II ŚNIADANIE

Wegański czekoladowy krem

268 kcal

- Awokado 0.5 sztuki 70g
- Kakao 16%, proszek 1 łyżka 10g
- Banan 1 średnia sztuka 120g
- Mleko Migdałowe Niesłodzone 0.3 szklanki 75g
- Orzechy brazylijskie 2 sztuki 8g

B: 4.5g

T: 13.7g

W: 36g

Czas przygotowania: 6 minut

Wszystkie produkty zblenduj na krem.



OBIAD

Łosoś w sezamie z kaszą bulgur i puree z brokuła

- Łosoś, świeży 1.4 porcje 140g
- Sezam, nasiona 1 łyżka 10g
- Sól morska 1 szczypta 1g
- Pieprz czarny mielony 1 szczypta 1g
- Brokuły 1.5 porcje 150g
- Oliwa z oliwek 1 łyżka 10g
- Czosnek 1 ząbek 5g
- Kasza bulgur 0.6 woreczka 60g
- Bazylia (suszona) 2 szczypty 2g
- Tymianek (suszony) 2 szczypty 2g
- Kurkuma, mielona 1 szczypta 1g

702 kcal

B: 43.2g

T: 36.7g

W: 59.5g

Czas przygotowania: 30 minut

Łososia przypraw solą i pieprzem. Posyp sezamem, bazylią i upiecz w folii w piekarniku nagrzanym do 200°C i pieczemy około 25 minut. Brokuł ugotuj do miękkości i zblenduj na puree z czosnkiem, oliwą, kurkumą, tymiankiem. Kaszę ugotuj na sypko.



Warzywa

- Bataty 1 sztuka 200g
- Brokuły 4.5 porcji 450 g
- Cebula 2 małe sztuki 100g
- Cebula czerwona 1.76 małe sztuki 88g
- Czosnek 9 ząbków 45g
- Dynia 6 porcji 600g
- Fasola czerwona, konserwowa 6 łyżek 120g
- Hortex, Warzywa na Patelnię z przyprawą włoską 1 porcja 200g
- Jarmuż 2 garście 40g
- Kukurydza, konserwowa 3.53 łyżki 53g
- Ogórek 1 mała sztuka 50g
- Papryka czerwona 3.5 małe sztuki 455g
- Papryka żółta 1 mała sztuka 130g
- Passata pomidorowa 0.7 szklanki 168g
- Pieczarka uprawna, świeża 6 dużych sztuk 210g
- Pietruszka, liście 5.5 łyżek 66g
- Pomidor 2 średnie sztuki 260g
- Pomidory koktajlowe 22 sztuk 440g
- Pomidory z puszki (krojone) 1.42 szklanki 355g
- Por 1 kawałek 50g
- Rukola 3 garście 60g
- Sałata lodowa 4 liście 160g
- Soczewica, ugotowana 7 łyżek 140g
- Suszone pomidory w oleju 3 plastry 60g
- Szczypiorek 3 łyżki 30g
- Szpinak 6.5 garści 163g
- Ziemniaki, późne 2 małe sztuka 100g