truskawkami	Musli domowe * Jogurt naturalny Truskawki	3 łyżki (30g) 250g 1 szklanka	Całość wymieszać.
KOLACJA 353 kcal	Warzywne kanapki  Herbata	Bułka grahamka Serek śmietankowy do smarowania chleba Sałata zielona Ogórek zielony Rzodkiewka Szczypiorek	1 szt. 2 łyżeczki  2 liście kilka plastrów kilka plastrów 1 łyżka	Przygotować kanapki.

**\*DOMOWE MUSLI**

Płatki owsiane 200g

Płatki żytnie 100g

Słonecznik 50g

Rodzynki 50g

Żurawina suszona 50g

Płatki migdałów 50

Całość wymieszać i przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku.

## DZIEŃ 2

POSILEK	POTRAWA	SKŁADNIKI	ILOŚĆ	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
ŚNIADANIE 564 kcal	Nocna owsianka słoikowa  Zielona herbata	Płatki owsiane błyskawiczne Mleko 1,5% Jogurt naturalny Gruszka Żurawina suszona Migdały w płatkach	5 łyżek (50g)  $\frac{3}{4}$ szklanki 3 łyżki 1 szt. 1 łyżka 1 łyżka	Do słoika (z zakrętką) wsypać płatki owsiane, zalać zimnym mlekiem, dodać jogurt naturalny, żurawinę i migdały. Gruszkę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do całości. Zakręcić słoik i wymieszać wszystko do połączenia składników. Odstawić na noc do lodówki. Zjeść następnego dnia
II ŚNIADANIE 241 kcal	Kanapka z serkiem śmietankowym i warzywami, oraz z wędliną i warzywami	Chleb graham Serek śmietankowy Wędlina drobiowa Pomidor Szcypiorek rzodkiewka	2 kromki 2 łyżeczki (30g) 1 plasterk 4 plastry  2 szt.	Przygotować kanapki: Jedną z serkiem śmietankowym, drugą z szynką Na wierzchu ułożyć warzywa.
OBIAD 588 kcal	Kasza jaglana z kurczakiem i warzywami  Ogórki kiszzone	Filet z piersi kurczaka Kasza jaglana Cebula Brokuły Papryka czerwona Marchew Olej rzepakowy  Ogórki kiszzone	120g  70g 1 szt. 150g (1/3 szt.) $\frac{1}{2}$ szt. 1 mała 1 łyżka  2 szt.	Pokrojonego w kostkę kurczaka doprawić przyprawą do kurczaka i curry. Rozgrzać olej na patelni. Mięso wrzucić na bardzo mocno rozgrzaną patelnię wraz z posiekaną cebulą i pokrojoną w kostkę papryką. Dusić kilka minut co jakiś czas mieszając i podlewając wodą. W między ugotować brokuła ( ma pozostać lekko twardy), a w osobnym garnku kaszę * *Kaszę gotujemy w następujący sposób: płuczemy dwukrotnie gorącą wodą, następnie wlewamy dwa razy

				<p>tyle wody, ile mamy kaszy. Dodajemy szczyptę soli. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem do czasu, aż kasza wchłonie cały płyn.</p> <p>Ugotowane brokuły lekko rozdrobnić i również dodać na patelnię, całość dokładnie wymieszać i smażyć dalej aż pozostała woda odparuje. Nałożyć na przygotowaną kaszę jaglaną.</p> <p>Zjeść z kiszonymi ogórkami</p>
<b>PODWIECZOREK</b> 234 kcal	Koktajl bananowo-truskawkowy	Banan Truskawki Maślanka	1 szt. 1 szklanka $\frac{3}{4}$ szklanki	Wszystko zmiksować, przelać do szklanki i wypić
<b>KOLACJA</b> 535 kcal	Sałatka z tuńczyka  Herbata	Tuńczyk w wodzie Marchew Groszek z puszki Kukurydza z puszki Papryka czerwona Jogurt naturalny Pietruszka Chleb graham Masło extra	100g 1 szt. 3 łyżki 2 łyżki $\frac{3}{4}$ szt. 3 łyżki  1 kromka 1 łyżeczka	Tuńczyka, odlać z zalewy, przełożyć do miski. Marchew ugotować, pokroić w kostkę, paprykę pokroić w paseczki, dodać kukurydzę i groszek, jogurt naturalny i wymieszać. Doprawić do smaku i posypać natką pietruszki. Podawać z chlebem posmarowanym masłem.

## DZIEŃ 3

POSILEK	POTRAWA	SKŁADNIKI	ILOŚĆ	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
ŚNIADANIE 548 kcal	Kanapki z chleba graham: 1) z sałatą, serem żółtym, pomidorem i szczypiorkiem (2 kanapki) 2) z twarogiem i dżemem truskawkowym (1 kanapka)  Do picia: sok jabłkowy	Chleb graham Masło Ser żółty gouda Pomidor Szczypiorek Sałata Twaróg półtłusty Dżem truskawkowy	3 kromki 2 łyżeczki 2 plastry kilka plastrów  1 plasterek ¼ opak. 200g 1 łyżeczka	Przygotować kanapki
II ŚNIADANIE 190 kcal	Owoce	Jabłko 2 brzoskwinie	1 szt. 2 szt.	
OBIAD 731 kcal	Zupa krem z cukinii Papryka faszerowana mięsem mielonym i warzywami z sosem pomidorowym	Składniki na całą zupę (2 porcje – zjeść 1 porcję zupy dziś, druga porcja na jutro)  Cukinia Ziemniaki wczesne czosnek Olej rzepakowy Bulion * Jogurt naturalny (opcjonalnie)   Papryka faszerowana: Papryka czerwona Zmielony filec z piersi kurczaka Ryż brązowy	  1 szt. (300g) 4 szt. (300g)  1 ząbek 1 łyżka 2 szklanki  1 łyżka   1 duża 100g  2 łyżki suchego	Zupa: W garnku z grubym dnem rozgrzać olej, wrzucić pokrojony czosnek i chwilę podsmażyć. Cukinię sparzyć, pokroić wraz ze skórką w kostkę, ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, wrzucić do rondla. Chwilę podsmażyć. Całość zalewać bulionem (2-oma szklankami lub wedle upodobań co do gęstości). Gotować do miękkości ziemniaków. Z bulionu dodać jeszcze seler i pietruszkę i wszystko dokładnie zmiksować blenderem. Doprawić do smaku solą i pieprzem.  Papryka faszerowana: Ryż ugotować w osolonej wodzie i przestudzić. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę i pieczarki. Mielone

		Cebula Pieczarki Olej rzepakowy  Sos: Pomidor Masło Jogurt naturalny Koncentrat pomidorowy	(30g) ½ szt. 3 szt. 1 łyżka  1 szt. 1 łyżeczka 1 łyżka 1 łyżeczka	mięso z kurczaka doprawić, wrzucić na patelnię. Paprykę przepołować na pół, usunąć gniazdo nasienne. Każdą połówkę napęlnić farszem. Upiec w piekarniku (180C, 30-40minut) Przygotować sos: na patelni rozgrzać masło, wrzucić pokrojonego w kostkę pomidora i poddusić, jogurt wymieszać z koncentratem pomidorowym, wlać do sosu. Doprawić do smaku np. suszoną bazylią i oregano.
<b>PODWIECZORE K</b> 265 kcal	Surówka z marchewki i jabłka na słodko	Marchew Jabłko Rodzynki Sok z cytryny Olej	2 szt. 1 szt. 1 łyżeczka  1 łyżeczka	Rodzynki zalać gorącą wodą i zostawić do napęcznienia. Obraną marchewkę i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny, polać oliwą.
<b>KOLACJA</b> 307 kcal	Pasta z serka i warzyw, pieczywo opiekane (tost)  Do picia herbata	Serek homogenizowany typu Bieluch Awokado Papryka czerwona Rzodkiewka  Cytryna Cukier	100g  40g (1/3 szt.) 40g 30g  1 plasterk 1 łyżeczka	Awokado obrać, pokroić w kostkę razem z papryką, cebulą i rzodkiewką. Wymieszać, przyprawić solą i pieprzem. Można dodać szczypiorek.

\*Składniki na bulion do zupy:

*1 udko z kurczaka*

*marchewka*

*korzeń pietruszki*

*kawałek selera (większy)*

*listek laurowy*

*plaskie pół łyżeczki soli*

*1/4 łyżeczki czarnego pieprzu*

*1/4 łyżeczki słodkiej papryki*

*1,75 l wody*

Gotujemy bulion zalewając wodą sparzone nóżki, obrane warzywa, listek i przyprawy (ok. godziny na średnim ogniu bez przykrycia).

## DZIEŃ 4

POSIŁEK	POTRAWA	SKŁADNIKI	ILOŚĆ	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
ŚNIADANIE 546 kcal	Bułka grahamka z masłem, szynką i pomidorem, twarożek „tatziki”	Bułka grahamka Masło Wędlina drobiowa Pomidor  Twarożek: Twaróg półtłusty Ogórek zielony Jogurt naturalny Koperek Przyprawa tatziki w proszku (np.Prymat, Appetina)	1 szt. 2 łyżeczki 2 plastry kilka plasterów  100g (1/2 opak.) ½ sztuki 2 łyżki 1 łyżeczka 1 łyżeczka	Przygotować kanapki,  Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i koperkiem. Ogórka obrać ze skóry i zetrzeć na tarce na plasterki lub na wiórki. Dodać do całości, wymieszać. Doprawić przyprawą, odstawić do lodówki na 20min.
II ŚNIADANIE 193 kcal	Mrożone latte bananowe	Kawa napar (schłodzony) Mleko 1,5% Banan Kakao proszek (np. typu Deco Moreno) miód	½ szklanki  ½ szklanki ½ szt 1 łyżeczka  1 łyżka	Banana włożyć na 15 minut do zamrażalnika. Po tym czasie wrzucić do blendera, zmiksować razem z kawą i miodem. Wlać do wysokiej szklanki, wrzucić 2 kostki lodu. Mleko spienić i wlać na wierzch. Posypać kakao.  Uwagi: W razie braku spieniacza do mleka można wszystkie składniki zmiksować razem, powstanie kawowy koktajl.
OBIAD 778 kcal	Zupa krem z cukini z dnia poprzedniego,  Spaghetti z sosem pomidorowym	  Makaron spaghetti Filet z piersi kurczaka Cebula Pomidory z puszki Olej rzepakowy Ząbek czosnku Bazylią / pietruszka	  70g 100g  1szt. 200g (1/2 puszki) 1 łyżka	Makaron ugotować al dente. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić drobno pokrojony czosnek i chwilę podsmażyć. Dodać pokrojone w kostkę mięso i pomidory, dusić kilka minut. Doprawić do smaku pieprzem, bazylią, wymieszać z makaronem.
PODWIECZORE K	Salatka owocowa	Borówki amerykańskie	Garść	Owoce pokroić i wymieszać.



102 kcal		Brzoskwinia Truskawki	1szt. 120g	
KOLACJA 459 kcal	<p>Grzanki chleba graham z serkiem kanapkowym i pomidorem, *pasztet z soczewicy i marchewki</p> <p>Do picia: herbata (opcjonalnie 1 łyżeczka cukru)</p>	<p>Pasztet</p> <p>Chleb graham Serek śmietankowy pomidor</p>	<p>4 plastry o grubości 0,5cm 1 kromka 1 łyżeczki (30g)</p> <p>kilka plastrów</p>	<p>Chleb opiecz w tosterze lub na suchej patelni, posmarować serkiem kanapkowym, położyć pomidora. Na talerzu ułożyć kanapki, a obok plastry pasztetu.</p> <p>Pasztet: Soczewicę ugotować w wodzie, aż całkowicie się rozpadnie. Marchew i cebulę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. W rondelku rozgrzać olej, wrzucić marchew i cebulę, dusić na średnim ogniu do zmięknienia (ok.10minut), od czasu do czasu mieszając. Doprawić solą (ok.3 duże szczypty), curry, papryką słodką i jeszcze chwilę potrzymać na ogniu. Soczewicę odsączamy z płynu, łączymy z warzywami. W razie potrzeby jeszcze doprawić – masa ma być wyrazista w smaku. Masę lekko przestudzić i dodać jajka. Wszystko razem wymieszać i wlać do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki. Piec w piekarniku nagrzanym do 200°C opcja góra-dół przez 45minut.</p>

## DZIEŃ 5

POSIŁEK	POTRAWA	SKŁADNIKI	ILOŚĆ	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
ŚNIADANIE 587 kcal	<p>Pasztet z czerwonej soczewicy i marchewki, chleb graham z masłem</p> <p>Do picia: herbata</p>	<p>Chleb graham Masło Pasztet</p> <p>Cukier do herbaty</p> <p>Pasztet Soczewica czerwona Marchew Cebula Jaja Olej rzepakowy curry papryka słodka sól</p>	<p>3 kromki (90g) 2 łyżeczki 4 plastry po (0,5cm)</p> <p>1 łyżeczka</p> <p>szklanka 4 szt. 1 szt. 3 szt. 4 łyżki ½ łyżeczki 1 łyżeczka</p>	<p>Pasztet pokroić na plastry, zjeść z chlebem posmarowanym masłem.</p>
II ŚNIADANIE 243 kcal	Serek wiejski z borówkami	Serek wiejski light Otręby owsiane Borówka amerykańska miód	150g 1 łyżka garść (50g) 1 i 1/2 łyżeczka	Całość wymieszać.
OBIAD 743 kcal	Pieczony dorsz, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty	Filet z dorsza Olej rzepakowy Sok z cytryny	150g 1 łyżeczka	Filet doprawić przyprawą do ryb, skropić olejem. Ostawić na ½ h do lodówki. Ułożyć na blaszce lub zawinąć

		<p>Puree: Ziemniaki Mleko 1,5% Czosnek granulowany(opcjonalnie) Koper ogrodowy</p> <p>Surówka: Kapusta kiszona Jabłko Marchew Cukier (opcjonalnie) Olej słonecznikowy / oliwa z oliwek</p>	<p>4 szt. (300g) 3 łyżki szczypta  1 łyżeczka</p> <p>szklanka 1 szt. 1 szt. 1 łyżeczka 1 łyżeczka</p>	<p>w folię. Rybę włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C, piec ok. 20min. Przed podaniem skropić sokiem z cytryny.</p> <p>Puree. Ziemniaki ugotować, utłuc, dodawać mleko (po 1 łyżce i sprawdzać konsystencję – ziemniaki mają różną wilgotność), wymieszać. Dla bardziej wyraźnego smaku można dodać szczyptę czosnku granulowanego lub pieprzu ziołowego.</p> <p>Surówka: Jabłko i marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach, wymieszać z kapustą, dodać olej i cukier do smaku jeśli to konieczne. Całość schłodzić.</p>
<p>PODWIECZORE K 108 kcal</p>	Arbuz	arbuz	300g	
<p>KOLACJA 447 kcal</p>	<p>Domowa tortilla z szynką i warzywami</p> <p>Do picia: herbata (opcjonalnie 1 łyżeczka cukru)</p>	<p>Tortilla: Jajko Woda Mąka pszenna pełnoziarnista / mąka orkiszowa Len mielony Oregano suszone Pieprz Spora szczypta soli Olej do smażenia</p> <p>Jogurtowy sos czosnkowy: Jogurt naturalny Ketchup (opcjonalnie) Czosnek granulowany Sól Pieprz Szczypta oregano</p>	<p>1 szt. 50ml 1 łyżka (20g)</p> <p>5g ½ łyżeczki</p> <p>1 łyżka</p> <p>3 łyżki 1 łyżka</p>	<p>Na patelni dobrze (!) rozgrzać olej Wszystkie składniki na ciasto roztrzepać, wylać na patelnię i smażyć po ok 1-2 minuty z obu stron, a następnie ściągnąć na talerz. Wędlinę pokroić w paski, podsmażyć na suchej patelni. Przygotowany placek posmarować sosem czosnkowym, nałożyć posiekaną kapustę pekińską oraz bazylię, następnie wędlinę, a na końcu pokrojoną</p>

		Wypełnienie: Kapusta pekińska Papryka czerwona Polędwica sopocka Świeża bazylia	Garść ½ szt. 3 plastry kilka listków	w paski paprykę. Dodatki ułożyć możliwie jak najwyżej, mniej więcej tak aby dolna połowa naleśnika była pokryta tylko kapustą. Placek zawinąć dolną połową do góry, a następnie boki do środku. Dół można owinąć folią aluminiową, żeby łatwiej było trzymać całość.
--	--	---	---	---

## DZIEŃ 6

POSIŁEK	POTRAWA	SKŁADNIKI	ILOŚĆ	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
ŚNIADANIE 502 kcal	Nocna owsianka słoikowa  Do picia: Herbata (opcjonalnie 1 łyżeczka cukru)	Płatki owsiane Mleko 1,5% Jogurt naturalny Banan maliny migdały w płatkach	5 łyżek $\frac{3}{4}$ szklanki 3 łyżki 1 szt. Garść 1 łyżka	Do słoika (z zakrętką) wsypać płatki owsiane, zalać zimnym mlekiem, dodać jogurt naturalny, pokrojonego w plasterki banana i maliny. Posypać migdałami. Zakręcić słoik i wymieszać wszystko do połączenia składników. Odstawić na noc do lodówki. Zjeść następnego dnia
II ŚNIADANIE 355 kcal	Salatka grecka  Do picia: sok jabłkowy	Salata lodowa Pomidory koktajlowe Ser feta Ogórek zielony Cebula czerwona Oliwki Oliwa z oliwek Pieczywo chrupkie	Dowolna ilość  8 szt. 35g 50g $\frac{1}{2}$ szt 10szt 1 łyżka 2 kromki	Z podanych składników przygotować sałatkę, polać oliwą z oliwek, wymieszać i doprawić do smaku. Zjeść z chrupkim pieczywem

<b>OBIAD</b> 761 kcal	Pełnoziarnista pizza z kurczakiem	Ciasto: Mąka pszenna typ 450 Mąka pszenna pełnoziarnista Ciepła woda Drożdże świeże zioła prowansalskie, cukier, sól  Sos: koncentrat lub przecier pomidorowy przyprawa do pizzy czosnek granulowany (opcjonalnie)  Uwagi: Zamiast sosu z koncentratu można placek posmarować 2 łyżkami ketchupu doprawionymi wg uznania.  Dodatki: Pierś z kurczaka Papryka czerwona Cebula Ser gouda Olej rzepakowy do smażenia	40g (1/3szklanki)  90g (3/4szklanki)  ok. 1/4 szklanki 20g ½ łyżeczki  ½ łyżeczki  2 łyżki          100g ½ szt. ¾ szt 1 plasterek 1 łyżka	Drożdże połączyć z wodą i dodać cukier, wszystko dokładnie wymieszać i odstawić do wyrośnięcia. Następnie połączyć przesianą przez sito mąkę, szczyptę soli, zioła prowansalskie i wcześniej przygotowany zaczyn, wszystko wyrobić. Ciasto odstawić na około godzinę. W tym czasie przygotować dodatki: pierś z kurczaka pokroić w drobną kostkę, posypać przyprawami i lekko podsmażyć na patelni teflonowej (nie można jej przesmażyć, bo ona ma "dojść" w piekarniku) ,paprykę i obraną cebulę pokroić w drobną kostkę również lekko poddusić. Ser w drobniejsze kawałki. Zmieszać koncentrat z przeciśniętym przez praskę ząbkem czosnku i przyprawami. Ciasto przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i uformować placek na pizzę, nałożyć sos i wszystkie dodatki zapiekać w 200 stopniach przez około 15 minut lub dłużej (trzeba kontrolować).
		Składniki na 2 porcje – zjeść połowę, druga porcja na następny dzień.  Kasza jaglana Twaróg chudy Truskawki	30g 40g 100g	Kaszę jaglaną ugotować w lekko osolonej wodzie i dokładnie odcedzić.  W miseczce wymieszać twaróg z bananem (banana rozgnieść widelcem) i

		Banan Miód Wiórki kokosowe Sól Aromat waniliowy	½ szt. 1 łyżka 1 łyżka	<p>miodem. Truskawki pokroić na ćwiartki, część wymieszać z masą twarogową, część zostawić na wierzch. Przełożyć do małego naczynia do zapiekania.</p> <p>Na wierzch twarogu nałożyć przygotowaną kaszę z wiórkami kokosowymi i aromatem waniliowym, ułożyć na niej pozostałe truskawki i lekko docisnąć.</p> <p>Całość zapiec w temperaturze 180°C przez 25 minut. Grzanie góra-dół, bez przykrycia</p>
KOLACJA 259 kcal	Sałatka kalafiorowa, Grzanka z chleba graham	Kalafior Ogórek Koper ogrodowy Nasiona słonecznika Jogurt naturalny Polędwica z indyka Chleb graham	250g kilka plastrów łyżeczka 1 łyżka  2 łyżki 2 plasterki  1 kromka	<p>Kalafiora ugotować na średnio miękko, pokroić na małe kawałki. Ogórka obrać i pokroić w kostkę, koperek posiekać, posypać nasionami słonecznika.</p> <p>Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem naturalnym. Doprawić do smaku.</p>

## DZIEŃ 7

POSILEK	POTRAWA	SKŁADNIKI	ILOŚĆ	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
ŚNIADANIE 511 kcal	Kanapki: Z serkiem kanapkowym, pomidorem i bazylią, Z serkiem śmietankowym, wędliną drobiową i ogórkiem zielony.  Brzoskwinia  Do picia: herbata (opcjonalnie 1 łyżeczka cukru)	Bułka grahamka Serek śmietankowy Wędlina drobiowa Pomidor Ogórek zielony Bazylia  Brzoskwinia	1 szt. 3 łyżeczki  1 plasterek kilka plasterów kilka plasterów kilka listków	Przygotować kanapki: Jedną z serkiem śmietankowym i pomidorem i bazylią Drugą z serkiem śmietankowym, wędliną drobiową, zielonym ogórkiem.  Brzoskwinia jako deser pośniadaniowy ;)
II ŚNIADANIE 261 kcal	Kanapka z twarogiem i dżemem truskawkowym Do picia: Szklanka mleka	Chleb graham Twaróg półtłusty Dżem truskawkowy/ wiśniowy Mleko	1 kromka 40g 1 łyżeczka  1 szklanka	Przygotować kanapkę.
OBIAD 692 kcal	Zupa krem z soczewicą, Makaron ze szpinakiem i serem feta	Zupa: Woda Marchew Pomidory Cebula Soczewica czerwona Bazylia sól odrobina ostrej papryki suszone pomidory (opcjonalnie) nasiona słonecznika  Makaron ze szpinakiem :  Makaron penne Olej rzepakowy Szpinak mrożony Ser feta Cebula	350ml 1szt. 2 małe ½ szt. 30g  5 dużych liści 1 /2 łyżeczki  2 szt.  1 łyżeczka (opcjonalnie)  70g 1 łyżka 200g 40g 1 szt.	Marchew obrać i pokroić w plastry, paprykę w paski, pomidory w ćwiartki. Warzywa wrzucić wrzucamy do gotującej się wody, dodać również posiekaną cebulę i jednego suszonego pomidora. Soczewicę opłukać na sitku, po 15 minutach dodać do gotującej się zupy , gotować na małym ogniu pod przykryciem kolejne 10 minut. W między czasie na suchej patelni podprażyć przez 1-2 minuty nasiona słonecznika. Gdy warzywa będą miękkie dodać świeżą bazylię, przyprawy i całość



				<p>zblendować na gładki krem. Jeżeli jest zbyt rzadka wystarczy pogotować jeszcze 10-15 minut i poczekać, aż trochę odparuje, gdy jest za gęsta – dodać odrobinę wody. Zupę podawać z prażonym słonecznikiem i posiekanym, suszonym pomidorem. (opcjonalnie)</p> <p>Makaron: Makaron ugotować al. dente, odcedzić. Cebulę podsmażyć na oleju, dodać szpinak, doprawić czosnkiem i solą. Odparować wodę, dodać jogurt naturalny, wkruszyć ser feta i jeszcze trochę odparować do uzyskania pożądanej konsystencji. Makaron połączyć z zawartością patelni.</p>
<b>PODWIECZORE</b> <b>K</b> 165 kcal	Zapiekany twaróg (z dnia poprzedniego)			
<b>KOLACJA</b> 431 kcal	Sałatka pieczarkowa  Do picia: herbata (opcjonalnie 1 łyżeczka cukru)	Serek wiejski light Pieczarki Cebula Jajko Chleb graham Masło	150g  4 szt. 1/2szt. 1 szt. 2 kromki 1 łyżeczka	Pieczarki ugotować, jajko ugotować na twardo, przestudzić. Pokroić w drobną kostkę tak jak cebulę. Wymieszać z serem wiejskim, doprawić do smaku. Zjeść z chlebem cienko posmarowanym masłem.