

DZIEŃ I

Śniadanie 438kcal

- Owsianka snickers z jogurtem
 - Banan - 1/3 sztuki (40g)
 - Jogurt naturalny - (200g)
 - Kakao ciemne - 1/2 łyżki (5g)
 - Masło orzechowe z czekoladą - 1 łyżka (20g)
 - Miód pszczele - 1/4 łyżki (10g)
 - Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30g)

Jogurt naturalny wymieszać z płatkami owsianymi, kakao i miodem. Podawać z pokrojonym w plasterki bananem i masłem orzechowym.

II śniadanie 228kcal

- Serek wiejski z pomidorem i szpinakiem
 - Liście szpinaku - 1 garść (25g)
 - Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
 - Serek wiejski lekki 2,5% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
 - Sól biała – 1 szczypta (1g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wafle ryżowe 2 sztuki (20g)

Pokrój pomidora. Posiekaj szczypiorek. Liście szpinaku opłucz. Warzywa wymieszaj z serkiem wiejskim oraz przyprawami. Podawaj z waflami ryżowymi.

Obiad 522kcal

- Potrawka z indyka na mleczku kokosowym z makaronem ryżowym
 - Cukinia - 1/4 sztuki (50g)
 - Czosnek granulowany – 1 szczypta (1g)
 - Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
 - Mięso z piersi indyka, bez skóry (150g)
 - Mleczko kokosowe 4 łyżki (40ml)
 - Olej kokosowy – 1/2 łyżki (5ml)
 - Papryka czerwona - 1/5 sztuki (30g)
 - Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Sól morska - 1 szczypta (1g)
 - Sok z cytryny – 1/2 łyżki (3ml)
 - Makaron ryżowy suchy (80g)

Indyka pokroić w paski i zamarynować w soku z cytryny, czosnku, imbirze, curry i odstawić na 10 minut do lodówki. Na oleju kokosowym podduść paprykę i cukinię około 5-6 minut, dodać mięso, podsmażyć je na złoty kolor, a następnie dolać mleczko kokosowe. Dusić jeszcze chwilę, aby sos zgęstniał, doprawić solą i pieprzem. Podawać z makaronem, przygotowanym zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Kolacja 300kcal

- Kanapka z makrelą
 - Chleb żytni pełnoziarnisty 2 kromki (70g)
 - Makrela wędzona - 1/5 sztuki (30g)
 - Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
 - Oregano, suszone - 1 szczypta (1g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Tymianek, suszony - 1 szczypta (1g)
 - Serek almette z ziołami Hochland - 1 łyżka (20g)

Wymieszać makrelę z serkiem, drobno pokrojonym ogórkiem oraz ziołami. Przygotowaną pastą posmarować pieczywo.

DZIEŃ II

Śniadanie 423kcal

- Kanapki z białym serem, jajkiem i pomidorem
 - Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
 - Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
 - Chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki (70g)
 - Twaróg łowicki półtłusty - 2 i 1/3 plastra (80g)
 - Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
 - Pomidor - 1 sztuka (170g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Sól morską - 1 szczypta (1g)

Jajka ugotować, z chleba i sera przygotować kanapki. Pomidora pokroić, połączyć oliwą z oliwek, posypać przyprawami oraz świeżą bazylią.

II śniadanie 227kcal

- Płatki owsiane z jogurtem i owocami
 - Jogurt naturalny - 8 łyżek (200g)
 - Mandarynki - 1 sztuka (65g)
 - Płatki owsiane - 1/6 szklanki (25g)

Wlej jogurt na płatki owsiane wyspane wcześniej do miski. Obierz mandarynkę, połóż na jogurcie. Wszystko wymieszaj.

Obiad 533kcal

- Dorsz po włosku z fasolką szparagową
 - Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka suchej (70g)
 - Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (150g)
 - Czosnek - 1 ząbek (5g)
 - Dorsz, świeży - (150g)
 - Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
 - Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
 - Pomidor - 1 sztuka (170g)
 - Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Sól morską - 1 szczypta (1g)
 - Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

Fasolę ugotować na pół twardo. Pomidory pokroić w kostkę. Rybę posolić, doprawić sokiem z cytryny, pieprzem i oregano. Rybę i warzywa wraz z posiekanym czosnkiem ułożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym oliwą z oliwek. Piec około 30 min. W 180 stopniach. Danie podawać z kaszą i posiekaną natką pietruszki.

Kolacja 283kcal

- Sałatka grecka
 - Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
 - Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
 - Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
 - Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
 - Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
 - Oliwki zielone bez pestek - 7 sztuk (22g)
 - Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
 - Pomidor - 1 sztuka (170g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Ser typu "Feta" - 1/6 kostki (40g)
 - Sałata - 1/8 sztuki (25g)

Warzywa umyj, pokrój wedle uznania. Czosnek posiekaj drobno. Dodaj sałatę, ser feta, oliwki. Na koniec dodaj pieprz i czosnek oraz polej oliwą.

DZIEŃ III

Śniadanie 436kcal

- Omlet szpinakowy
 - Jajka kurze, całe - 3 sztuki (150g)
 - Cebula - 1/4 sztuki (25g)
 - Szpinak rozdrobniony mrożony - 1/2 szklanki (100g)
 - Masło - 1/2 łyżki (5g)
 - Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)

Jajka wbić do miseczki, wymieszać za pomocą różgi z pieprzem, solą oraz ziołami prowansalskimi. Maselko roztopić na patelni. Na nim rozprowadzić posiekaną cebulę i doprowadzić do jej zeszklenia. Na środek patelni nałożyć rozmrożony szpinak, całość smażyć na małym ogniu około 3-4 minut. Jajka wbić na równomiernie rozprowadzony szpinak. Smażyć z obu stron. Podawać z pieczywem.

II śniadanie 223kcal

- Koktajl twarogowy z porzeczkami
 - Banan - 1/2 sztuki (60g)
 - Mleko 1,5% - 3/4 szklanki (200ml)
 - Otręby owsiane - 1/3 łyżki (3g)
 - Porzeczki czarne, mrożone - 3/4 garści (30g)
 - Ser twarogowy półtłusty - 2 łyżki (40g)

Owoce umyć, dodać resztę składników i zmiksować

Obiad 519kcal

- Vege leczy z ciecierzycą
 - Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
 - Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
 - Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
 - Papryka zielona - 1/5 sztuki (30g)
 - Papryka żółta - 1/5 sztuki (30g)
 - Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
 - Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
 - Ciecierzycy bez zalewy, puszka - 7 łyżek (140g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka suchej (60g)

Paprykę pokroić na duże, kwadratowe kawałki, cebulę posiekać w grubą kostkę, puszkę ciecierzycy odsączyć z zalewy. Na dnie szerokiego garnka z grubym dnem rozgrzać olej, dodać cebulę z ciecierzycą i smażyć przez 2 – 3 minuty. Następnie dodać wszystkie przyprawy, smażyć kolejną minutę i dodać paprykę. Smażyć przez 10 minut. Wlać pomidory. Dusić na dużym ogniu bez przykrycia przez 5 – 10 minut, doprawić solą oraz pieprzem. Podawać z ugotowaną kaszą.

Kolacja 347kcal

- Tortilla z kurczakiem
 - Cebula - 1/5 sztuki (20g)
 - Kurczak brojler, pierś bez skóry - (70g)
 - Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
 - Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
 - Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
 - Sałata lodowa - 1/7 sztuki (60g)
 - Tortilla pszenna - 1 sztuka (60g)
 - Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
 - Ketchup - 2/3 łyżki (15g)

Filet z kurczaka pokroić w kostkę i usmażyć na suchej patelni z dodatkiem przypraw (sól, pieprz, zioła prowansalskie, papryka słodka i ostra – przyprawy można mieszać dowolnie i użyć swoich ulubionych). Można też je ugrillować. Pomidora umyć i pokroić w kostkę. Ogórka i cebulę obrać i również pokroić w kostkę. Do miski wrzucić sałatę. Dodać warzywa i kurczaka. Przygotować dresing z ketchupu, musztardy i soku z cytryny. Wszystko wymieszać. Wyłożyć na jeden płat tortilli, zwinąć go ciasno, owinąć brzeg folią aluminiową.

DZIEŃ IV

Śniadanie 449kcal

- Jaglanka z orzechami i żurawiną
 - Kasza jaglana – 2/3 woreczka (60g)
 - Miód pszczele - 1/3 łyżki (10g)
 - Mleko 1,5% - 3/4 szklanki (200ml)
 - Orzechy laskowe - 1/2 garści (15g)
 - Żurawina suszona - (6g)

Suchą kaszę jaglaną prażymy w garnku na średnim ogniu przez kilka minut, aż zaczniemy czuć lekko orzechowy zapach (kasza nie może się przypalić czy zmienić koloru!). Zdejmujemy z ognia i przelewamy wrzątkiem na sicie. Odsączoną kaszę umieszczamy w garnku o grubym dnie, zalewamy mlekiem, dodajemy szczyptę soli i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu przez 15 minut, bez mieszania. Po 15 minutach zdejmujemy kaszę z ognia i pozostawiamy jeszcze na kilka minut. W międzyczasie prażymy orzechy laskowe na suchej patelni do zrumienienia. Ugotowaną kaszę mieszamy z miodem. Podajemy posypaną żurawiną i prażonymi orzechami.

II śniadanie 228kcal

- Warzywa z hummusem
 - Marchew - 1 sztuka (45g)
 - Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
 - Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
 - Hummus, w słoiku - 3 łyżki (75g)

Warzywa umyć, obrać i pokroić w słupki. Podawać z hummusem w roli dipu.

Obiad 515kcal

- Kotlecki drobiowe z suszonymi pomidorami
 - Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (15g)
 - Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
 - Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
 - Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
 - Koncentrat pomidorowy, 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
 - Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
 - Suszone pomidory w oliwie - (10g)
- Ryż z warzywami
 - Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
 - Kukurydza konserwowa - 1 łyżka (20g)
 - Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
 - Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
 - Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
 - Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Ryż brązowy - 4 łyżki suchego (60g)
 - Słonecznik, nasiona, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
 - Sól morska - 1 szczypta (1g)

Pierś z kurczaka zmielić w maszynce lub wykorzystać mięso mielone z piersi kurczaka. Suszone pomidory oraz szczypiorek dość drobno posiekać i dorzucić do mięsa wraz z przyprawami, a następnie dodać jaja, przecier i zmiądzony czosnek, całość wymieszać. Gotową masę podzielić na dwie porcje i smażyć z dwóch stron. Należy pamiętać o dokładnym usmażeniu mięsa - smażenie bez tłuszczu przebiega w niższej temperaturze, więc należy formować małe kotlecki i smażyć je dłużej.

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Brokuły sparzyć wrzątkiem, rozdrobnić i dodać do ugotowanego ryżu, dodać paprykę pokrojoną w kostkę, kukurydzę z puszki, posiekaną natkę pietruszki. Całość poddusić, dodać ulubione przyprawy oraz słonecznik.

Kolacja 284kcal

- Grzanki żytnie z mozzarellą i pomidorem
 - Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
 - Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
 - Ser mozzarella 1/2 sztuki (70g)

Na chlebie ułożyć plastry pomidora, sera mozzarella i posypać ziołami. Zapiekać w piekarniku 5-10 minut w 200 stopniach, do momentu rozpuszczenia sera.

DZIEŃ V

Śniadanie 440kcal

- Jajecznica ze szczypiorkiem i polędwicą sopocką
 - Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
 - Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
 - Polędwica sopocka - 2 plastry (24g)
 - Masło ekstra - 1/2 łyżki (5g)
 - Chleb żytni razowy 2 kromki (70g)

Drobno posiekać szczypiorek, a szynkę pokroić w drobną kostkę. Podsmażyć chwilę szynkę na maśle, a następnie dodać jaja. Powoli mieszać na małym ogniu. Posypać szczypiorkiem.

II śniadanie 224kcal

- Koktajl energetyczny
 - Awokado - 1/7 sztuki (20g)
 - Banan - 1/2 sztuki (60g)
 - Jogurt naturalny -(120g)
 - Kiwi - 1/2 sztuki (40g)
 - Liście szpinaku - 1 garść (25g)
 - Płatki owsiane - 1/8 szklanki (10g)

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę

Obiad 493kcal

- Placki twarogowe z owocami
 - Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
 - Banan – 1/2 sztuka (60g)
 - Borówka - 2 garści (100g)
 - Jogurt grecki - 2 łyżki (40g)
 - Ksylitol – 2 łyżeczki (14g)
 - Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 łyżki (30g)
 - Twaróg półtłusty – 2 plastry (60g)

Do miski włożyć twaróg, dodać żółtka (białka zachować) i rozgnieść praską lub widelcem z dodatkiem ksylitolu. Dodać mąkę i dokładnie wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do masy twarogowej, połączyć składniki delikatnie mieszając łyżką. Nakładać porcje ciasta (po ok. 2 łyżki) na rozgrzaną, suchą patelnię (np. teflonową, naleśnikową) i rozprowadzić je po powierzchni formując kształtnego placka. Smażyć z dwóch stron po około 2 minuty. Podawać z jogurtem greckim i owocami.

Kolacja 296kcal

- Zupa krem z soczewicy z mlekiem kokosowym
 - Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (30g)
 - Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
 - Cebula - 1/4 sztuki (25g)
 - Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
 - Marchew - 1/4 sztuki (11g)
 - Mleczko kokosowe - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
 - Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
 - Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
 - Por - 1/8 sztuki (17g)
 - Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Kolendra, nasiona - 1/4 łyżeczki (1g)
 - Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
 - Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
 - Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Ziemniaki, wczesne - 1 sztuki (100g)
 - Sól morską - 1 szczypta (1g)

- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

W garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, po chwili dodać pokrojone w kosteczkę ząbki czosnku, a następnie pokrojonego na małe kawałki pora (białą część). Dodać kmin oraz nasiona kolendry. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 minuty, co chwilę mieszając. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę, obrane i pokrojone w małą kosteczkę ziemniaki oraz wsypać suchą soczewicę. Doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem, dodać kurkumę, paprykę w proszku i Ziele angielskie. Wymieszać, zalać gorącym bulionem, przykryć i gotować przez ok. 15 minut, aż składniki będą bardzo miękkie. Na koniec dodać mleko i podgrzać. Przed podaniem zblendować. Podawać z kolendrą, pietruszką i oliwą.

DZIEŃ VI

Śniadanie 442kcal

- Kanapka z mozzarellą, pomidorem i bazylią
 - Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
 - Chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki (80g)
 - Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Ser mozzarella - 2/3 sztuki (80g)
 - Sól Himalajska – 1 szczypta (1g)
 - Masło ekstra - 1 łyżka (10g)

Pomidor i ser ułożyć na pieczywie posmarowanym masłem, posypać solą, pieprzem i bazylią.

II śniadanie 245kcal

- Roladki z szynki nadziewane awokado i pomidorem
 - Awokado - 1/4 sztuki (40g)
 - Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
 - Delikatna szynka z piersi kurczaka Indykpol - 5 plastrów (80g)
 - Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
 - Wafle ryżowe 2 sztuki (20g)

Na plasterki szynki układaj plasterki pomidora i obrane, pokrojone awokado. Przypraw bazylią suszoną lub świeżą i zawijaj w ruloniki.

Obiad 482kcal

- Pikantna zupa meksykańska
 - Ser, cheddar pełnotłusty - 2/3 plastra (15g)
 - Awokado - 1/7 sztuki (20g)
 - Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
 - Cukier brązowy - 1/5 łyżki (2g)
 - Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
 - Fasola konserwowa czerwona - 2/3 szklanki (110g)
 - Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
 - Papryka chili - 1/6 sztuki (2g)
 - Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
 - Przecier pomidorowy MUTTI S. - 1/4 łyżki (4g)
 - Liście kolendry, suszone – 1/3 łyżeczki (1g)
 - Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Sól morską - 1 szczypta (1g)
 - Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (180ml)
- Chleb żytni razowy 2 kromki (70g)

Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Obrany czosnek pokroić w plasterki. Odstawić. Podgrzać bulion i trzymać gorący pod przykryciem. W garnku z grubym dnem (używam garnka żeliwnego) podgrzać oliwę lub olej na średnim ogniu, następnie dodać cebulę, szczyptę soli oraz pieprzu. Zeszkląć do miękkości, często mieszając (około 4-5 minut). Dodać suszone oregano. Smażyć 2 minuty. Następnie dorzucić czosnek i smażyć kolejne 2 minuty. Dodać przecier pomidorowy oraz paprykę chili. Mieszając smażyć z minutę. Wlać bulion oraz odsączoną i opłukną czerwoną fasolę. Wrzucić cukier brązowy. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu. Następnie zmniejszyć gaz do minimum i gotować bez przykrycia około 15-20 minut, aż zupa zgęstnieje i nabierze smaku. Gotową zupę meksykańską przelać do głębokich talerzy, posypać serem i awokado pokrojonym w kostkę oraz oprószyć posiekaną kolendrą. Podawać z pieczywem.

Kolacja 298kcal

- Placuszki cukiniowe z sosem ogórkowo-czosnkowym
 - Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
 - Cebula - 1/2 sztuki (50g)
 - Cukinia - 1/2 sztuki (120g)
 - Jogurt naturalny - 2 łyżki (50g)
 - Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 łyżki (40g)
 - Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
 - Olej rzepakowy - 1 łyżeczka (5ml)
 - Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Cukinie zetrzeć na tarce, posypać solą i odstawić aż puści sok. Cebulę drobno pokroić. Cukinię odcisnąć z nadmiaru wody, przyprawić solą, pieprzem, bazylią, oregano oraz pieprzem ziołowym. Do cukinii dodać jajko, mąkę oraz cebulę i wymieszać. Smażyć placuszki na patelni posmarowanej olejem Sos: jogurt naturalny, ogórki starte na tarce o dużych oczkach, sol, pieprz, sok z cytryny razem wymieszać, połączyć gotowe placuszki.

DZIEŃ VII

Śniadanie 448kcal

- Serek wiejski z pomidorkami i bazylią
 - Bazylia, świeża - 6 i 2/3 garści (20g)
 - Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Serek wiejski - 9 łyżek (180g)
 - Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Chleb żytni razowy 3 kromki (105g)

Do serka dodać pokrojone pomidorki i bazylię. Przyprawić.

II śniadanie 216kcal

- Herbatniki musli z owocami BelVita 4 sztuki (48g)

Obiad 500kcal

- Kotlet schabowy z sezamem
 - Jaja kurze całe - 1/5 sztuki (10g)
 - Sezam, nasiona - 1/2 łyżki (5g)
 - Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
 - Olej rzepakowy - 1 łyżeczka (5ml)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Sól morską - 1 szczypta (1g)
 - Wieprzowina, schab surowy bez kości - (120g)
- Mizeria z koperkiem
 - Jogurt naturalny - 1/8 opakowania (20g)
 - Koperek świeży - 1 łyżeczka (4g)
 - Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ziemniaki 2,5 sztuki (220g)

Schab oczyścić, pokroić na plastry ok. 1,5 cm, rozbić jak na kotlety, przyprawić solą, pieprzem. Panierować w jajku i bułce tartej wymieszanej z ziarnami sezamu. Usmażyć na rozgrzanym oleju. Ogórka umyć, pokroić w cienkie plasterki, wymieszać z jogurtem i posiekany koperką, przyprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

Kolacja 328kcal

- Bakłażan z pomidorami i mozzarellą
 - Bakłażan - 1/2 sztuki (120g)
 - Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
 - Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
 - Pomidor - 1 sztuka (170g)
 - Ser mozzarella - 1/3 sztuki (40g)
 - Sól morską - 1 szczypta (1g)
 - Kasza kuskus 1/3 woreczka suchej (30g)

Bakłażana umyć, pokroić w plastry, oprószyć solą i odstawić na 15 minut. Po tym czasie opłukać i ułożyć na polanej oliwą folii aluminiowej. Wstawić do piekarnika nagrzanego na 180 stopni C na 20 minut. Pomidory i mozzarellę pokroić w plastry. Na folii ułożyć piramidki z bakłażana, pomidora i sera. Zapiekać przez

10 minut, aż ser się rozpuści. Udekorować świeżą bazylią. Podawać z kaszą kuskus przygotowaną wg przepisu na opakowaniu.