

	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>	<b>SOBOTA</b>	<b>NIEDZIELA</b>
<b>Śniadanie</b>	40 g niesłodzonego muesli wymieszane z 3 pokrojonymi suszonymi morelami <b>(1 porcja)</b> , podane z półtłustym lub odtłuszczonym mlekiem (150 ml).	Jajecznica z 2 jajek z dodatkiem 2 pomidorów z puszki <b>(1 porcja)</b> , i kilku liści bazylii, podana z kromką pełnoziarnistego chleba.	Owsianka z 40 g płatków owsianych i 300 ml półtłustego lub odtłuszczonego mleka podana z pokrojonym bananem <b>(1 porcja)</b> , posypana cynamonem.  Szkłanka (200 ml) 100% soku pomarańczowego <b>(1 porcja)</b> .	Tost z kromki pełnoziarnistego chleba z połową rozgniecionego awokado <b>(1 porcja)</b> i pokrojonym całym pomidorem <b>(1 porcja)</b> .	Nocna owsianka (40 g płatków owsianych namoczonych przez noc w lodówce w 180 ml półtłustego lub odtłuszczonego mleka), podana ze startym jabłkiem <b>(1 porcja)</b> i z czubatą łyżką rodzynek sułtańskich <b>(1 porcja)</b> .  Szkłanka (200 ml) soku jabłkowego <b>(1 porcja)</b> .	Podgrzana fasola z puszki bez dodatku cukru <b>(1 porcja)</b> podana z kromką pełnoziarnistego chleba i z jajkiem w koszulce.  Szkłanka (200 ml) 100% soku pomidorowego <b>(1 porcja)</b> .	2 zbożowe ciasteczka podane z pokrojoną nektarynką <b>(1 porcja)</b> , uprażonymi płatkami migdałów i z odrobiną greckiego jogurtu.
<b>II śniadanie</b>	2 kiwi <b>(1 porcja)</b> Jogurt naturalny 200g.	Smoothie z 3 łyżki mieszanych owoców z dodatkiem jogurtu naturalnego i odrobiną mleka <b>(1 porcja)</b> .	2 mandarynki <b>(1 porcja)</b> Maślanka 200g.	Garść ciemnych winogron <b>(1 porcja)</b> kefir 200g.	50 g sosu tzatziki przygotowanego z jogurtu greckiego, startego ogórka <b>(1 porcja)</b> czosnku, soku z cytryny i świeżej mięty. Podany z garścią groszku cukrowego <b>(1 porcja)</b> .	Latte na napoju migdałowym i 1 jabłko <b>(1 porcja)</b> .	Koktajl z 2 suszonych figi z naturalnym jogurtem 200g <b>(1 porcja)</b> .
<b>Obiad</b>	<b>Domowa zupa warzywna</b> , przygotowana na bulionie o obniżonej zawartości soli z wykorzystaniem pozostałych warzyw z niedzielnego obiadu <b>(1 porcja)</b> . Podana z kromką pełnoziarnistego pieczywa	<b>Burgery z ciecierzycy i kolendry w pełnoziarnistej bułce</b> , przekładane liśćmi szpinaku, plasterkami pomidora i awokado <b>(3 porcje)</b> . Podane z frytkami	<b>Pełnoziarnisty wrap z humusem, szpinakiem i czerwoną papryką</b> . 4 łyżki humusu o obniżonej zawartości tłuszczu, garść szpinaku, ½ pieczonej czerwonej papryki <b>(2 porcje)</b> podane na pełnoziarnistej tortilli.  4 krążki suszonych	<b>Papryki faszerowane</b> brązowym ryżem, czerwoną fasolą, serem feta i dodatkiem sporej ilości świeżych ziół. Podane z rukolą <b>(3 porcje)</b> .  Domowy ryżowy pudding cynamonowy z dwiema garściami jagód <b>(1 porcja)</b> .	<b>Sałatka makaronowa z kurczakiem</b> . Ugotowany pełnoziarnisty makaron (150g), zgrillowana pierś kurczaka, 7 pomidorków cherry, ½ awokado, ½ małej mozzarelli o obniżonej zawartości tłuszczu, oliwa z oliwek, świeża bazylija <b>(2 porcje)</b> .	<b>Sałatka tabbouleh z komosą ryżową i granatem</b> . Ugotowana pełnoziarnista komosa ryżowa (125g), ½ granatu, 1 pokrojony w kostkę duży pomidor, 1 posiekany szczypiorek, świeża mięta i kolendra <b>(2 porcje)</b> . Podane z	<b>Wędzona makrela z sałatką z mieszanych liści buraków i kawałkami pieczonej dyni piżmowej</b> <b>(3 porcje)</b> .  Mrożony jogurt przygotowany z mrożonych

	1 miska sałatki owocowej <b>(1 porcja)</b> .	ze słodkich ziemniaków <b>(1 porcja)</b> .  Suszone mango (30g) <b>(1 porcja)</b> .	jabłek <b>(1 porcja)</b> .		Kawałek melona <b>(1 porcja)</b>	dipem z harissy i greckiego jogurtu. Czubata łyżka suszonego ananasa <b>(1 porcja)</b> .	owoców jagodowych z jogurtem greckim i odrobiną miodu <b>(1 porcja)</b> .
<b>Podwieczorek</b>	2 kawałki gorzkiej czekolady o 70% zawartości kakao.	Garść oliwek (60 g).	Garść niesolonych migdałów (30 g).	2 kromki pieczywa żytniego z łyżką humusu o obniżonej zawartości tłuszczu podane z pokrojoną gruszką <b>(1 porcja)</b> .	Domowy owocowy jogurt, z pokrojonymi 2 kiwi i niewielką ilością greckiego jogurtu <b>(1 porcja)</b> .	3 łydgi selera naciowego z pomidorową salsą <b>(1 porcja)</b> .	2 kawałki mango <b>(1 porcja)</b> .
<b>Kolacja</b>	<b>Nadziewane pieczarki Portobello.</b> 4 suszone pomidory <b>(1 porcja)</b> wymieszane z pokrojoną mozzarellą o obniżonej zawartości tłuszczu. Podane z sałatką z fasoli <b>(1 porcja)</b> .  7 pokrojonych truskawek namoczonych w 200 ml 100% soku pomarańczowego <b>(2 porcje)</b> .	<b>Spaghetti alla puttanesca.</b> Passata z pomidorów z puszki <b>(1 porcja)</b> wymieszana z 150g ugotowanego pełnoziarnistego makaronu spaghetti.  Miska mrożonych owoców jagodowych – podana w temperaturze pokojowej <b>(1 porcja)</b> .	<b>Kebab jagnięcy.</b> 1 chudy stek z jagnięciny, ½ posiekanej zielonej papryki, ½ czerwonej cebuli, ½ pokrojonej cukinii. Zgrillowane kawałki mięsa i warzyw nabite na patyczki do szaszłyków. Podawane z pikantnym ryżem z kalafiora. <b>(3 porcje)</b> .  1 łyżka rodzynek <b>(1 porcja)</b> .	<b>Dorsz zawinięty w szynkę parmeńską z 3 łyżkami soczewicy i brokułem przygotowanymi na parze (2 porcje).</b>  Domowy sorbet pomarańczowy <b>(1 porcja)</b> .	<b>Kotlet schabowy z rozmarynem i cytryną ze słodkimi ziemniakami</b> Upieczony 1 duży słodki ziemniak pokrojony w ćwiartki <b>(1 porcja)</b> . Podany ze zgrillowanym kotлетem schabowym z rozmarynem i cytryną i miską sałatki greckiej <b>(1 porcja)</b> .  1 grillowany banan <b>(1 porcja)</b> z niewielką ilością greckiego jogurtu i odrobiną miodu.	<b>Makaron cannelloni ze szpinakiem i fetą.</b> Nieugotowane, gotowe arkusze makaronu lasagne, mrożony szpinak, oliwki, kapary, posiekane pomidory, ser feta, tarty parmezan i gałka muszkatołowa <b>(2 porcje)</b> .  Średni kieliszek (175ml) czerwonego wina.	<b>Makaron z karczochami, pesto z orzechami włoskimi.</b> Karczochy z puszki <b>(1 porcja)</b> podane z ugotowanym pełnoziarnistym makaronem penne (150g) i miską mieszanki sałat <b>(1 porcja)</b> .  Szlankka (200ml) 100% soku pomarańczowego <b>(1 porcja)</b> .
<b>łącna ilość porcji warzyw i owoców</b>	<b>8 porcji</b>	<b>9 porcji</b>	<b>10 porcji</b>	<b>11 porcji</b>	<b>12 porcji</b>	<b>9 porcji</b>	<b>10 porcji</b>