

## DZIEŃ I

### Śniadanie 545kcal

- Owsianka snickers z jogurtem
  - Banan - 1/2 sztuki (60g)
  - Jogurt naturalny - (220g)
  - Kakao ciemne - 1/2 łyżki (5g)
  - Masło orzechowe z czekoladą - 1 łyżka (20g)
  - Miód pszczele - 1/4 łyżki (10g)
  - Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50g)

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

### II śniadanie 270kcal

- 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 3 sztuki (30g)

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

### Obiad 632kcal

- 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 (180g)
  - Mleczko kokosowe 4 łyżki (40ml)
  - Olej kokosowy – 2/3 łyżki (7ml)
  - 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 (100g)

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 350kcal

- Kanapka z makrelą
  - Chleb żytni pełnoziarnisty 2 kromki (70g)
  - Makrela wędzona - 1/4 sztuki (40g)
  - 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 i 1/2 łyżki (30g)

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

## DZIEŃ II

### Śniadanie 524kcal

- Kanapki z białym serem, jajkiem i pomidorem
  - Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
  - Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
  - Chleb żytni pełnoziarnisty - 3 kromki (105g)
  - Twaróg łowicki półtłusty - 3 plastry (100g)
  - Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
  - 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 256kcal

- Płatki owsiane z jogurtem i owocami
  - Jogurt naturalny - 9 łyżek (220g)
  - Mandarynki - 1 sztuka (65g)
  - Płatki owsiane - 1/5 szklanki (30g)

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

### Obiad 616kcal

- Dorsz po włosku z fasolką szparagową
  - Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka suchej (80g)
  - Fasolka szparagowa, mrożona - 1/2 opakowania (200g)
  - Czosnek - 1 ząbek (5g)
  - Dorsz, świeży - (200g)
  - 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 363kcal

- 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 łyżka (10ml)
  - Oliwki zielone bez pestek - 10 sztuk (30g)
  - Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
  - Pomidor - 1 sztuka (170g)
  - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
  - Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (50g)
  - Sałata - 1/8 sztuki (25g)

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

## DZIEŃ III

### Śniadanie 515kcal

- 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 - 3 kromki (105g)

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 267kcal

- Koktajl twarogowy z porzeczkami
  - Banan - 1/2 sztuki (60g)
  - Mleko 1,5% - 1 szklanka (250ml)
  - Otręby owsiane - 2/3 łyżki (6g)
  - Porzeczki czarne, mrożone - 3/4 garści (30g)
  - Ser twarogowy półtłusty – 2 1/2 łyżki (50g)

Owoce umyć, dodać resztę składników i zmiksować

### Obiad 615kcal

- 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 (80g)

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. Włączyć pomidory. Dusić na dużym ogniu bez przykrycia przez 5 – 10 minut, doprawić solą oraz pieprzem. Podawać z ugotowaną kaszą.

### Kolacja 389kcal

- Tortilla z kurczakiem
  - Cebula - 1/5 sztuki (20g)
  - Kurczak brojler, pierś bez skóry - (100g)
  - 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 - 1 łyżka (25g)

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 540kcal

- Jaglanka z orzechami i żurawiną
  - Kasza jaglana – 2/3 woreczka (70g)
  - Miód pszczele - 1/3 łyżki (10g)
  - Mleko 1,5% - 1 szklanka (250ml)
  - Orzechy laskowe - 1/2 garści (20g)
  - 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 287kcal

- Warzywa z hummusem
  - Marchew - 1 sztuka (45g)
  - Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
  - Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
  - Hummus - 4 łyżki (100g)

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

### Obiad 611kcal

- Kotlecki drobiowe z suszonymi pomidorami
  - Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (15g)
  - Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - (150g)
  - 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 - 2 łyżki (40g)
  - 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 1/2 łyżki suchego (70g)
  - Słonecznik, nasiona, łuskane - 1/3 łyżki (5g)
  - 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 379kcal

- Grzanki żytnie z mozzarellą i pomidorem
  - Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
  - Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
  - Ser mozzarella 2/3 sztuki (80g)

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 534kcal

- Jajecznica ze szczypiorkiem i polędwicą sopocką
  - Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
  - Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
  - Polędwica sopocka - 3 plastry (36g)
  - Masło ekstra - 1/2 łyżki (5g)
  - Chleb żytni razowy 3 kromki (105g)

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 275kcal

- Koktajl energetyczny
  - Awokado - 1/7 sztuki (20g)
  - Banan - 1/2 sztuki (60g)
  - Jogurt naturalny -(180g)
  - Kiwi - 1/2 sztuki (40g)
  - Liście szpinaku - 1 garść (25g)
  - Płatki owsiane - 1/8 szklanki (15g)

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę

### Obiad 639kcal

- Placki twarogowe z owocami
  - Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
  - Banan – 1/2 sztuka (60g)
  - Borówka - 2 garści (100g)
  - Jogurt grecki - 3 łyżki (60g)
  - Ksylitol – 2 łyżeczki (14g)
  - Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 łyżki (45g)
  - Twaróg półtłusty – 4 plastry (120g)

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 353kcal

- Zupa krem z soczewicy z mlekiem kokosowym
  - Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (40g)
  - Bulion warzywny - 2/3 szklanki (180ml)
  - Cebula - 1/4 sztuki (25g)
  - Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
  - Marchew - 1/4 sztuki (11g)
  - Mleczko kokosowe - 4 łyżki (40ml)
  - 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 morska - 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 540kcal

- Kanapka z mozzarellą, pomidorem i bazylią
  - Bazylija, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
  - Chleb żytni pełnoziarnisty - 3 kromki (105g)
  - Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
  - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
  - Ser mozzarella - 3/4 sztuki (100g)
  - 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 296kcal

- Roladki z szynki nadziewane awokado i pomidorem
  - Awokado - 1/4 sztuki (40g)
  - Bazylija, świeża - 1 garść (3g)
  - Delikatna szynka z piersi kurczaka Indykpol - 6 plastrów (90g)
  - Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
  - Wafle ryżowe 3 sztuki (30g)

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

### Obiad 624kcal

- Pikantna zupa meksykańska
  - Ser, cheddar pełnotłusty - 1 plaster (20g)
  - Awokado - 1/5 sztuki (30g)
  - Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
  - Cukier brązowy - 1/5 łyżki (2g)
  - Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
  - Fasola konserwowa czerwona - 1 szklanka (140g)
  - 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 (200ml)
- Chleb żytni razowy 3 kromki (105g)

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 357kcal

- Placuszki cukiniowe z sosem ogórkowo-czosnkowym
  - Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
  - Cebula - 1/2 sztuki (50g)
  - Cukinia - 1/2 sztuki (150g)
  - Jogurt naturalny - 2 łyżki (50g)
  - Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 łyżki (45g)
  - 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 548kcal

- 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 - 10 łyżek (200g)
  - Sól morska - 1 szczypta (1g)
- Chleb żytni razowy 4 kromki (140g)

Do serka dodać pokrojone pomidorki i bazylię. Przyprawić.

### II śniadanie 270kcal

- Herbatniki musli z owocami BelVita 5 sztuki (60g)

### Obiad 626kcal

- Kotlet schabowy z sezamem
  - Jaja kurze całe - 1/5 sztuki (10g)
  - Sezam, nasiona - 1/2 łyżki (5g)
  - Bułka tarta - 1/7 szklanki (20g)
  - Olej rzepakowy - 1 łyżeczka (5ml)
  - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
  - Sól morska - 1 szczypta (1g)
  - Wieprzowina, schab surowy bez kości - (150g)
- Mizeria z koperkiem
  - Jogurt naturalny - 1/8 opakowania (20g)
  - Koperek świeży - 1 łyżeczka (4g)
  - Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Ziemniaki 3 sztuki (300g)

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 koperkom, przyprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

### Kolacja 365kcal

- 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 morska - 1 szczypta (1g)
  - Kasza kuskus 1/3 woreczka suchej (40g)

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.