



GABINET BIAŁEGO ZĘBA

ODKRYJ NASZE PRZEPISY

DIETA WEGAŃSKA




ŚNIADANIE


OBIAD

KOLACJA

PONIEDZIAŁEK

1781 kcal - B 55 g - T 61 g - WW 264 g


 Placki bananowe z tofu

 Ryż zapiekany z warzywami

 Tosty

WTOREK

1798 kcal - B 46 g - T 63 g - WW 263 g


 Owsianka z bananem i orzechami nerkowca


 Ryż z jabłkiem


 Kasza kuskus z cukinią i serem

ŚRODA

1790 kcal - B 62 g - T 54 g - WW 254 g


 Kanapki z hummusem

 Makaron z cukinią i tofu

 Jabłkowy budyń jaglany

CZWARTEK

1778 kcal - B 54 g - T 60 g - WW 255 g


 Placki z jabłkiem


 Burger z ciecierzycy


 Ryż z prażoną gruszką

PIĄTEK

1800 kcal - B 51 g - T 63 g - WW 262 g

 Kanapki ze smalcem z fasoli

 Spaghetti z sosem z ciecierzycy

 Kasza kuskus z gruszką

SOBOTA

1770 kcal - B 60 g - T 70 g - WW 235 g


 Placki bananowe


 Zupa krem z białych warzyw


 Kasza jaglana z gruszką

NIEDZIELA

1787 kcal - B 62 g - T 61 g - WW 243 g

 Naleśniki

 Makaron w sosie fasolowym

 Owsianka z bananem i orzechami nerkowca

ODKRYJ NASZE PRZEPISY

DIETA WEGETARIAŃSKA




ŚNIADANIE


OBIAD


KOLACJA

PONIEDZIAŁEK

1786 kcal - B 77 g - T 60 g - WW 226 g


 Placki z jabłkiem

 Makaron z cukinią i tofu


 Tosty z serem + kefir + gruszka

WTOREK

1786 kcal - B 80 g - T 47 g - WW 265 g


 Kanapki z twarogiem na słono
+ jabłko


 Krokiety a'la ruskie


 Ryż z gruszką

ŚRODA

1765 kcal - B 75 g - T 51 g - WW 258 g

 Placki bananowe z gruszką

 Spaghetti z sosem z ciecierzycy

 Budyń jaglany

CZWARTEK

1790 kcal - B 89 g - T 63 g - WW 226 g


 Owsianka z bananem i nerkowcami


 Ryż zapiekany z warzywami


 Omlet z fetą i cukinią

PIĄTEK

1785 kcal - B 84 g - T 69 g - WW 214 g

 Kanapki z hummusem

 Kluski leniwe

 Zupa krem z białych warzyw ze skwarkami

SOBOTA

1771 kcal - B 82 g - T 47 g - WW 265 g


 Kasza jaglana z gruszką


 Burger z ciecierzycy


 Kasza pęczak z pieczonymi warzywami

NIEDZIELA

1796 kcal - B 85 g - T 54 g - WW 239 g

 Naleśniki z jabłkiem

 Makaron z sosem fasolowym

 Kasza kuskus z cukinią

ODKRYJ NASZE PRZEPISY

DIETA MIĘSNA




ŚNIADANIE


OBIAD

KOLACJA

PONIEDZIAŁEK

1792 kcal - B 89 g - T 60 g - WW 231 g

 Kasza kuskus z jabłkiem


 Krokiety a'la ruskie

 Omlet wytrawny

WTOREK

1768 kcal - B 93 g - T 69 g - WW 204 g


 Tosty z polędwicą z indyka


 Pieczony łosoś z fasolką szparagową


 Placki jabłkowe

ŚRODA

1781 kcal - B 98 g - T 67 g - WW 207 g


 Owsianka z bananem


 Pierś z kurczaka z kaszą pęczak i warzywami

 Roladki z tortilli

CZWARTEK

1795 kcal - B 96 g - T 59 g - WW 229 g


 Kanapki z twarogiem na słono + gruszka


 Dorsz zapiekany z ziemniakami i kalafiolem


 Kasza jaglana z jabłkiem i migdałami

PIĄTEK

1794 kcal - B 85 g - T 53 g - WW 247 g

 Placki twarogowe + gruszka

 Burger z ciecierzycy z frytkami warzywnymi i sosem tzatziki

 Sałatka z kaszą kuskus i fetą

SOBOTA

1796 kcal - B 98 g - T 50 g - WW 229 g


 Kasza jaglana z gruszką


 Makaron twarogowy z polędwicą


 Sałatka ryżowa z kurczakiem

NIEDZIELA

1770 kcal - B 97 g - T 69 g - WW 202 g

 Naleśniki z jabłkiem

 Pierś z kurczaka z ziemniakami i surówką z kapusty

 Zupa krem z białych warzyw



ODKRYJ NASZE PRZEPISY

PRZEKĄSKI

Do 100 kcal



WAFEL WANILIOWY

Składniki:

- Wafel ryżowy naturalny - 1 sztuka
- Banan/jablko/gruszka - 0,5 sztuki - ok. 50 g
- Skyr/jogurt waniliowy (roślinny) - 1 łyżka

Przygotowanie:

Wafel smarujemy łyżką jogurtu, banana kroimy w plastry i układamy na wierzch.

WARZYWA Z HUMMUSEM

Składniki:

- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Czysty Hummus z ciecierzycy - 1 czubata łyżka - 25 g

Przygotowanie:

Umyte owoc obieramy, kroimy w kostkę, polewamy jogurtem i posypujemy otrębami. Mieszamy.

Umyte warzywa obieramy i kroimy w słupki, maczamy w Hummusie.

KOKTAJLE

Składniki:

- Banan/jablko/gruszka - 0,5 sztuki
- Otręby owsiane - 1 łyżka
- Napój roślinny / mleko - 80 ml

Przygotowanie:

Składniki blendujemy na koktajl, dolewamy wody w zależności od tego jak bardzo gęsty koktajl chcemy uzyskać i ponownie chwilę blendujemy.

GRZANKA Z HUMMUSEM

Składniki:

- Pietruszka korzeń - 0,5 sztuki
- Seler korzeniowy - 0,5 sztuki
- Jogurt naturalny/roślinny/skyr - 2 łyżki
- Czosnek - 1 ząbek
- Sól, pieprz biały

Przygotowanie:

Umyte warzywa kroimy w formę frytek, pieczemy 25-30 minut w 180 stopniach. Jogurt łączymy z przeciśniętym czosnkiem przez praszkę, doprawiamy ewentualnie. Jogurt łączymy z przeciśniętym przez praszkę czosnkiem, ewentualnie doprawiamy do smaku.

OWOC Z JOGURTEM

Składniki:

- Banan/jablko/gruszka - 0,5 sztuki
- Jogurt naturalny/skyr/roślinny - 75 g
- Otręby owsiane - 1 łyżka

Przygotowanie:

Umyty owoc obieramy, kroimy w kostkę, polewamy jogurtem i posypujemy otrębami. Mieszamy.

Gruszkę/jablko można dodatkowo podpiec przed wymiesaniem

PIECZONE WARZYWA Z SOSEM CZOSNKOWYM

Składniki:

- Pietruszka korzeń - 0,5 sztuki
- Seler korzeniowy - 0,5 sztuki
- Jogurt naturalny/roślinny/skyr - 2 łyżki
- Czosnek - 1 ząbek
- Sól, pieprz biały

Przygotowanie:

Umyte warzywa kroimy w formę frytek, pieczemy 25-30 minut w 180 stopniach. Jogurt łączymy z przeciśniętym czosnkiem przez praszkę, doprawiamy ewentualnie. Upieczone warzywa podajemy z sosem czosnkowym.

PONIEDZIAŁEK

1781 kcal - B 55 g - T 61 g - WW 264 g

ŚNIADANIE

PLACKI BANANOWE Z TOFU

Składniki:

- Tofu naturalne - 80 g
- Banan - 1 mała sztuka
- Mąka owsiana - 2 łyżki
- Mąka orkiszowa - 35 g - 2 czubate łyżki
- Napój roślinny, np. migdałowy - 50 g
- Soda oczyszczona - 0,5 łyżeczki
- Proszek do pieczenia - 0,5 łyżeczki
- Jogurt roślinny, np. kokosowy - 2 łyżki
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka
- Gruszka - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Tofu, banana, mąki, napój roślinny, sodę i proszek do pieczenia blendujemy na gładką masę.
2. Placki formujemy łyżką na patelni i smażymy z rozgrzanym olejem kokosowym.
3. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
4. Placki podajemy na talerzu polane jogurtem i posypane gruszką.

PONIEDZIAŁEK

1781 kcal - B 55 g - T 61 g - WW 264 g

OBIAD

RYŻ ZAPIEKANY Z WARZYWAMI

Składniki:

- Ryż biały - 70 g
- Kalafior - 0,5 sztuki
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 sztuki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Jogurt roślinny typu greckiego - 3 łyżki - 60 g
- Ser roślinny typu mozzarella, np. violife - 40 g
- Sól, pieprz biały

Przygotowanie:

1. Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa myjemy.
3. Kalafiora dzielimy na mniejsze części a cukinię i cebulę obieramy i kroimy w kostkę.
4. Kalafiora gotujemy.
5. Ser typu mozzarella kroimy drobno i mieszamy z jogurtem typu greckiego.
6. Cebulę podsmażamy na rozgrzanym na patelni oleju, gdy się zarumieni dorzucamy cukinię i ugotowanego kalafiora, chwilę podsmażamy, ewentualnie doprawiamy do smaku.
7. Warzywa mieszamy z ryżem w naczyniu żaroodpornym, polewamy mieszanką jogurtowo-serową i zapiekamy 30-35 min w 180 stopniach.

PONIEDZIAŁEK

1781 kcal - B 55 g - T 61 g - WW 264 g

KOLACJA

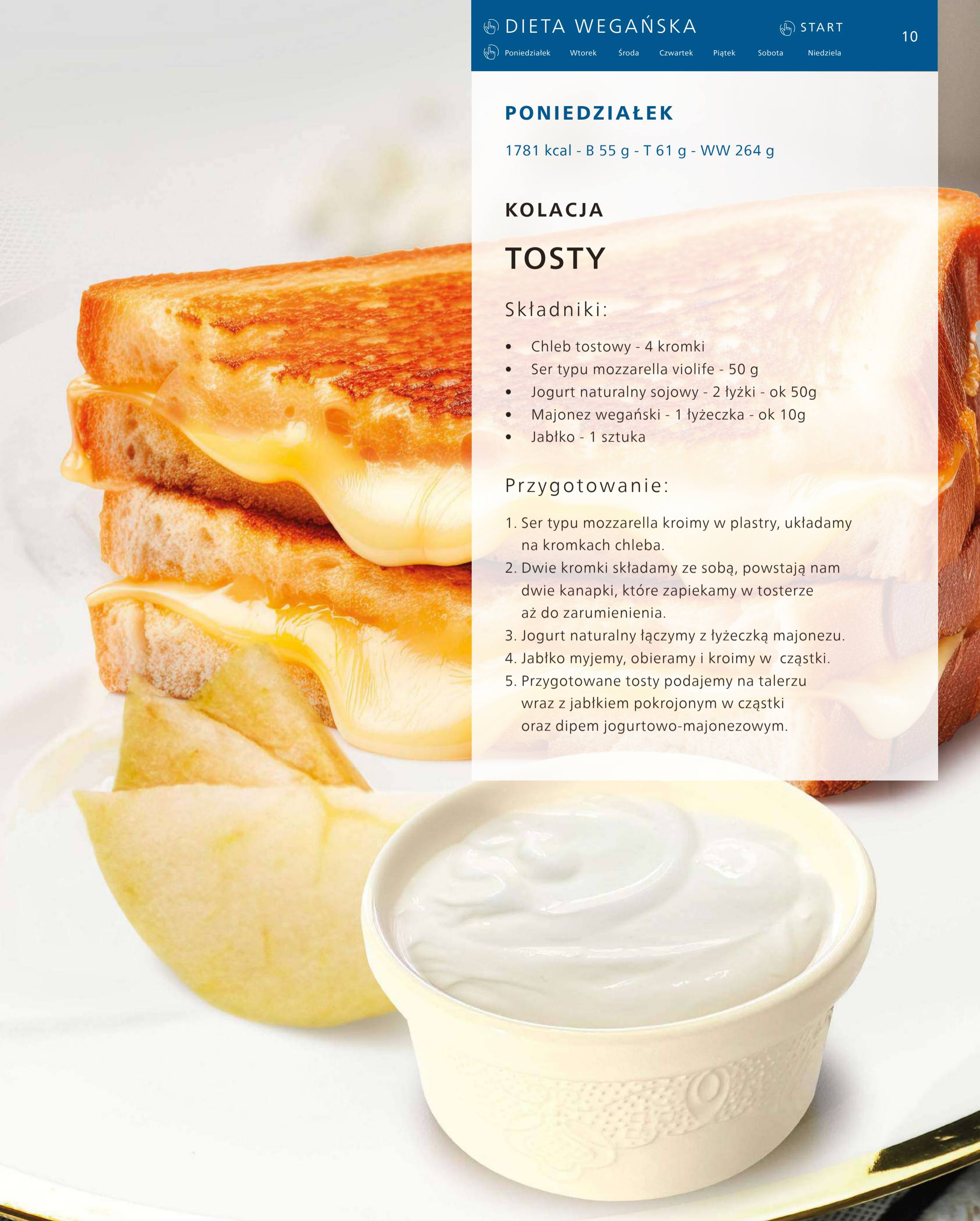
TOSTY

Składniki:

- Chleb tostowy - 4 kromki
- Ser typu mozzarella violife - 50 g
- Jogurt naturalny sojowy - 2 łyżki - ok 50g
- Majonez wegański - 1 łyżeczka - ok 10g
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Ser typu mozzarella kroimy w plastry, układamy na kromkach chleba.
2. Dwie kromki składamy ze sobą, powstają nam dwie kanapki, które zapiekamy w tosterze aż do zarumienienia.
3. Jogurt naturalny łączymy z łyżeczką majonezu.
4. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w cząstki.
5. Przygotowane tosty podajemy na talerzu wraz z jabłkiem pokrojonym w cząstki oraz dipem jogurtowo-majonezowym.



WTOREK

1798 kcal - B 46 g - T 63 g - WW 263 g

ŚNIADANIE**OWSIANKA Z BANANEM
I ORZECHAMI
NERKOWCA**

Składniki:

- Płatki owsiane - 60 g
- Napój sojowy - 150 ml
- Jogurt kokosowy roślinny - 100 g
- Orzechy nerkowca - 25 g
- Banan - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Napój sojowy zagotowujemy w garnku, dodajemy płatki, mieszamy i gotujemy na wolnym ogniu kilka minut aż płatki napęcznieją.
2. Przekładamy ugotowane płatki do miseczki.
3. Banana kroimy w plasterki.
4. Płatki owsiane podajemy w miseczce z plasterkami banana, polewamy jogurtem i posypujemy orzechami.

WTOREK

1798 kcal - B 46 g - T 63 g - WW 263 g

OBIAD**RYŻ Z JABŁKIEM**

Składniki:

- Ryż biały - 80 g
- Napój roślinny migdałowy - 150 g
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka
- Jogurt roślinny waniliowy - 100 g
- Jabłko - 1 sztuka
- Migdały blanszowane - 15 g

Przygotowanie:

1. Ryż gotujemy w napoju roślinnym zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
3. Prażymy jabłko w garnku na łyżeczce oleju kokosowego.
4. Ugotowany ryż przekładamy do miski, kładziemy na wierzch jogurt oraz uprażone jabłko.

WTOREK

1798 kcal - B 46 g - T 63 g - WW 263 g

KOLACJA**KASZA KUSKUS
Z CUKINIĄ I SEREM FETA**

Składniki:

- Kasza kuskus - 80 g
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Wegański ser typu feta, np. Greek violife
- 2 plastry - ok. 40 g
- Cebula - pół małej sztuki
- Oliwa z oliwek - 5 g

Przygotowanie:

1. Kaszę kuskus zalewamy w misce wrzątkiem, przykrywamy na 5 minut.
2. Cukinię myjemy, obieramy i kroimy w cienkie półplasterki.
3. Cebulę kroimy w drobną kostkę.
4. Na rozgrzanej na patelni oliwie smażymy cebulę.
5. Gdy cebula się zacznie rumienić dorzucamy cukinię, dolewamy 3 łyżki wody i dusimy przez ok 5 minut na wolnym ogniu.
6. Cukinię i cebulę łączymy z kaszą kuskus, kruszymy ser typu feta i delikatnie mieszamy.

ŚRODA

1790 kcal - B 62 g - T 54 g - WW 254 g

ŚNIADANIE

KANAPKI Z HUMMUSEM

Składniki:

- Chleb jasny - 3 kromki
- Czysty Hummus z ciecierzycy - 3 łyżki
- Serek kanapkowy np. violife - 3 łyżeczki
- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Ogórek zielony - 0,5 sztuki

Przygotowanie:

1. Kromki chleba smarujemy cienką warstwą sera kanapkowego.
2. Następnie smarujemy każdą z kromek Hummusem.
3. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki, kładziemy na kanapkę.
4. Kalarepę myjemy, obieramy i kroimy w plastry.
5. Kanapki podajemy na talerzu z plasterkami kalarepy obok.

ŚRODA

1790 kcal - B 62 g - T 54 g - WW 254 g

OBIAŁ

MAKARON Z CUKINIĄ I TOFU

Składniki:

- Makaron tagliatelle - 90 g
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 sztuki
- Tofu kremowe - 100 g
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Czosnek - 1 ząbek
- Jogurt roślinny naturalny - 2 łyżki

Przygotowanie:

1. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i podsmażamy na łyżce oleju, gdy się zarumieni dorzucamy pokruszone tofu i smażymy kilka minut.
2. Cukinię myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
3. Cukinię dorzucamy do cebuli i tofu na patelnię, przeciskamy czosnek przez praskę i dusimy ok 2-4 minuty po czym dorzucamy jogurt i mieszamy.
4. Dorzucamy makaron i mieszamy całość.

ŚRODA

1790 kcal - B 62 g - T 54 g - WW 254 g

KOLACJA

JABŁKOWY BUDYŃ JAGLANY

Składniki:

- Kasza jaglana - 0,5 szklanki - ok. 90 g
- Napój roślinny waniliowy - 1 szklanka
- Sok jabłkowy - 1 szklanka
- Migdały blanszowane - 20 g
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Kaszę gotujemy w garnku z napojem roślinnym pod przykryciem na małym ogniu ok. 15 minut.
2. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
3. Ugotowaną kaszę blendujemy z sokiem jabłkowym.
4. Zblendowaną kaszę przekładamy do miski, na wierzch kładziemy starte jabłko i posypujemy płatkami migdałów.

CZWARTEK

1778 kcal - B 54g - T 60 g - WW 255 g

ŚNIADANIE**PLACKI Z JABŁKIEM**

Składniki:

- Mąka orkiszowa - 4 łyżki - ok. 60g
- Proszek do pieczenia - 0,5 łyżeczki
- Jabłko - 1 sztuka
- Jogurt roślinny - 100 g
- Olej do smażenia - 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Jabłko myjemy, obieramy ze skórki i ścieramy na tarce
2. Mąkę, jogurt, miód, proszek do pieczenia łączymy w misce na gładką masę.
3. Do masy dodajemy starte jabłko i mieszamy do połączenia składników.
4. Na patelni rozgrzewamy olej.
5. Łyżką nakładamy placki, smażymy z obu stron na średnim ogniu.

CZWARTEK

1778 kcal - B 54g - T 60 g - WW 255 g

OBIAD

BURGER Z CIECIERZYCY

Składniki:

- Ciecierzycyca w puszcze - 0,5 puszki
- Migdały blanszowane - 15 g
- Bułka tarta - 10 g
- Czosnek - 1 ząbek
- Cebula - ¼ sztuki
- Sól, pieprz biały
- Ziemniaki - 1 mała sztuka
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Jogurt roślinny naturalny - 150 g
- Ogórek zielony - ¾ sztuki
- Kapusta biała - 1 liść poszatowany
- Bułka pszenna duża (np. hamburger) - 1 sztuka
- Olej rzepakowy - 4 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Selera i ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w formie frytek.
2. Pokrojone warzywa mieszamy z łyżeczką oliwy.
3. Pieczemy w piekarniku 25-30 minut w 185 stopniach.
4. Ciecierzycę płuczemy i odsączamy.
5. Miksujemy ciecierzycę z czosnkiem, połową cebuli, łyżeczką oleju i migdałami na gładko, doprawiamy solą i pieprzem wedle uznania.
6. Mieszanekę zagniatamy z bułką tartą i formujemy kotleta.
7. Smażymy na rozgrzanej na patelni łyżce oleju z obu stron.
8. Ogórka obieramy, odkrajamy 4 plasterki i resztę ścieramy na tarce.
9. Jogurt łączymy ze startym ogórkiem, przeciskamy czosnek przez praszkę, mieszamy i doprawiamy solą/lub i pieprzem wedle uznania.
10. Bułkę chwilę podpiekamy na patelni/ w piekarniku.
11. Każdą z części bułki smarujemy łyżką mieszanki jogurtowej.
12. Układamy na jednej części bułki pozostałe plasterki ogórka, pokrojoną w piórka resztę cebuli i posypujemy poszatowaną kapustą.
13. Kładziemy na to kotleta i przykrywamy górną częścią bułki.
14. Burgera podajemy na talerzu z frytkami z warzyw oraz resztą sosu jogurtowego.

CZWARTEK

1778 kcal - B 54g - T 60 g - WW 255 g

KOLACJA**RYŻ Z PRAŻONĄ
GRUSZKĄ**

Składniki:

- Ryż biały - 80 g
- Napój roślinny - 150 g
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka
- Jogurt roślinny, np. sojowy waniliowy - 75 g
- Gruszka - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Ryż gotujemy w mleku zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
3. Prażymy gruszkę w garnku na łyżeczce oleju kokosowego.
4. Ugotowany w mleku ryż przekładamy do miski, kładziemy na wierzch jogurt oraz uprażoną gruszkę.

PIĄTEK

1800 kcal - B 51 g - T 63 g - WW 262 g

ŚNIADANIE

KANAPKI ZE SMALCEM Z FASOLI Z FASOLI

Składniki:

- Chleb jasny - 3 kromki
- Smalec z fasoli - 3 łyżki
- Serek kanapkowy np. violife - 3 łyżeczki
- Jabłko - 1 sztuka
- Ogórek zielony - 0,5 sztuki

Przygotowanie:

1. Kromki chleba smarujemy cienką warstwą sera kanapkowego.
2. Następnie smarujemy każdą z kromek smalcem z fasoli.
3. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki, kładziemy na kanapkę.
4. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w cząstki.
5. Kanapki podajemy na talerzu z cząstkami jabłka obok.

PIĄTEK

1800 kcal - B 51 g - T 63 g - WW 262 g

OBIAD**SPAGHETTI Z SOSEM
Z CIECIERZYCY****Składniki:**

- Makaron spaghetti - 80 g
- Ciecierzycy - 80 g
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki
- Czosnek - 2 ząbki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Cebula - 0,5 sztuki

Przygotowanie:

1. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na rozgrzanym na patelni oleju do zarumienienia, dodajemy po chwili czosnek posiekany/przeciśnięty przez praskę.
3. Dodajemy na patelnię mleczko kokosowe, ciecierzycę, przyprawy wedle uznania.
4. Makaron dorzucamy na patelnię i mieszamy.

PIĄTEK

1800 kcal - B 51 g - T 63 g - WW 262 g

KOLACJA**KASZA KUSKUS
Z GRUSZKĄ**

Składniki:

- Kasza kuskus - 45 g
- Jogurt kokosowy - 150 g
- Gruszka - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Kaszę kuskus zalewamy wrzątkiem i 5 minut trzymamy pod przykryciem.
2. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
3. Kaszę mieszamy z jogurtem i kawałkami gruszki.



SOBOTA

1770 kcal - B 60 g - T 70 g - WW 235 g

ŚNIADANIE

PLACKI BANANOWE

Składniki:

- Banan - 1 sztuka
- Mąka owsiana - 6 łyżek
- Napój roślinny, np. sojowy - 100 g
- Proszek do pieczenia - 0,5 łyżeczki
- Olej kokosowy - 1 mała łyżeczka
- Jogurt kokosowy - 100 g
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Banana blendujemy z napojem roślinnym a następnie mieszamy z mąką owsianą i proszkiem do pieczenia.
2. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy, formujemy placki łyżką i smażymy je na patelni z obu stron.
3. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
4. Usmażone placki podajemy z dodatkiem jogurtu roślinnego i posypujemy startym jabłkiem.

SOBOTA

1770 kcal - B 60 g - T 70 g - WW 235 g

OBIAD

ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW

Składniki:

- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 sztuki
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Pietruszka korzeń - 0,5 sztuki
- Kalafior - ¼ sztuki
- Napój roślinny sojowy - 150 ml
- Czosnek - 1 ząbek
- Tofu wędzone - 100 g
- Orzechy nerkowca - 10 g
- Oliwa z oliwek - 2 łyżeczki
- Jogurt sojowy naturalny - 1 łyżka
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Warzywa myjemy.
2. Kalarepę, selera i pietruszkę obieramy i kroimy na kawałki. Kalafiora kroimy na mniejsze kawałki, cebulę kroimy w grube plastry a czosnek kroimy na ćwiartki.
3. Warzywa mieszamy w misce wraz z łyżeczką oliwy, doprawiamy ewentualnie solą lub/i białym pieprzem.
4. Warzywa pieczemy w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia przez ok. 40 minut.
5. Tofu odsączamy ręcznikiem papierowym, kroimy w drobną kostkę.
6. Na łyżce oleju podsmażamy, aż do osiągnięcia formy "skwarek".
7. Zagotowujemy w garnku pół szklanki wody z mlekiem roślinnym, aż do wrzenia.
8. Do garnka wrzucamy upieczone warzywa i gotujemy przez ok. 3-4 minuty, blendujemy na gładki krem.
9. Zupę krem podajemy w misce z łyżką jogurtu, posypujemy skwarkami z tofu i pokruszonymi nerkowcami.

SOBOTA

1770 kcal - B 60 g - T 70 g - WW 235 g

KOLACJA**KASZA JAGLANA
Z GRUSZKĄ**

Składniki:

- Kasza jaglana - 0,5 szklanki - ok. 90 g
- Napój roślinny, np. migdałowy - 100 ml
- Gruszka - 1 sztuka
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka
- Migdały blanszowane - 10 g
- Woda - 1 szklanka

Przygotowanie:

1. Wodę łączymy w garnku z napojem roślinnym i zagotowujemy.
2. Kaszę wsypujemy do gotującej się wody z napojem roślinnym i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu ok 17-20 min.
3. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
4. Migdały siekamy.
5. Na patelnię wrzucamy łyżeczkę oleju kokosowego, gruszkę i pokrojone migdały, prażymy.
6. Kaszę przekładamy do miseczki i podajemy z prażoną gruszką z migdałami na wierzchu.

NIEDZIELA

1787 kcal - B 62 g - T 61 g - WW 243 g

ŚNIADANIE

NALEŚNIKI

Składniki:

- Mąka orkiszowa - 80 g
- Napój owsiany - 200 ml - najlepiej w temperaturze pokojowej
- Woda gazowana - ¼ szklanki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Jogurt roślinny, np. kokosowy - 3 łyżki
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Do miski wsypujemy mąkę, wlewamy napój owsiany, olej i mieszamy na gładką masę, bez grudek.
2. Odstawiamy ciasto na ok. 10 minut.
3. Naleśniki smażymy na rozgrzanej patelni z obu stron.
4. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
5. Na każdego naleśnika nakładamy jogurt roślinny i zawijamy w rulon.
6. Naleśniki podajemy na talerzu i nakładamy na nie starte jabłko.



NIEDZIELA

1787 kcal - B 62 g - T 61 g - WW 243 g

OBIAD

MAKARON W SOSIE FASOLOWYM

Składniki:

- Makaron spaghetti - 80 g
- Fasola biała konserwowa - pół puszki
- Tofu wędzone - 90 g
- Olej rzepakowy - 3 łyżeczki
- Czosnek - 1 ząbek
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Fasolę, czosnek posiekany/ przeciśnięty przez praskę i łyżeczkę oleju blendujemy, doprawiamy ewentualnie solą i pieprzem.
3. Skwarki: Tofu odciskamy ręcznikiem papierowym z wody, kroimy w drobną kosteczkę.
4. Tofu smażymy na łyżce oleju.
5. Makaron mieszamy z sosem i skwarkami z tofu, przekładamy na talerz.

NIEDZIELA

1787 kcal - B 62 g - T 61 g - WW 243 g

KOLACJA**OWSIANKA Z BANANEM
I ORZECHAMI
NERKOWCA**

Składniki:

- Płatki owsiane - 50 g
- Napój sojowy - 150 ml
- Jogurt roślinny, np. kokosowy - 100 g
- Migdały blanszowane - 10 g
- Banan - 0,5 sztuka

Przygotowanie:

1. Napój sojowy zagotowujemy w garnku, dodajemy płatki, mieszamy i gotujemy na wolnym ogniu kilka minut aż płatki napęcznieją.
2. Przekładamy ugotowane płatki do miseczki.
3. Banana kroimy w plasterki.
4. Płatki owsiane podajemy w miseczce z plasterkami banana, polewamy jogurtem i posypujemy płatkami migdałów.

PONIEDZIAŁEK

1786 kcal - B 77 g - T 60 g - WW 226 g

ŚNIADANIE

PLACKI Z JABŁKIEM

Składniki:

- Mąka orkiszowa - 4 łyżki - ok 60g
- Proszek do pieczenia - pół łyżeczki
- Miód pszczeleli - 1 czubata łyżka
- Jabłko - 1 sztuka
- Skyr naturalny - 75 g
- Olej do smażenia - 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Jabłko myjemy, obieramy ze skórki i ścieramy na tarce.
2. Mąkę, skyr, miód, proszek do pieczenia łączymy w misce na gładką masę.
3. Do masy dodajemy starte jabłko i mieszamy do połączenia składników.
4. Na patelni rozgrzewamy olej.
5. Łyżką nakładamy placki, smażymy z obu stron na średnim ogniu.



PONIEDZIAŁEK

1786 kcal - B 77 g - T 60 g - WW 226 g

OBIAD

MAKARON Z CUKINIĄ I TOFU

Składniki:

- Makaron tagliatelle - 90 g
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Cebula - ¼ sztuki
- Tofu wędzone - 100 g
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka
- Jogurt grecki - 2 łyżki
- Czosnek - 1 ząbek

Przygotowanie:

1. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i podsmażamy na łyżce oleju, gdy się zarumieni dorzucamy pokruszone tofu i smażymy kilka minut.
2. Cukinię myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
3. Cukinię dorzucamy do cebuli i tofu na patelnię, przeciskamy czosnek przez praskę i dusimy ok 2-4 minuty po czym dorzucamy jogurt grecki i mieszamy.

PONIEDZIAŁEK

1786 kcal - B 77 g - T 60 g - WW 226 g

KOLACJA

TOSTY Z SEREM + KEFIR + GRUSZKA

Składniki:

- Chleb tostowy - 4 kromki
- Ser typu mozzarella - pół kulki - ok 60g
- Skry naturalny - 2 łyżki - ok 50g
- Majonez - 1 łyżeczka - ok 10g
- Gruszka - 1 sztuka
- Kefir naturalny - 150 g

Przygotowanie:

1. Mozzarellę kroimy w plastry, układamy na kromkach chleba.
2. Dwie kromki składamy ze sobą, powstają nam dwie kanapki, które zapiekamy w tosterze aż do zarumienienia.
3. Skry naturalny łączymy z łyżeczką majonezu.
4. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w plastry.
5. Przygotowane tosty podajemy na talerzu wraz z gruszką pokrojoną w plastry oraz dipem jogurtowo-majonezowym.



WTOREK

1786 kcal - B 80 g - T 47 g - WW 265 g

ŚNIADANIE

KANAPKI Z TWAROŻKIEM NA SŁONO + JABŁKO

Składniki:

- Chleb pszenny - 3 kromki
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g
- Skyr naturalny - 2 łyżki
- Serek naturalny kanapkowy - 3 łyżeczki
- Biała rzodkiew/obrana rzodkiewka - 70 g
- Ogórek zielony - 0,5 sztuki
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Kromki chleba smarujemy cienką warstwą sera kanapkowego.
2. Białą rzodkiew myjemy i ścieramy na tarce.
3. Startą rzodkiew łączymy z twarogiem i skyrem, doprawiamy do smaku i smarujemy każdą z kromek chleba.
4. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki, kładziemy na kanapki.
5. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w cząstki
6. Kanapki podajemy na talerzu z cząstkami jabłka.





WTOREK

1786 kcal - B 80 g - T 47 g - WW 265 g

OBIAD

KROKIETY A'LA RUSKIE

Składniki:

- Ziemniaki - 2 małe sztuki
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g
- Cebula - $\frac{3}{4}$ sztuki lub 1 mała
- Mąka pszenna - pół szklanki
- Woda gazowana - $\frac{1}{4}$ szklanki
- Mleko 2% - $\frac{1}{4}$ szklanki
- Olej rzepakowy - 2 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy w kostkę i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości.
2. Lekko ciepłe ziemniaki oraz twaróg przeciskamy przez praskę do miski, doprawiamy solą i pieprzem.
3. Cebulę podsmażamy na patelni, na łyżeczce oleju, dorzucamy do farszu twarogowo-ziemniaczanego.
4. Naleśniki: Mąkę, wodę i mleko łączymy ze sobą tak, by nie powstały grudki.
5. Smażymy na łyżce oleju naleśniki z obu stron.
6. Farsz ziemniaczano-twarogowy rozsmarowujemy na każdym naleśniku i zwijamy w formę kroieta.
7. Naleśniki w formie kroieta podsmażamy na łyżeczce oleju z obu stron.



WTOREK

1786 kcal - B 80 g - T 47 g - WW 265 g

KOLACJA

RYŻ Z GRUSZKĄ

Składniki:

- Ryż biały - 70 g
- Mleko 2% - 150 g
- Masło - 1 łyżeczka
- Skyr naturalny - 50 g
- Miód - 1 łyżeczka
- Gruszka - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Ryż gotujemy w mleku zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
3. Prażymy gruszkę w garnku na łyżeczce masła.
4. Ugotowany w mleku ryż przekładamy do miski, kładziemy na wierzch skyr oraz uprażoną gruszkę



ŚRODA

1765 kcal - B 75 g - T 51 g - WW 258 g

ŚNIADANIE

PLACKI BANANOWE Z GRUSZKĄ

Składniki:

- Ser twarogowy półtłusty - 100 g
- Skyr waniliowy - 100 g
- Banan - 0,5 sztuki
- Gruszka - 1 sztuka
- Mąka orkiszowa - 2,5 łyżki
- Olej rzepakowy - 2 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Banana rozgniatamy w misce widelcem, dodajemy twaróg i również rozgniatamy widelcem.
2. Dodajemy mąkę, miód i dokładnie mieszamy.
3. Na patelni na rozgrzanym oleju formujemy placki i smażymy z obu stron
4. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
5. Usmażone placki podajemy ze skyrem i posypujemy kawałkami gruszki.



ŚRODA

1765 kcal - B 75 g - T 51 g - WW 258 g

OBIAD

SPAGHETTI Z SOSEM Z CIECIERZYCY

Składniki:

- Makaron spaghetti - 70 g
- Ciecierzycy - 80 g
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki
- Czosnek - 2 ząbki
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka
- Cebula - 0,5 sztuki

Przygotowanie:

1. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na rozgrzanym na oleju patelni do zarumienienia, dodajemy po chwili czosnek posiekany/przeciśnięty przez praskę.
3. Dodajemy na patelnię mleczko kokosowe, ciecierzycę, przyprawy wedle uznania.
4. Makaron dorzucamy na patelnię i mieszamy.





ŚRODA

1765 kcal - B 75 g - T 51 g - WW 258 g

KOLACJA

BUDYŃ JAGLANY

Składniki:

- Kasza jaglana - 60 g
- Mleko 2% - 150 g
- Sok jabłkowy - 150 g
- Migdały blanszowane - 10 g
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Kaszę gotujemy w garnku z napojem roślinnym pod przykryciem na małym ogniu ok. 15 minut.
2. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
3. Ugotowaną kaszę blendujemy z sokiem jabłkowym.
4. Zblendowaną kaszę przekładamy do miski, na wierzch kładziemy starte jabłko i posypujemy płatkami migdałów.

CZWARTEK

1790 kcal - B 89 g - T 63 g - WW 226 g

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z BANANEM I NERKOWCAMI

Składniki:

- Płatki owsiane - 5 łyżek - ok 50 g
- Mleko 2% - 150 ml
- Miód - 1 łyżka
- Skyr naturalny - 100 g
- Orzechy nerkowca - 20 g
- Banan - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Mleko zagotowujemy w garnku, dodajemy płatki, mieszamy i gotujemy na wolnym ogniu kilka minut aż płatki napęcznieją.
2. Przekładamy ugotowane płatki do miseczki.
3. Banana kroimy w plasterki.
4. Skyr mieszamy z miodem
5. Płatki owsiane podajemy w miseczce z plasterkami banana, polewamy jogurtem z miodem i posypujemy orzechami.

CZWARTEK

1790 kcal - B 89 g - T 63 g - WW 226 g

OBIAD

RYŻ ZAPIEKANY Z WARZYWAMI

Składniki:

- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Kalafior - ¼ sztuki
- Ryż biały - 80g
- Ser typu mozzarella - 0,5 kulki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Jogurt grecki - 4 łyżki

Przygotowanie:

1. Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa myjemy.
3. Kalafiora dzielimy na mniejsze cząstki a cebulę obieramy i kroimy w kostkę.
4. Kalafiora i selera gotujemy kilka minut bez przykrycia.
5. Ser typu mozzarella kroimy drobno i mieszamy z jogurtem typu greckiego.
6. Cebulę podsmażamy na rozgrzanym na patelni oleju, gdy się zarumieni dorzucamy ugotowanego kalafiora i selera, chwilę podsmażamy, ewentualnie doprawiamy do smaku.
7. Warzywa mieszamy z ryżem w naczyniu żaroodpornym, polewamy mieszanką jogurtowo-serową i zapiekamy 30-35 min w 180 stopniach.



CZWARTEK

1790 kcal - B 89 g - T 63 g - WW 226 g

KOLACJA

OMLET Z FETA I CUKINIĄ

Składniki:

- Białka z 3 jaj
- Mąka pszenna - 2 łyżki
- Otręby owsiane - 1 łyżka
- Mleko 2% - 3 łyżki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Ser typu feta - 40 g
- Kefir - 150 g

Przygotowanie:

1. Białka ubijamy w misce na sztywną pianę, delikatnie mieszamy z mąką, mlekiem i otrębami owsianymi.
2. Cukinię myjemy, obieramy i kroimy w cienkie półplasterki.
3. Na patelni rozgrzewamy olej, wlewamy masę na omlet.
4. Gdy omlet usmaży się z jednej strony, układamy na wierzchu półplasterki cukinii i pokruszony ser feta, obracamy i smażyemy z drugiej strony.
5. Usmażony omlet podajemy na talerzu z kefirem w szklance obok.



PIĄTEK

1785 kcal - B 84 g - T 69 g - WW 214 g

ŚNIADANIE

KANAPKI Z HUMMUSEM

Składniki:

- Chleb jasny - 3 kromki
- Czysty Hummus z ciecierzycy - 3 łyżki
- Serek naturalny kanapkowy - 3 łyżeczki
- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Ogórek zielony - 0,5 sztuki
- Maślanka naturalna - 1 szklanka - ok 240 g

Przygotowanie:

1. Kromki chleba smarujemy cienką warstwą sera kanapkowego.
2. Następnie smarujemy każdą z kromek Hummusem.
3. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki, kładziemy na kanapkę.
4. Kalarepę myjemy, obieramy i kroimy w plastry.
5. Kanapki podajemy na talerzu z plasterkami kalarepy obok oraz szklanką maślanki.



PIĄTEK

1785 kcal - B 84 g - T 69 g - WW 214 g

OBIAD

KLUSKI LENIWE

Składniki:

- Mąka pszenna - 50 g
- Ser twarogowy półtłusty - pół opakowania - 125 g
- Jogurt grecki - 2 łyżki - 40 g
- Migdały blanszowane - 15 g
- Miód - 1 łyżka
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. W misce rozgniatamy twaróg widelcem, dodajemy mąkę, miód i zagniatamy gładkie ciasto.
2. Formujemy długi rulon z ciasta i kroimy na skos w kawałki ok 2 cm.
3. Zagotowujemy wodę w garnku, gdy zacznie wrzeć wrzucamy kluski i gotujemy na wolnym ogniu przez ok. 4-5 minut, aż wypłyną.
4. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
5. Kluski podajemy na talerzu polane jogurtem greckim, posypujemy startym jabłkiem i pokruszonymi płatkami migdałów.

PIĄTEK

1785 kcal - B 84 g - T 69 g - WW 214 g

KOLACJA

ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW ZE SKWARKAMI

Składniki:

- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 sztuki
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Pietruszka korzeń - 0,5 sztuki
- Kalafior - ¼ sztuki
- Mleko 2% - 150 ml
- Czosnek - 1 ząbek
- Tofu wędzone - 100 g
- Orzechy nerkowca - 15 g
- Olej rzepakowy - 3 łyżeczki
- Jogurt grecki - 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Warzywa myjemy.
2. Kalarepę, selera i pietruszkę obieramy i kroimy na kawałki. Kalafiora kroimy na mniejsze kawałki, cebulę kroimy w grube plastry a czosnek kroimy na ćwiartki.
3. Warzywa mieszamy w misce wraz z łyżeczką oleju, doprawiamy ewentualnie solą lub/i białym pieprzem.
4. Warzywa pieczemy w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia przez ok. 40 minut
5. Tofu odsączamy ręcznikiem papierowym, kroimy w drobną kostkę.
6. Na łyżce oleju podsmażamy, aż do osiągnięcia formy "skwarek"
7. Zagotowujemy w garnku pół szklanki wody i mleko, aż do wrzenia.
8. Do garnka wrzucamy upieczone warzywa i gotujemy przez ok. 3-4 minuty, blendujemy na gładki krem.
9. Zupę krem podajemy w misce z łyżką skyra, posypujemy skwarkami z tofu i pokruszonymi nerkowcami.

SOBOTA

1771 kcal - B 82 g - T 47 g - WW 265 g

ŚNIADANIE**KASZA JAGLANA
Z GRUSZKĄ**

Składniki:

- Kasza jaglana - 0,5 szklanki - ok. 90 g
- Mleko 2% - 150 ml
- Gruszka - 1 sztuka
- Masło - 1 łyżeczka
- Migdały blanszowane - 15 g
- Woda - 1 szklanka
- Miód - 1 łyżeczka

Przygotowanie:

1. Wodę łączymy w garnku z mlekiem i zagotowujemy.
2. Kaszę wsypujemy do gotującej się wody z mlekiem, dodajemy łyżeczkę miodu i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu ok 17-20 min.
3. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
4. Migdały siekamy.
5. Na patelnię wrzucamy łyżeczkę masła, gruszkę i pokrojone migdały, prażymy.
6. Kaszę przekładamy do miseczki i podajemy z prażoną gruszką z migdałami na wierzchu.



SOBOTA

1771 kcal - B 82 g - T 47 g - WW 265 g

OBIAD

BURGER Z CIECIERZYCY

Składniki:

- Ciecierzycyca w puszcze - 0,5 puszki
- Migdały blanszowane - 10 g
- Bułka tarta - 10 g
- Czosnek - 1 ząbek
- Cebula - ¼ sztuki
- Sól
- Pieprz biały
- Ziemniaki - 1 mała sztuka
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Skyr naturalny - 150 g
- Ogórek zielony - ¾ sztuki
- Bułka pszenna duża (np. hamburger) - 1 sztuka
- Olej rzepakowy - 4 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Selera i ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w formie frytek.
2. Pokrojone warzywa mieszamy z łyżeczką oliwy.
3. Pieczemy w piekarniku w 185 stopniach przez ok. 25-30 minut.
4. Ciecierzycę płuczemy i odsączamy.
5. Miksujemy ciecierzycę z czosnkiem, połową cebuli, łyżeczką oleju i migdałami na gładko, doprawiamy solą i pieprzem wedle uznania.
6. Mieszanekę zagniatamy z bułką tartą i formujemy kotleta.
7. Smażymy na rozgrzanej na patelni łyżce oleju z obu stron.
8. Ogórka obieramy, odkrajamy 4 plasterki i resztę ścieramy na tarce.
9. Skyr łączymy ze startym ogórkiem, przeciskamy czosnek przez praskę, mieszamy i doprawiamy solą/lub i pieprzem wedle uznania.
10. Bułkę chwilę podpiekamy na patelni/ w piekarniku.
11. Każdą z części bułki smarujemy łyżką mieszanki ze skyra.
12. Układamy na jednej części bułki pozostałe plasterki ogórka, pokrojoną w piórka resztę cebuli.
13. Kładziemy na to kotleta i przykrywamy górną częścią bułki.
14. Burgera podajemy na talerzu z frytkami z warzyw oraz resztą sosu ze skyra.



SOBOTA

1771 kcal - B 82 g - T 47 g - WW 265 g

KOLACJA

KASZA PĘCZAK Z PIECZONYMI WARZYWAMI

Składniki:

- Kalafior - ¼ sztuki
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka
- Kasza pęczak - 70 g
- Czosnek - 1 ząbek
- Skyr naturalny - 100 g

Przygotowanie:

1. Kaszę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa myjemy
3. Selera obieramy i kroimy na mniejsze części, kalafiora rozdrabniamy na różyczki
4. Warzywa mieszamy z oliwą, ewentualnie doprawiamy i zapiekamy ok. 30 minut w 190 stopniach
5. Skyr łączymy z przeciśniętym przez praskę czoskiem.
6. Upieczone warzywa podajemy na kaszy, polewamy skyrem czosnkowym.



NIEDZIELA

1796 kcal - B 85 g - T 54 g - WW 239 g

ŚNIADANIE

NALEŚNIKI Z JABŁKIEM

Składniki:

- Mąka orkiszowa - 0,5 szklanki - ok. 70 g
- Mleko - ¼ szklanki - ok. 60 ml
- Woda gazowana - ¼ szklanki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Twaróg półtłusty - 100 g
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka
- Skyr naturalny - 2 łyżki
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Do miski wsypujemy mąkę, szczyptę soli, dolewamy mleko i wodę gazowaną, mieszamy na gładką masę, bez grudek.
2. Naleśniki smażymy na rozgrzanym na patelni oleju z obu stron.
3. Twaróg rozgniatamy widelcem i łączymy w misce z łyżeczką miodu oraz skyrem naturalnym.
4. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
5. Na każdego naleśnika nakładamy mieszankę twarogową i zawijamy w rulon.
6. Naleśniki podajemy na talerzu i nakładamy na nie starte jabłko.

NIEDZIELA

1796 kcal - B 85 g - T 54 g - WW 239 g

OBIAD

MAKARON Z SOSEM FASOLOWYM

Składniki:

- Makaron spaghetti - 80 g
- Fasola biała konserwowa - 0,5 puszki
- Tofu wędzone - 90 g
- Olej rzepakowy - 3 łyżeczki
- Czosnek - 1 ząbek
- Sól - szczypta
- Pieprz biały - szczypta

Przygotowanie:

1. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Fasolę, czosnek posiekany/ przeciśnięty przez praskę i łyżeczkę oleju blendujemy, doprawiamy solą i pieprzem.
3. Skwarki: Tofu odciskamy ręcznikiem papierowym z wody, kroimy w drobną kosteczkę.
4. Tofu smażymy na łyżce oleju.
5. Makaron mieszamy z sosem i skwarkami z tofu, przekładamy na talerz.



NIEDZIELA

1796 kcal - B 85 g - T 54 g - WW 239 g

KOLACJA

KASZA KUSKUS Z CUKINIĄ

Składniki:

- Kasza kuskus - 80 g
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Ser typu feta półtłusty - 2 plastry - ok. 40 g
- Cebula - pół małej sztuki
- Oliwa z oliwek - 5 g

Przygotowanie:

1. Kaszę kuskus zalewamy w misce wrzątkiem, przykrywamy na 5 minut.
2. Cukinię myjemy, obieramy i kroimy w cienkie półplasterki.
3. Cebulę kroimy w drobną kostkę.
4. Na rozgrzanej na patelni oliwie smażymy cebulę.
5. Gdy cebula się zacznie rumienić dorzucamy cukinię, dolewamy 3 łyżki wody i dusimy przez ok 5 minut na wolnym ogniu.
6. Cukinię i cebulę łączymy z kaszą kuskus, kruszymy ser feta i delikatnie mieszamy.

PONIEDZIAŁEK

1792 kcal - B 89 g - T 60 g - WW - 231 g

ŚNIADANIE

KASZA KUSKUS Z JABŁKIEM

Składniki:

- Kasza kuskus - 70 g
- Jabłko - 1 sztuka
- Masło - 1 łyżeczka
- Skyr waniliowy - 100 g
- Migdały blanszowane - 15 g

Przygotowanie:

1. Kaszę kuskus zalewamy wrzątkiem, zostawiamy pod przykryciem na 5 min.
2. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
3. Migdały siekamy.
4. Na patelnię wrzucamy łyżeczkę masła, jabłko i pokrojone migdały, prażymy.
5. Kaszę przekładamy do miseczki i podajemy z prażonym jabłkiem z migdałami na wierzchu.

PONIEDZIAŁEK

1792 kcal - B 89 g - T 60 g - WW - 231 g

OBIAD

KROKIETY A'LA RUSKIE

Składniki:

- Ziemniaki - 2 małe sztuki
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g
- Cebula - $\frac{3}{4}$ sztuki lub 1 mała
- Mąka pszenna - pół szklanki
- Woda gazowana - $\frac{1}{4}$ szklanki
- Mleko 2% - $\frac{1}{4}$ szklanki
- Olej rzepakowy - 2 łyżki

Przygotowanie:

1. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy w kostkę i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości.
2. Lekko ciepłe ziemniaki oraz twaróg przeciskamy przez praskę do miski, doprawiamy solą i pieprzem.
3. Cebulę podsmażamy na łyżeczce oleju, dorzucamy do farszu twarogowo-ziemniaczanego.
4. Naleśniki: Mąkę, wodę i mleko łączymy ze sobą tak, by nie powstały grudki.
5. Smażymy na łyżce oleju naleśniki z obu stron.
6. Farsz ziemniaczano-twarogowy rozsmarowujemy na każdym naleśniku i zwijamy w formę kroieta.
7. Naleśniki w formie kroieta podsmażamy na łyżeczce oleju z obu stron.

PONIEDZIAŁEK

1792 kcal - B 89 g - T 60 g - WW - 231 g

KOLACJA

OMLET WYTRAWNY

Składniki:

- Białka z 3 jaj
- Mąka pszenna - 2 łyżki
- Otręby owsiane - 1 łyżka
- Mleko 2% - 3 łyżki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Ser typu feta - 40 g
- Kefir - 150 g

Przygotowanie:

1. Białka ubijamy w misce na sztywną pianę, delikatnie mieszamy z mąką, mlekiem i otrębami owsianymi.
2. Cukinię myjemy, obieramy i kroimy w cienkie półplasterki.
3. Na patelni rozgrzewamy olej, wlewamy masę na omlet.
4. Gdy omlet usmaży się z jednej strony, układamy na wierzchu półplasterki cukinii i pokruszony ser feta, obracamy i smażyemy z drugiej strony.
5. Usmażony omlet podajemy na talerzu z kefirem w szklance obok.

WTOREK

1768 kcal - B 93 g - T 69 g - WW - 204 g

ŚNIADANIE**TOSTY Z POŁĘDWICĄ
Z INDYKA**

Składniki:

- Chleb tostowy - 4 kromki
- Połędwica z indyka - 4 plastry
- Ser typu mozzarella - pół kulki - ok 60g
- Skyr naturalny - 2 łyżki - ok 50g
- Majonez - 1 łyżeczka - ok 10g
- Ogórek zielony - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Ser typu mozzarella kroimy w plastry, układamy na kromkach chleba.
2. Na każdej kromce chleba kładziemy po plasterku połędwicy z indyka.
3. Dwie kromki składamy ze sobą, powstają nam dwie kanapki które zapiekamy w tosterze aż do zarumienienia.
4. Skyr naturalny łączymy z łyżeczką majonezu.
5. Obieramy ogórka i kroimy w słupki.
6. Przygotowane tosty podajemy na talerzu wraz z ogórkiem pokrojonym w słupki oraz dipem jogurtowo-majonezowym.



WTOREK

1768 kcal - B 93 g - T 69 g - WW - 204 g

OBIAD**PIECZONY ŁOSOŚ
Z FASOLKĄ
SZPARAGOWĄ**

Składniki:

- Łosoś świeży - 150g
- Ziemniaki - 150g
- Fasolka szparagowa żółta - 150g
- Cebula - 0,5 sztuki
- Masło - 1 łyżeczka - 5g
- Otręby owsiane - 2 łyżki
- Mleko 2% - 4 łyżki
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Łososia płuczemy, osuszamy i układamy na folii aluminiowej.
2. Łososia nacieramy białym pieprzem.
3. Cebulę kroimy w piórka i mieszamy w misce z łyżką oliwy.
4. Piórka cebuli układamy na łososiu, zamykamy w folii aluminiowej.
5. Łososia pieczemy w 180 stopniach ok 20-25 min.
6. W tym czasie gotujemy w lekko osolonej wodzie obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki.
7. W oddzielnym garnku gotujemy fasolkę szparagową.
8. Na rozgrzaną patelnię dodajemy łyżeczkę masła, gdy po chwili się roztopi dorzucamy otręby owsiane i mieszamy.
9. Wyłączamy ogień i dorzucamy ugotowaną fasolkę szparagową, mieszamy z zasmażką.
10. Ugotowane ziemniaki odcedzamy, tłuczemy przy pomocy tłuczka, dodajemy mleko i ugniatamy aż do uzyskania konsystencji typu puree.
11. Upieczonego łososia z cebulą podajemy na talerzu z puree ziemniaczanym oraz fasolką szparagową w zasmażce.

WTOREK

1768 kcal - B 93 g - T 69 g - WW - 204 g

KOLACJA**PLACKI JABŁKOWE**

Składniki:

- Mąka orkiszowa - 4 łyżki - ok 60 g
- Proszek do pieczenia - pół łyżeczki
- Miód pszczeleli - 1 łyżka
- Jabłko - 1 sztuka
- Jogurt naturalny - 150 g
- Olej do smażenia - 1 łyżka niecała - ok. 8 g

Przygotowanie:

1. Jabłko myjemy, obieramy ze skórki i ścieramy na tarce
2. Mąkę, skyr, miód, proszek do pieczenia łączymy w misce na gładką masę.
3. Do masy dodajemy starte jabłko i mieszamy do połączenia składników.
4. Na patelni rozgrzewamy olej.
5. Łyżką nakładamy placki, smażymy z obu stron na średnim ogniu.
6. Placki podajemy na talerzu.



ŚRODA

1781 kcal - B 98 g - T 67 g - WW 207 g

ŚNIADANIE

OWSIANKA Z BANANEM

Składniki:

- Płatki owsiane - 6 łyżek - ok 60 g
- Mleko 2% - 150 ml
- Miód - 1 łyżka
- Skyr waniliowy - 150 g
- Orzechy nerkowca - 25 g
- Banan - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Mleko zagotowujemy w garnku, dodajemy płatki, mieszamy i gotujemy na wolnym ogniu kilka minut aż płatki napęcznieją.
2. Przekładamy ugotowane płatki do miseczki.
3. Banana kroimy w plasterki.
4. Skyr mieszamy z miodem
5. Płatki owsiane podajemy w miseczce z plasterkami banana, polewamy jogurtem z miodem i posypujemy orzechami.

ŚRODA

1781 kcal - B 98 g - T 67 g - WW 207 g

OBIAD

PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ PĘCZAK I WARZYWAMI

Składniki:

- Kasza pęczak - 70 g
- Pierś z kurczaka - 100 g
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 sztuki
- Ser typu feta - 50 g
- Olej rzepakowy - 2 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Kaszę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pierś z kurczaka myjemy, kroimy w kostkę, podsmażamy na łyżeczce oleju.
3. Warzywa myjemy. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na łyżeczce oleju do momentu zarumienienia.
4. Pieczarki kroimy w plasterki i dorzucamy na patelnię do cebuli, smażymy chwilę.
5. Cukinię obieramy, kroimy w półplasterki i dorzucamy na patelnię do pieczarek i cebuli, dolewamy ok 5 łyżek wody i dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu kilka minut.
6. Do warzyw dorzucamy usmażonego kurczaka.
7. Dorzucamy pokrojony w kostkę ser typu feta i mieszamy.
8. Kaszę podajemy na talerzu, na nią nakładamy warzywa z kurczakiem.

ŚRODA

1781 kcal - B 98 g - T 67 g - WW 207 g

KOLACJA

ROLADKI Z TORTILLI

Składniki:

- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka
- Polędwica z indyka - 4 plastry
- Serek śmietankowy naturalny kanapkowy - 2 łyżki
- Ser typu mozzarella - 50 g
- Cebula - ¼ sztuki
- Ogórek zielony - 0,5 sztuki
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Tortillę smarujemy serkiem kanapkowym.
2. Na tortilli układamy plasterki polędwicy.
3. Ser typu mozzarella kroimy w cienkie plastry i kładziemy na polędwicy.
4. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki, układamy na tortilli.
5. Cebulę kroimy w drobną kostkę i układamy na tortilli.
6. Zawijamy tortillę w rulon, kroimy w 2-3 cm plasterki.
7. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w cząstki.
8. Roladki z tortilli podajemy na talerzu z cząstkami jabłka obok.

CZWARTEK

1795 KCAL - B 96 g - T 59 g - WW 229 g

ŚNIADANIE

KANAPKI Z TWAROŻKIEM NA SŁONO + GRUSZKA

Składniki:

- Chleb pszenny - 3 kromki
- Ser twarogowy półtłusty - 80 g
- Jogurt naturalny - 2 łyżki
- Serek naturalny kanapkowy - 3 łyżeczki
- Biała rzodkiew/ obrana rzodkiewka - 70 g
- Ogórek zielony - 0,5 sztuki
- Gruszka - 1 sztuka
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

- 1 Kromki chleba smarujemy cienką warstwą sera kanapkowego.
2. Białą rzodkiew myjemy i ścieramy na tarce.
3. Startą rzodkiew łączymy z twarogiem i jogurtem, ewentualnie doprawiamy do smaku i smarujemy każdą z kromek chleba.
4. Ogórka myjemy, obieramy i kroimy w plasterki, kładziemy na kanapki.
5. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w plasterki.
6. Kanapki podajemy na talerzu z cząstkami gruszki.



CZWARTEK

1795 KCAL - B 96 g - T 59 g - WW 229 g

OBIAD

DORSZ ZAPIEKANY Z ZIEMNIAKAMI I KALAFIOREM

Składniki:

- Dorsz świeży - 150 g
- Ziemniaki - 150 g
- Kalafior - 0,5 sztuki
- Jogurt grecki - 4 łyżki
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka
- Czosnek - 1 ząbek
- Cebula - 0,5 sztuki
- Ser typu mozzarella - 50 g
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy w kostkę i gotujemy w lekko osolonej wodzie.
2. Kalafiora myjemy, dzielimy na mniejsze różyczki i gotujemy al dente.
3. Na łyżeczkę oliwy dusimy cebulę, czosnek i dodajemy pod koniec różyczki kalafiora, doprawiamy solą lub/ i pieprzem mieszamy.
4. W naczyniu żaroodpornym układamy ziemniaki na spodzie, na to kalafiora z cebulą i czosnkiem i na wierzch rybę.
5. Ser typu mozzarella kroimy w drobną kostkę, mieszamy z jogurtem greckim i polewamy na wierzch zawartości naczynia żaroodpornego i zapiekamy w piekarniku ok. 20-25 minut w 190 stopniach.

CZWARTEK

1795 KCAL - B 96 g - T 59 g - WW 229 g

KOLACJA**KASZA JAGLANA
Z JABŁKIEM
I MIGDAŁAMI**

Składniki:

- Kasza jaglana - 0,5 szklanki - ok. 90 g
- Mleko 2% - 150 ml
- Jabłko - 1 sztuka
- Masło - 1 łyżeczka
- Migdały blanszowane - 20 g
- Woda - 1 szklanka
- Miód - 1 łyżeczka

Przygotowanie:

1. Wodę łączymy w garnku z mlekiem i zagotowujemy.
2. Kaszę wsypujemy do gotującej się wody z mlekiem, dodajemy łyżeczkę miodu i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu ok 17-20 min.
3. Jabłko myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
4. Migdały siekamy.
5. Na patelni prażymy na maśle jabłko i pokrojone migdały.
6. Kaszę przekładamy do miseczki i podajemy z prażonym jabłkiem z migdałami na wierzchu.

PIĄTEK

1794 kcal - B 85 g - T 53 g - WW 247 g

ŚNIADANIE

PLACKI TWAROGOWE + GRUSZKA

Składniki:

- Ser twarogowy półtłusty - 100 g
- Jogurt naturalny - 3 łyżki
- Banan - 0,5 sztuki
- Gruszka - 1 sztuka
- Mąka orkiszowa - 2,5 łyżki
- Miód - 1 łyżeczka
- Olej rzepakowy - 2 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Banana rozgniatamy w misce widelcem, dodajemy twaróg i również rozgniatamy widelcem.
2. Dodajemy mąkę, miód i dokładnie mieszamy.
3. Na patelni na rozgrzanym oleju formujemy placki i smażymy z obu stron.
4. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
5. Placki podajemy polane jogurtem naturalnym z miodem i posypujemy kawałkami gruszki.

PIĄTEK

1794 kcal - B 85 g - T 53 g - WW 247 g

OBIAD

BURGER Z CIECIERZYCY Z FRYTKAMI WARZYWNYMI I SOSEM TZATZIKI

Składniki:

- Ciecierzycy w puszcze - 0,5 puszki
- Migdały blanszowane - 10 g
- Bułka tarta - 10 g
- Czosnek - 1 ząbek
- Cebula - ¼ sztuki
- Sól, pieprz biały
- Ziemniaki - 1 mała sztuka
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Skyr naturalny - 150 g
- Ogórek zielony - ¾ sztuki
- Bułka pszenna duża (np. hamburger) - 1 sztuka
- Olej rzepakowy - 2 łyżeczki

Przygotowanie:

1. Selera i ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w formie frytek.
2. Pokrojone warzywa mieszamy z łyżeczką oliwy.
3. Pieczemy w piekarniku w 185 stopniach ok. 30 minut.
4. Ciecierzycę płuczemy i odsączamy.
5. Miksujemy ciecierzycę z czosnkiem, połową cebuli, łyżeczką oleju i migdałami na gładko, doprawiamy solą i pieprzem wedle uznania.
6. Mieszankę zagniatamy z bułką tartą i formujemy kotleta.
7. Smażymy na rozgrzanej na patelni łyżeczce oleju z obu stron.
8. Ogórka obieramy, odkrajamy 4 plasterki i resztę ścieramy na tarce.
9. Skyr łączymy ze startym ogórkiem, przeciskamy czosnek przez prasę, mieszamy i doprawiamy solą/lub i pieprzem wedle uznania.
10. Bułkę chwilę podpiekamy na patelni/ w piekarniku.
11. Każdą z części bułki smarujemy łyżką mieszanki ze skyra.
12. Układamy na jednej części bułki pozostałe plasterki ogórka, pokrojoną w piórka resztę cebuli.
13. Kładziemy na to kotleta i przykrywamy górną częścią bułki.
14. Burgera podajemy na talerzu z frytkami z warzyw oraz resztą sosu ze skyra.

PIĄTEK

1794 kcal - B 85 g - T 53 g - WW 247 g

KOLACJA**SAŁATKA Z KASZA
KUSKUS I FETA**

Składniki:

- Kasza kuskus - 80 g
- Cukinia - 0,5 sztuki
- Ser typu feta półtłusty - 2 plastry - ok. 40 g
- Cebula - pół małej sztuki
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Kaszę kuskus zalewamy w misce wrzątkiem, przykrywamy na 5 minut.
2. Cukinię myjemy, obieramy i kroimy w cienkie półplasterki.
3. Cebulę kroimy w drobną kostkę.
4. Na rozgrzanej na patelni oliwie smażymy cebulę.
5. Gdy cebula się zacznie rumienić dorzucamy cukinię, dolewamy 3 łyżki wody i dusimy przez ok 5 minut na wolnym ogniu.
6. Cukinię i cebulę łączymy z kaszą kuskus, kruszymy ser feta i delikatnie mieszamy.

SOBOTA

1796 kcal - B 98 g - T 50 g - WW 229 g

ŚNIADANIE**KASZA JAGLANA
Z GRUSZKĄ**

Składniki:

- Kasza jaglana - 0,5 szklanki - ok. 90 g
- Mleko 2% - 0,5 szklanki
- Gruszka - 1 sztuka
- Masło - 1 łyżeczka
- Migdały blanszowane - 10 g
- Woda - 1 szklanka
- Miód - 1 łyżeczka

Przygotowanie:

1. Wodę łączymy w garnku z mlekiem i zagotowujemy.
2. Kaszę wsypujemy do gotującej się wody z mlekiem, dodajemy łyżeczkę miodu i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu ok 17-20 min.
3. Gruszkę myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.
4. Migdały siekamy.
5. Na patelni prażymy na maśle gruszkę i pokrojone migdały.
6. Kaszę przekładamy do miseczki i podajemy z prażoną gruszką z migdałami na wierzchu.

SOBOTA

1796 kcal - B 98 g - T 50 g - WW 229 g

OBIAD**MAKARON
TWAROGOWY
Z POŁĘDWICĄ**

Składniki:

- Makaron tagliatelle - 90 g
- Twaróg półtłusty - 0,5 opakowania - 125 g
- Jogurt grecki - 3 łyżki
- Cebula - 1 mała sztuka
- Połędwica z kurczaka - 5 plastrów
- Olej rzepakowy - 2 łyżeczki
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Makaron gotujemy w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę podsmażamy na łyżce oleju, gdy zacznie się rumienić dodajemy pokrojoną w drobną kostkę połędwicę z kurczaka.
3. Dorzucamy na patelnię twaróg i jogurt grecki, doprawiamy solą i sporą ilością pieprzu - wedle smaku.
4. Dorzucamy ugotowany makaron na patelnię i mieszamy.

SOBOTA

1796 kcal - B 98 g - T 50 g - WW 229 g

KOLACJA

SAŁATKA RYŻOWA Z KURCZAKIEM

Składniki:

- Ryż biały - 70 g
- Kurczak wędzony - 100 g
- Majonez - 1 łyżeczka
- Jogurt naturalny - 2 łyżki
- Ogórek - 0,5 sztuki
- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Por - połowa białej części z 1 sztuki

Przygotowanie:

1. Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Ogórka i kalarepę myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
3. Białą część pora myjemy i kroimy w półplasterki.
4. Kurczaka wędzonego płuczemy i kroimy w kostkę.
5. Jogurt grecki mieszamy z łyżeczką majonezu.
6. Wszystkie składniki łączymy w misce i mieszamy.



NIEDZIELA

1770 kcal - B 97 g - T 69 g - WW 202 g

ŚNIADANIE

NALEŚNIKI Z JABŁKIEM

Składniki:

- Mąka orkiszowa - 0,5 szklanki - ok. 70 g
- Mleko 2% - ¼ szklanki - ok. 60 ml
- Woda gazowana - ¼ szklanki
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Twaróg półtłusty - 100 g
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka
- Jogurt grecki - 2 łyżki
- Jabłko - 1 sztuka

Przygotowanie:

1. Do miski wsypujemy mąkę, szczyptę soli, dolewamy mleko i wodę gazowaną, mieszamy na gładką masę, bez grudek.
2. Naleśniki smażymy na rozgrzanym na patelni oleju z obu stron.
3. Twaróg rozgniatamy widelcem i łączymy w misce z łyżeczką miodu oraz jogurtem greckim.
4. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
5. Na każdego naleśnika nakładamy mieszankę twarogową i zawijamy w rulon.
6. Naleśniki podajemy na talerzu i nakładamy na nie starte jabłko.

NIEDZIELA

1770 kcal - B 97 g - T 69 g - WW 202 g

OBIAD

PIERŚ Z KURCZAKA Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z KAPUSTY

Składniki:

- Filet z piersi indyka - 150 g
- Ziemniaki - 150 g
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka
- Kapusta biała - ¼ główki
- Por - połowa białej części z 1 sztuki
- Jabłko - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 małej sztuki
- Majonez - 1 łyżeczka
- Jogurt grecki - 3 łyżki
- Sól, biały pieprz

Przygotowanie:

1. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy w kostkę i gotujemy w osolonej wodzie.
2. Filet z piersi indyka płuczemy, odkrajamy niejadalne części, doprawiamy, mieszamy w łyżeczce oliwy i zapiekamy w piekarniku w 180 stopniach przez 18-20 minut.
3. Warzywa myjemy i siekamy.
4. Jabłko myjemy, obieramy i ścieramy na tarce.
5. Warzywa łączymy w misce ze startym jabłkiem i mieszamy z jogurtem i majonezem, doprawiamy wedle uznania białym pieprzem lub/i solą.
6. Upieczone mięso podajemy na talerzu wraz z ziemniakami i surówką.

NIEDZIELA

1770 kcal - B 97 g - T 69 g - WW 202 g

KOLACJA

ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW

Składniki:

- Kalarepa - 0,5 sztuki
- Cebula - 0,5 sztuki
- Seler korzeniowy - ¼ sztuki
- Pietruszka korzeń - 0,5 sztuki
- Kalafior - ¼ sztuki
- Mleko 2% - 150 ml
- Czosnek - 1 ząbek
- Orzechy nerkowca - 15 g
- Oliwa z oliwek - 2 łyżeczki
- Jogurt grecki - 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Warzywa myjemy.
2. Kalarepę, selera i pietruszkę obieramy i kroimy na kawałki. Kalafiora kroimy na mniejsze kawałki, cebulę kroimy w grube plastry a czosnek kroimy na ćwiartki.
3. Warzywa mieszamy w misce wraz z łyżką oliwy, doprawiamy ewentualnie solą lub/i białym pieprzem.
4. Warzywa pieczemy w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia przez ok. 40 minut
5. Zagotowujemy w garnku pół szklanki wody i mleko, aż do wrzenia.
6. Do garnka wrzucamy upieczone warzywa i gotujemy przez ok. 3-4 minuty, blendujemy na gładki krem.
7. Ser typu mozzarella kroimy, układamy na kromce chleba i zapiekamy chwilę.
8. Zupę krem podajemy w misce z łyżką skyra, posypujemy pokruszonymi nerkowcami i grzanką.