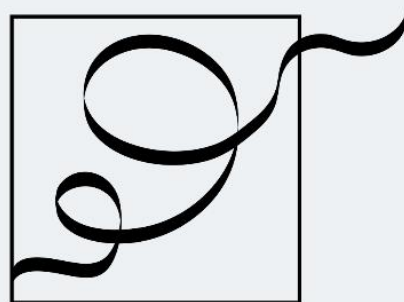




**PRZYKŁADOWY
JADŁOSPIS**

1800kcal



Light Life





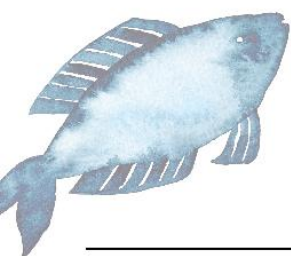
ŚNIADANIE

Tosty z pomidorem, szpinakiem
i mozzarellą, owoc

- chleb żytni na zakwasie – 3 kromki
- pomidor – 0,5 szt.
- ser mozzarella – 3 plastry
- szpinak – garść

1. Na pieczywo wyłóż szpinak oraz plastry pomidora i mozzarelli.
2. Zapiekać w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez około 10 minut.

Jabłko – 1 szt.



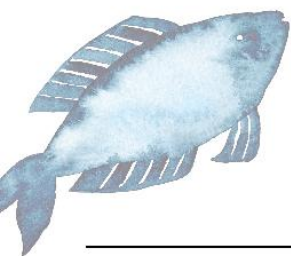


II ŚNIADANIE

Sałatka owocowa z migdałami i jogurtem

- kiwi – 1 szt.
- banan – 0,5 szt.
- jogurt naturalny – łyżka
- migdały – łyżka
- żurawina suszona – łyżka
- cynamon – szczypta

1. Owoce pokrój w kostkę, dodaj migdały i żurawinę.
2. Zalej jogurtem i posyp cynamonem.

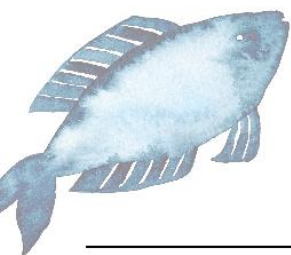




OBIAD

Dorsz zapiekany w pomidorach z ziołami i czosnkiem

- dorsz świeży, filet bez skóry – 100g
 - pomidory – 4 szt.
 - kasza jaglana – 4 łyżki
 - oliwa z oliwek – 2 łyżki
 - sok z cytryny – łyżka
 - czosnek – mały ząbek
 - natka pietruszki – łyżka
 - zioła prowansalskie – szczypta
 - pieprz – szczypta
 - sól morska – szczypta
1. Sól i pieprz wymieszaj z sokiem z cytryny, natrzyj rybę i przełóż do naczynia żaroodpornego.
 2. Pomidory pokrój w plastry, posyp wyciśniętym czosnkiem i ziołami. Wyłóż na rybę.
 3. Całość polej oliwą. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 30 minut. Podawaj z ugotowaną kaszą jaglaną.



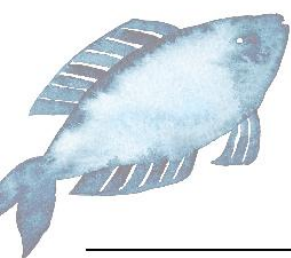


PODWIECZOREK

Zielony koktajl z bananem i pomarańczą

- pomarańcza – 1 szt.
- banan – 1 szt.
- szpinak – garść
- mleko roślinne (lub krowie) – pół szklanki

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na koktajl.





KOLACJA

Burgery graham z indykiem

- mielony filet z piersi indyka – 100g
 - bułka grahamka – 1 szt.
 - cebula – 2 plastry
 - pomidor – 0,5 szt.
 - natka pietruszki – łyżka
 - marchew – 0,5 szt.
 - musztarda Dijon – łyżeczka
 - pieprz czarny – szczypta
 - papryka słodka mielona – szczypta
 - majeranek – szczypta
 - rozmaryn – szczypta
1. Do mięsa dodaj drobno posiekaną cebulę, obraną i startą na drobnych oczkach marchewkę oraz przyprawy. Mięso wyrabiaj przez kilka minut.
 2. Z powstałej masy uformuj dużego kotleta i smaż na rozgrzanej patelni z obu stron.
 3. Bułkę grahamkę przekrój na pół i opiek delikatnie na suchej patelni. Na bułce ułóż sałatę, usmażonego burgera, pomidora, cebulę, posmaruj musztardą. Przykryj drugą częścią bułki.

