

## KOLACJA 1

### DANIA

#### PLACKI Z BURAKA Z CHRZANOWYM TWAROŻKIEM I KOPERKIEM

##### SKŁADNIKI:

• BURAK	1 X SZTUKA	120 G
• GRANI TWAROŻEK NATURALNY, PILOS	2 X ŁYŻKA	60 G
• JAJKO	1 X SZTUKA	50 G
• MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA TYP 2000	2.5 X ŁYŻKA	37.5 G
• KOPEREK	1 X ŁYŻKA	10 G
• OLIWA Z OLIWEK	0.5 X ŁYŻECZKA	2.5 G
• CHRZAN TARTY W SŁOICZKU	1 X ŁYŻECZKA	10 G

##### PRZYGOTOWANIE:

1. UGOTOWANEGO BURAKA ŚCIERAMY NA TARCE O MAŁYCH OCZKACH.
2. DODAJEMY JAJKO, MĄKĘ, POSIEKANY KOPEREK, PIEPRZ, SÓL I 2-3 ŁYŻKI WODY. SMAŻYMY NA NIEZBYT MOCNYM OGNIU NA NIEWIELKIEJ ILOŚCI OLIWY (NAJLEPIEJ W SPRAY) NA ŻŁOTY KOLOR Z OBYDWU STRON.
3. TWAROŻEK MIESZAMY Z CHRZANEM, PIEPRZEM I SOLĄ.
4. GOTOWE PLACKI PODAJEMY Z TWAROŻKIEM CHRZANOWYM.
5. POSYPUJEMY POSIEKANYM KOPERKIEM.

## KOLACJA 2

### DANIA

#### GRZANKI Z AWOKADO I POMIDOREM

##### SKŁADNIKI:

• AWOKADO	0.5 X SZTUKA	70 G
• BAZYLIA ŚWIEŻA	0.5 X GARŚĆ	1.5 G
• CHLEB RAZOWY	2 X KROMKA	70 G
• OLIWA Z OLIWEK	0.5 X ŁYŻECZKA	2.5 G
• POMIDOR	1 X SZTUKA	170 G
• SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G

##### PRZYGOTOWANIE:

ROZGRZAĆ SUCHĄ PATELNIĘ, OPIEC NA NIEJ CHLEB Z DWÓCH STRON. AWOKADO PRZEKROIĆ, WYDRAŻYĆ MIĄŻSZ ŁYŻKĄ, POKROIĆ GO W MAŁĄ KOSTKĘ. POMIDORA SPARZYĆ, OBRAĆ ZE SKÓRKI, POKROIĆ W KOSTKĘ, WYMIESZAĆ Z AWOKADO, DOPRAWIĆ SOLĄ I POSZARPANYMI LISTKAMI BAZYLI. SKROPIĆ OLIWĄ. NA GOTOWE GRZANKI UŁOŻYĆ AWOKADO Z POMIDORAMI.

## KOLACJA 3

### DANIA

## SALATKA Z SEREM HALLOUMI, OLIVKAMI I POMARAŃCZĄ

### SKŁADNIKI:

• HALLOUMI	1 X PLASTER	40 G
• OLIVKI	10 X GRAM	10 G
• POMIDOR KOKTAJLOWY	6 X SZTUKA	120 G
• ORZECHY WŁOSKIE	2 X SZTUKA	8 G
• POMARAŃCZA	0.5 X SZTUKA	120 G
• RUKOLA	2 X GARŚĆ	40 G
• OLIWA Z OLIVEK	0.75 X ŁYŻKA	7.5 G
• MUSZTARDA	0.5 X ŁYŻECZKA	5 G

### PRZYGOTOWANIE:

NA SUCHEJ PATELNI ZGRILLOWAĆ POKOROJONY SER Z OBU STRON.

POMARAŃCZĘ DROBNO POKROIĆ I WYMIESZAĆ Z SEREM, OLIWĄ, MUSZTARDĄ, SAŁATĄ, ORZECHAMI, POMIDORAMI I OLIVKAMI.

## KOLACJA 4

### DANIA

#### PIECZONY INDYK W POMARAŃCZOWEJ SALSIE

### SKŁADNIKI:

• PIERŚ Z INDYKA	80 X GRAM	80 G
• CURRY	2 X SZCZYPTA	0.6 G
• OLIWA Z OLIVEK	0.5 X ŁYŻKA	5 G
• ĬMBIR	1 X KOSTKA	10 G
• POMARAŃCZA	0.25 X SZTUKA	60 G
• POMIDOR KOKTAJLOWY	2 X GARŚĆ	200 G
• OREGANO SUSZONE	2 X SZCZYPTA	0.6 G
• PESTKI SŁONECZNIKA	1 X ŁYŻKA	10 G
• CHLEB RAZOWY	1 X KROMKA	35 G

### PRZYGOTOWANIE:

1. MIĘSO NATRZYJ CURRY, ĬMBIREM, POMARAŃCZĄ (MOŻNA WYCISNĄĆ SOK). UPIECZ W FOLII W PIEKARNIKU.
2. POMIDORKI PRZEKRÓJ NA PÓŁ.
3. NA TALERZ WYLÓŻ INDYKA, POMIDORKI. CAŁOŚĆ POLEJ OLIWĄ Z OLIVEK I POSYP PESTKAMI SŁONECZNIKA.
4. ZJEDZ Z PIECZYWEM LUB KASZĄ.

## KOLACJA 5

### DANIA

#### GRZANKI Z BOCZNIAKAMI I KOZIM SEREM

### SKŁADNIKI:

• CEBULA	0.5 X SZTUKA	50 G
----------	--------------	------

• CHLEB RAZOWY	2 X KROMKA	70 G
• GRZYBY BOCZNIAKI	1 X GARŚĆ	90 G
• OLIWA Z OLIVEK	0.5 X ŁYŻKA	5 G
• PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
• ROZMARYN SUSZONY	0.5 X ŁYŻECZKA	2.5 G
• SER KOZI TWAROGOWY	1 X ŁYŻKA	25 G
• SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G

#### **PRZYGOTOWANIE:**

CEBULĘ OBRAĆ, POKROIĆ W KOSTKĘ. GRZYBY POKROIĆ W PASKI. ROZGRZAĆ OLIWĘ NA PATELNI, PRZESMAŻYĆ NA NIEJ CEBULĘ, DODAĆ GRZYBY I DUSIĆ PARĘ MINUT. DOPRAWIĆ SOLĄ I PIEPRZEM. CHLEB PODPIEC NA SUCHEJ PATELNI. GORĄCE KROMKI POSMAROWAĆ SERKIEM, POŁOŻYĆ GRZYBY, POSYPAĆ ROZMARYNEM (MOŻNA UŻYĆ ŚWIEŻEGO).

## ŚNIADANIE 1

### DANIA

#### OMLET Z POREM I ŁOSOSIEM

##### SKŁADNIKI:

• JAJKO	2 X SZTUKA	100 G
• POR	30 X GRAM	30 G
• ŁOSOŚ WĘDZONY	50 X GRAM	50 G
• OLIWA Z OLIVEK	1 X ŁYŻECZKA	5 G
• SZCZYPIOREK	1 X ŁYŻKA	5 G
• SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
• PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
• ĘMBIR MIELONY	1 X SZCZYPTA	0.3 G

##### PRZYGOTOWANIE:

1. JAJKA ROZTRZEP Z SOLĄ, PIEPRZEM I ĘMBIREM.
2. OK. 5 CM BIAŁEJ CZĘŚCI PORA I ŁOSOSIA POKRÓJ W KOSTECZKĘ.
3. NA PATELNI ROZGRZEJ OLIWĘ. WRZUC Ę PORA, LEKKO POSÓL. DUŚ, AŻ ZMIĘKNIE.
4. DO PORA WLEJ JAJKA NA PATELNIĘ. PO CHWILI POSYP KAWAŁKAMI ŁOSOSIA.
5. LEKKO ŚCIĘTY OMLET PRZEWROC NA DRUGĄ STRONĘ.
6. GOTOWE POSYP SZCZYPIORKIEM.
7. ZJEDZ Z ULUBIONYM WARZYWEM.

### PRODUKTY

PAPRYKA CZERWONA	0.25 X SZTUKA	57.5 G
------------------	---------------	--------

## ŚNIADANIE 2

### DANIA

#### KREMOWA WANILIOWA OWSIANKA Z SOSEM WIŚNIOWYM

##### SKŁADNIKI:

• PŁATKI OWSIANE	4 X ŁYŻKA	40 G
• BUDYŃ WANILIOWY (PROSZEK)	15 X GRAM	15 G
• MLEKO 2%	0.7 X SZKLANKA	161 G
• MAK	0.5 X ŁYŻKA	5 G
• WIŚNIE MROŻONE	50 X GRAM	50 G
• ERYTRYTOL	1.5 X ŁYŻKA	15 G
• MIGDAŁY	8 X GRAM	8 G

## PRZYGOTOWANIE:

1. PŁATKI OWSIANE ZALAĆ 150 ML MLEKA/NAPOJU ROŚLINNEGO I GOTOWAĆ, POZOSTAŁĄ CZĘŚĆ MLEKA WYMIESZAC Z 10 G PROSZKU BUDYNIOWEGO (BEZ CUKRU) Z DODATKIEM ŁYZKI ERYTRYTOLU. MOŻNA DODAC TROCHE WODY.
2. DO GOTUJĄCYCH SIĘ PŁATKÓW WLAĆ MIESZANKĘ BUDYNIOWĄ I JESZCZE CHWILĘ PODGRZEWAC.
3. W MIEJDZYZYCHASIE PRZYGOTOWAĆ SOS WISNIOWY – WISNIE PODGRZEWAC W RONDELKU NA NIEDUŻEJ ILOŚCI WODY, W KUBECZKU WYMIESZAC 10 G PROSZKU BUDYNIOWEGO Z WODĄ I ERYTROLEM. MIESZANKĘ BUDYNIOWĄ WLAĆ DO RONDELKA, WISNIE MOŻNA ROZDZIABAC SZPATUŁKĄ PODCZAS GOTOWANIA. SOS JEST GOTOWY KIEDY ZGĘSTNIEJE.
4. OWSIANKĘ WYMIESZAC Z MAKIEM I PRZEŁOŻYĆ DO MISECZKI. DODAC POSIEKANE ORZECHY I SOS WISNIOWY.

## ŚNIADANIE 3

### DANIA

#### GRZANKI Z HUMMUSEM I GRILLOWANĄ CUKINIĄ

##### SKŁADNIKI:

• CHLEB RAZOWY	2 X KROMKA	70 G
• HUMMUS	3 X ŁYŻECZKA	45 G
• CUKINIA	100 X GRAM	100 G
• OLIWA Z OLIWEK	1 X ŁYŻECZKA	5 G
• SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G

##### PRZYGOTOWANIE:

CUKINIĘ POKROIĆ W GRUBSZE PLASTRY, POSOLIĆ, SKROPIĆ OLIWĄ I UGRILLOWAĆ NA PATELNI. PIECZYWO PODPIEC W PIEKARNIKU LUB W TOSTERZE. POSMAROWAĆ HUMMUSEM, POŁOŻYĆ GRILLOWANE PLASTRY CUKINII.

## ŚNIADANIE 4

### DANIA

#### PASTA Z TUŃCZYKA I AWOKADO

##### SKŁADNIKI:

• AWOKADO	0.5 X SZTUKA	70 G
• CEBULA	0.5 X SZTUKA	50 G
• NATKA PIETRUSZKI	3 X ŁYŻKA	36 G
• PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
• SOK Z CYTRYNY	3 X ŁYŻKA	18 G
• SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
• TUŃCZYK W WODZIE (KONSERWOWY)	0.5 X PUSZKA	85 G

### PRZYGOTOWANIE:

AWOKADO PRZEKROIĆ, WYJĄĆ MIĄŻSZ ŁYŻKĄ I DROBNO POKROIĆ ALBO ROZGNIEŚĆ WIDELCEM. CEBULĘ OBRAC, POKROIĆ W DROBNĄ KOSTKĘ A RYBĘ ODSĄCZYĆ. NATKĘ DROBNO POSIEKAĆ. SKŁADNIKI POŁĄCZYĆ W MISECZCE, WYMIESZAĆ. DOPRAWIĆ SOLĄ I PIEPRZEM.

### PRODUKTY

CHLEB RAZOWY 2 X KROMKA 70 G

## ŚNIADANIE 5

### DANIA

#### OWSIANKA Z MALINOWYN SOSEM

##### SKŁADNIKI:

• PŁATKI OWSIANE	5 X ŁYŻKA	50 G
• SKYR WANILIOWY	0.5 X OPAKOWANIE	75 G
• NASIONA CHIA	1 X ŁYŻECZKA	5 G
• MALINY MROŻONE	60 X GRAM	60 G
• SOK Z LIMONKI	1 X ŁYŻECZKA	3 G
• ERYTRYTOL	1 X ŁYŻKA	10 G
• ORZECHY WŁOSKIE	2 X SZTUKA	8 G

##### PRZYGOTOWANIE:

USZYKOWAĆ SŁOIK/POJEMNIK. PŁATKI OWSIANE Z NASIONAMI CHIA WSYPAC DO SŁOICZKA, ZALAĆ WRZĄTKIEM, ZAKRĘCIĆ SŁOIK. ODCZEKAĆ KILKA MINUT. JAK PŁATKI NAPĘCZNIEJĄ NA GÓRĘ NAŁOŻYĆ SKYR. MALINY PODGRZAĆ W RONDELKU Z NIEWIELKĄ ILOŚCIĄ WODY, DODAĆ ERYTRYTOL, SOK Z LIMONKI. POSYPAĆ ORZECHAMI.

OBIAD 1

DANIA

**BAKŁAŻAN FASZEROWANY KASZĄ JAGLANĄ I MIĘSEM**

**SKŁADNIKI:**

• BAKŁAŻAN	1 X SZTUKA	240 G
• CEBULA	1 X SZTUKA	100 G
• CZOSNEK	0.5 X ZĄBEK	2.5 G
• KASZA JAGLANA	40 X GRAM	40 G
• KUKURYDZA KONSERWOWA	3 X ŁYŻKA	45 G
• MARCHEW	0.5 X SZTUKA	22.5 G
• OREGANO SUSZONE	1 X ŁYŻKA	4 G
• PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
• PIERŚ Z INDYKA	70 X GRAM	70 G
• SEREK KANAPKOWY (NP. ŚMIETANKOWY)	1 X ŁYŻKA	25 G
• SÓL	4 X SZCZYPTA	1.2 G

**PRZYGOTOWANIE:**

KASZĘ WYPEŁUKAĆ I UGOTOWAĆ W LEKKO OSOLONEJ WODZIE. BAKŁAŻANA UMYĆ, PRZEKROIĆ NA PÓŁ, WYDRAŻYĆ ŚRODEK. POSYPAĆ GO OBFICIE SOLĄ (ZOSTAWIĆ ODROBINĘ DO DOPRAWIENIA FARSZU), ODSZCZYPTAĆ I OPLUKAĆ W WODZIE. NA PATELNI ZESZKLIĆ POKROJONĄ W KOSTKĘ CEBULĘ, CZOSNEK, DODAĆ I USMAŻYĆ ZMIELONĄ PIERŚ Z INDYKA (LUB POKROJONĄ W DROBNĄ KOSTKĘ). CAŁOŚĆ PRZYPRAWIĆ SOLĄ, PIEPRZEM, OREGANO. DODAĆ STARTĄ MARCHEWKĘ, WYDRAŻONY MIĄŻSZ Z BAKŁAŻANA, KUKURYDZĘ. WYMIESZAĆ. WRZUCIĆ UGOTOWANĄ KASZĘ JAGLANĄ, DODAĆ SEREK ŚMIETANKOWY I WSZYSTKO WYMIESZAĆ. BAKŁAŻANA WYPEŁNIĆ FARSZEM Z PATELNI. PIEC W PIEKARNIKU NAGRZANYM DO 180 STOPNI OK 25 MINUT.

OBIAD 2

DANIA

**KALAFIOR Z KURCZAKIEM PO INDYJSKU**

**SKŁADNIKI:**

• PIERŚ Z KURCZAKA	110 X GRAM	110 G
• RYŻ BASMATI	50 X GRAM	50 G
• KALAFIOR	250 X GRAM	250 G
• POR	0.5 X SZTUKA	70 G
• JOGURT GRECKI LIGHT	50 X GRAM	50 G
• MIĘTA (ŚWIEŻA)	1 X GARŚC	2 G
• NATKA PIETRUSZKI	1 X ŁYŻKA	12 G
• OLIWA Z OLIWEK	1 X ŁYŻECZKA	5 G
• SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
• PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G

• CURRY	0.5 X ŁYŻECZKA	2 G
• PAPRYKA SŁODKA W PROSZKU	0.5 X ŁYŻECZKA	2 G
• KURKUMA MIELONA	0.5 X ŁYŻECZKA	2.5 G

#### PRZYGOTOWANIE:

1. MIĘSO POKRÓJ W KOSTKĘ, PRZYPRAW CURRY, PAPRYKĄ, PIEPRZEM I DOKŁADNIE WYMIESZAJ.
2. DO GARNKA WLEJ WODĘ, DODAJ KURKUMĘ ORAZ SÓL I UGOTUJ W NIEJ RYŻ.
3. PO UGOTOWANIU WYMIESZAJ Z POSIEKANĄ NATKĄ I MIĘTĄ.
4. DO GŁĘBOKIEJ PATELNI LUB WOKA WLEJ OLIWĘ, WSYP POSIEKANEGO W TALARKI PORA, DROBNO POKROJONEGO KALAFIORA, MIĘSO/TOFU, DOKŁADNIE WYMIESZAJ I DUŚ OK. 10 MIN.
5. NA KONIEC DODAJ JOGURT/MLECZKO KOKOSOWE I DUŚ KOLEJNE 2 MINUTY. WYŁÓŻ POTRAWĘ NA RYŻ.

## OBIAD 3

### DANIA

#### ZUPA A'LA BOLOGNESE

#### DO ZJEDZENIA:

1 Z 2 PORCJI

#### SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 2 PORCJI:

• MIĘSO MIELONE Z KURCZAKA	250 X GRAM	250 G
• PRZECIER POMIDOROWY	700 X GRAM	700 G
• BULION WARZYWNY	3 X SZKLANKA	720 G
• CEBULA	1 X SZTUKA	100 G
• CZOSNEK	2 X ZĄBEK	10 G
• SER PARMEZAN TARTY	2 X ŁYŻKA	16 G
• OLEJ RZEPAKOWY	1 X ŁYŻKA	10 G
• SÓL	2 X SZCZYPTA	0.6 G
• PIEPRZ CZARNY	2 X SZCZYPTA	0.6 G
• PAPRYKA SŁODKA W PROSZKU	1 X ŁYŻECZKA	4 G
• CUKIER	1 X ŁYŻECZKA	5 G
• BAZYLIA SUSZONA	1 X ŁYŻKA	2.5 G

#### PRZYGOTOWANIE:

NA ROZGRZANYM OLEJU PODSMAŻYĆ CEBULĘ, CZOSNEK I MIĘSO. DODAĆ POZOSTAŁE SKŁADNIKI, PRZYPRAWY, GOTOWAĆ OK. 15 MINUT. GOTOWĄ ZUPĘ POSYPAĆ TARTYM PARMEZANEM.

## OBIAD 4

### DANIA

#### CUKINIA FASZEROWANA WĘDZONYM ŁOSOSIEM I MOZZARELLĄ

#### SKŁADNIKI:

• BAZYLIA ŚWIEŻA	1 X GARŚĆ	3 G
• CUKINIA	1 X SZTUKA	300 G
• ŁOSOŚ WĘDZONY	60 X GRAM	60 G



• OLIVA Z OLIVEK	1 X ŁYŻECZKA	5 G
• PAPRYKA ŻÓŁTA	0.5 X SZTUKA	100 G
• PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
• POMIDOR	1 X SZTUKA	170 G
• SER MOZZARELLA	0.5 X SZTUKA	62.5 G
• SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G

#### PRZYGOTOWANIE:

CUKINIĘ UMYĆ, OSUSZYĆ, WYDRAŻYĆ ŚRODEK. PAPRYKĘ, WĘDZONEGO ŁOSOSIA, MOZZARELLĘ I POMIDORA POKROIĆ W KOSTKĘ I WSZYSTKO RAZEM WYMIESZAĆ DOPRAWIAJĄC SOLĄ I PIEPRZEM. FARSZEM WYPEŁNIĆ CUKINIĘ. SKROPIĆ OLIWĄ. PIEC W NAGRZANYM DO 180 STOPNI PIEKARNIKU PRZEZ OK 30 MINUT. UDEKOROWAĆ ŚWIEŻYMI LISTKAMI BAZYLI.

## OBIAD 5

### DANIA

#### FASOLKA PO BRETOŃSKU Z TOFU

##### DO ZJEDZENIA:

1 Z 2 PORCJI

##### SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 2 PORCJI:

• FASOLA BIAŁA Z PUSZKI	240 X GRAM	240 G
• TOFU WĘDZONE, GO VEGE	100 X GRAM	100 G
• PASSATA, PRZETARTE POMIDORY, SOTTILE GUSTO	500 X GRAM	500 G
• PAPRYKA CZERWONA	2 X SZTUKA	460 G
• CEBULA	2 X SZTUKA	200 G
• NATKA PIETRUSZKI	1 X ŁYŻKA	12 G
• SOS SOJOWY CIEMNY	1 X ŁYŻECZKA	5 G
• OLIVA Z OLIVEK	1 X ŁYŻKA	10 G
• PAPRYKA SŁODKA W PROSZKU	2 X ŁYŻECZKA	8 G
• MAJERANEK SUSZONY	2 X ŁYŻECZKA	8 G
• PAPRYKA WĘDZONA SŁODKA	1 X ŁYŻECZKA	5 G
• LIŚĆ LAUROWY	2 X SZTUKA	0.6 G
• ZIELE ANGIELSKIE	2 X SZTUKA	2 G
• SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
• PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G

#### PRZYGOTOWANIE:

1. DO GARNKA WLEJ OLIWĘ, WRZUĆ POSIEKANĄ CEBULĘ, CZERWONĄ PAPRYKĘ, TOFU WĘDZONE, WSYP PAPRYKĘ SŁODKĄ I WĘDZONĄ, SÓL, PIEPRZ I WYMIESZAJ SKŁADNIKI. DUŚ OK. 5 MINUT.
2. NASTĘPNIE WLEJ PASSATĘ, DOPRAW MAJERANKIEM I SOSEM SOJOWYM, DODAJ LIŚĆ LAUROWY, ZIELE ANGIELSKIE.
3. DODAJ ODSĄCZONĄ FASOŁĘ. DUŚ OK. 10 MIN NA MAŁYM OGNIU.
4. PRZED PODANIEM POSYP ŚWIEŻĄ NATKĄ.