

# PRZYKŁADOWY JADŁOSKIS NA JEDEN DZIEŃ JESIEŃ

## I ŚNIADANIE 7:00

### KANAPKI Z GUACAMOLE

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)  
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x Łyżeczka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

### Czas przygotowania: 0 minut

1. Do guacamole wybieramy dojrzałe awokado - powinna być wyczuwalna miękkość pod palcami, nie może być twarde. Możemy też kupić wcześniej twarde awokado, aby dojrzało w domu (ciepłe miejsce - parapet).
2. Awokado obieramy i wyjmujemy pestkę. Miąższ rozgniatamy widelcem. Następnie doprawiamy. Pomidora kroimy w kostkę i mieszamy z miąższem awokado. Natkę pietruszki siekamy.
3. Tak przygotowanym guacamole smarujemy kromki chleba i posypujemy natką pietruszki.

### SALATKA Z MOZZARELLĄ, RUKOLĄ, POMIDOREM I RZODKIEWKĄ

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Rukola - 10 g (0.5 x Garść)  
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Ser, mozzarella (kulki) - 21 g (3 x Sztuka)

### Czas przygotowania: 0 minut

1. Mozzarellę kroimy w plasterki, a pomidora i rzodkiewkę w kostkę. Dodajemy rukolę.
2. Całość skrapiamy oliwą i doprawiamy.

### ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

## II ŚNIADANIE 11:00

### JOGURTOWY SŁOIK NA WYNOS

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
Płatki żytnie - 20 g (1 x Łyżka)  
Sesam, nasiona - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Truskawki - 40 g (0.57 x Garść)  
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 150 g (7.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Przygotowujemy nieduży słoik.
2. Blendujemy osobno kiwi i truskawki.
3. Po kolei warstwami umieszczamy w słoiku składniki: mus z kiwi, płatki żytnie, mus z truskawek, jogurt. Wierzch posypujemy nasionami sezamu.
4. Do pracy zabieramy łyżeczkę i zjadamy wszystko ze słoika, mieszając sobie warstwy.

### KAWA Z ERYTRYTOLEM I MLEKIEM

Kawa, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 70 g (0.28 x Szklanka)

Erytrol / Erytrytol - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

## OBIAD 14:00

### SURÓWKA Z MARCHEWKI I RZODKIEWKI

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)  
Rzodkiewka - 0 g (0 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

Marchew ścieramy na tartce o grubych oczkach. Rzodkiewkę kroimy w talarki. Pietruszkę siekamy. Warzywa mieszamy ze sobą i skrapiamy oliwą, po czym ponownie mieszamy.

### PULPETY CIEŁĘCO-WIEPRZOWE

Bułka tarta - 4 g (0.5 x Łyżka)  
Cebula - 26 g (0.26 x Sztuka)  
Ciełęcina, udziec - 50 g (0.5 x Porcja)  
Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)  
Wieprzowina, szynka surowa - 50 g (0.5 x Porcja)  
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Posiekane czosnek i cebulę podsmażamy na oliwie.
2. W misce mieszamy razem: mięsa, podsmażone cebulę i czosnek, bułkę tartą, wbite jajko i przyprawy.
3. W garnku doprowadzamy wodę do wrzenia.
4. Z masy formujemy pulpety i wrzucamy je do wrzątku. Gotujemy je przez 20 minut.

Strona 8

### KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK

Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x Łyżka)  
WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

Woda mineralna niegazowana - 250 g (1 x Szklanka)

## PODWIECZOREK 16:00

### KREM Z CZERWONEJ SOCZEWICY

Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Woda - 250 g (1 x Szklanka)  
Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)  
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)  
Soczewica czerwona (ugotowana) - 140 g (7 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Soczewicę gotujemy według przepisu na opakowaniu.
2. Blendujemy na gładki krem i doprawiamy

## KOLACJA 19:00

### KANAPKI Z AWOKADO

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)  
Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)  
Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Na kromkach chleba układamy plastry awokado i doprawiamy.

### SALATKA Z BULGUREM, FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I POMIDOREM

Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)  
Fasolka szparagowa, mrożona - 60 g (0.13 x Opakowanie)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Kasza bulgur (ugotowana) - 60 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Fasolkę gotujemy według przepisu na opakowaniu. Pomidora kroimy w kostkę. Kaszę wraz z warzywami mieszamy i doprawiamy.

ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)

Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

K: 1707.2 / B: 80.9  
T: 58.5 / WP: 187.0

F: 47.7 / WW: 18.6