

DZIEŃ 1

1. ŚNIADANIE: Omlet z miksem sałat, oliwkami i pomidorami suszonymi.

Składniki: 2 jaja, dwie garści mixu sałat, 2 łyżki oliwek, 3 pomidory suszone, łyżka oregano.

Wykonanie: Nagrzać patelnię. Jaja roztrzepać w misce i dodać oregano. Na patelnię wlać jaja a na wierzch pomidory. Przykryć pokrywką, nie przekręcać. Wyłożyć na talerz, położyć oliwki i garść sałaty.

2. DRUGIE ŚNIADANIE: Koktajl pomidorowy z natką pietruszki.

Składniki: 2 pomidory, natka pietruszki, pieprz + pół łyżki kurkumy + łyżka oliwy z oliwek.

Wykonanie: Wszystko zmiksować.

3. OBIAD: Łosoś lub dowolna ryba + puree z kalafiora (zamiast ziemniaków) + kapusta kiszona z marchewką.

Składniki: 150 gramów łososia, pół główki kalafiora, szklanka kapusty kiszonej, 1 marchewka, pół cebuli, 1 łyżka płatków migdałów (opcjonalnie), 1 łyżka pieprzu ziołowego

Przygotowanie: Łosoś oprószyć w ziołach i upiec w rękawie w 180 stopniach przez 20-25 minut. Kalafior ugotować na parze lub w wodzie, po ugotowaniu rozciąpać widelcem albo zblendować. Marchewkę zetrzeć na tartce i wymieszać z kapustą, dodać cebulę pokrojoną w kostkę (opcjonalnie połączyć olejem lnianym).

4. KOLACJA: Sałatka awokado, mango, pestkami słonecznika i szpinakiem/

Wszystko pokroić ze sobą połączyć. Skropić łyżką oliwi. Przyprawić oregano lub kolendrą.

DZIEŃ 2

1. ŚNIADANIE: Gryczanka na mleku kokosowym z cynamonem.

Składniki: 4 łyżki płatków gryczanych, łyżka cynamonu, 1/2 łyżki imbiru, 1/2 łyżka kurkumy
Wykonanie: Mleko podgrzać wrzucić płatki, doprawić przyprawami. Zagotować do momentu wrzenia.

2. DRUGIE ŚNIADANIE: koktajl malinowy + garść orzechów lub nasion + siemię lniane.

Składniki: 200g malin + orzechy + siemię lniane zmiksować.

3. OBIAD: Indyk z duszoną cukinią i papryką + komosa ryżowa + garść zieleniny dowolnej (szpinak, mix sałat)

Składniki: 150 gramów indyka, 1 cukinia, 1 papryka, 1 pomidor, pół cebuli, 1 łyżka pieprzu ziołowego.

Przygotowanie: Cukinię, paprykę i pomidora należy pokroić w kostkę. Cukinii nie trzeba obierać, ale należy dobrze ją wyszorować. Indyka pokroić w kostkę. Warzywa przetrzeć do garnka i dusić pod przykryciem, aby były miękkie (najlepiej w woku). Komosę ugotować wg przepisu na opakowaniu.

4. KOLACJA: Jajka w awokado.

Składniki: 2 jaja, 1 awokado, pieprz, natka pietruszki, 1/2 ząbka czosnku.

Przygotowanie: Awokado przekrój na pół, wyjmij pestkę a następnie łyżeczką wydrąż trochę miąższu. Do zagłębienia wbij jajko. Dodaj szczyptę pieprzu. Awokado umieść w żaroodpornym naczyniu i włóż do piekarnika na 200 stopni. Piecz 10 minut aż do ścięcia białka (żółtko ma być lejące). Po wyjęciu z piekarnika dodaj posiekaną natkę pietruszki. Miąższ wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

