



Owsianki

7 dni, 2000 kcal

Uwagi:

- Przykładowy jadłospis o kaloryczności **2000 kcal dla osób zdrowych**.
- Jeśli cierpisz na jakąś chorobę, masz na coś alergię lub nietolerancję, dostosuj jadłospis do swoich potrzeb lub skonsultuj się z dietetykiem, który ułoży indywidualny jadłospis dostosowany do Twoich potrzeb.
- 15% energii w jadłospisie pokrywa białko, 30% energii pochodzi z tłuszczu, 55% z węglowodanów, jadłospis dostarcza ok. 30 g błonnika.
- Jadłospis pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie witaminy i minerały.
- Godziny proponowanych posiłków są dowolne, przerwy między posiłkami powinny wynosić ok. 3-4 godziny.
- Wypijaj dodatkowo codziennie minimum 2 litry wody.
- W okresie od października do marca, a także w innych miesiącach jeśli nie przybywasz codziennie przynajmniej 15 minut na słońcu w godzinach od 10 do 15, stosuj suplementację witaminą D w dawce 800-2000 IU/dobę.
- Postaraj się wpisać w plan dnia codzienną umiarkowaną aktywność fizyczną trwającą przynajmniej 30 minut.

DZIEŃ 1

Śniadanie	Owsianka czekoladowa z chili i wiśniami 514 kcal B: 16g T: 17g W: 77g¹ • ½ szklanki płatków owsianych • ¾ szklanki mleka 2% • łyżka kakao • szczypta chili • łyżeczka miodu • garść wiśni mrożonych lub świeżych • 3 kostki dobrej jakości gorzkiej czekolady Płatki owsiane zalej mlekiem, dosyp kakao. Gotuj przez ok. 8 minut. Po tym czasie dodaj wiśnie, miód, chili i wymieszaj. Podawaj z pokruszoną na wierzchu czekoladą.
II śniadanie	Jogurt naturalny z bananem i nasionami Inu 276 kcal B: 10g T: 9g W: 41g • małe opakowanie jogurtu naturalnego • 1 banan • 1 łyżka siemienia lnianego Pokrojonego banana wymieszaj z jogurtem i pestkami Inu.
Obiad	Zapiekanka ziemniaczana z pieczarkami, sosem pomidorowym i serem; surówka z papryki, cebuli i pietruszki 726 kcal B: 29g T: 26g W: 108g Zapiekanka: • pół cebuli • ząbek czosnku • łyżka oliwy z oliwek • 200g pieczarek • pół puszki pomidorów • 35 g sera żółtego • 350 g ziemniaków • przyprawy: sól, pieprz, rozmaryn Ziemniaki obierz, pokrój na mniejsze kawałki i podgotuj w osolonej wodzie. Cebulę poszatkuj w piórka, pieczarki pokrój na ćwiartki. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, wrzuć na nią poszatkowaną cebulę i po jakimś czasie pieczarki. Posól i popieprz. Do żaroodpornego naczynia wyłóż podgotowane ziemniaki. Obficie przypraw rozmarynem i następnie wyłóż na nie zawartość patelni. Zalej całość pomidorami z puszki. Możesz dodać w wyciśnięty przez praskę czosnek i wymieszać. Posyp tartym serem. Piecz przez ok. 20 minut w 180 stopniach, aż do stopienia i przypieczenia sera.

¹ Kaloryczność podana pod każdym posiłkiem w jadłospisie odnosi się do jednej porcji przygotowanej z uwzględnieniem wszystkich wymienionych w przepisie składników. Znaczenia skrótów: **B** – białko **T** – tłuszcze **W** - węglowodany

	Surówka: • pół cebuli • pół łyżki oleju lnianego • czerwona papryka • łyżka natki pietruszki Paprykę i cebulę pokrój w piórka, natkę pietruszki poszatkuj. Wymieszaj składniki, dodaj olej lniany, sól i ewentualnie inne przyprawy według uznania.
Podwieczorek	1 jabłko
Kolacja	Kanapki z pieczoną pierśią z indyka, sałatą i pomidorem 421 kcal B: 19 g T: 15 g W: 59 g • 50 g piersi z indyka • łyżka masła • 3 kromki chleba mieszanego ze słonecznikiem • ½ pomidora • 2 liście sałaty Marynata do pieczenia indyka • 1 łyżeczka soku z cytryny • mała łyżeczka miodu • 1 łyżeczka oliwy z oliwek • sól • zioła prowansalskie Pierś umyj, osusz ręcznikami papierowymi. W małej miseczce wymieszaj sól, pieprz, miód, zioła prowansalskie, sok z cytryny i oliwę. Pierś natrzyj marynatą, owiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na kilka godzin (jeśli nie masz czasu, krok ten możesz pominąć). Pierś odwiń z folii i przełóż do żeliwnego garnka z pokrywką lub do blaszki, owiń ją folią aluminiową. Wstaw do nagrzanego do 220 stopni C piekarnika. Piecz pod przykryciem przez godzinę, następnie odkryj i dla uzyskania chrupkiej powierzchni piecz chwilę do zarumienienia. Możesz upiec od razu większą porcję piersi, ponieważ pojawia się ona także w kolejnym dniu jadłospisu. Chleb posmaruj masłem, ułóż na nim pokrojoną upieczoną pierś z indyka, plastry pomidora, liście sałaty.

DZIEŃ 2

Śniadanie	Owsianka kokosowo-borówkowa 593 kcal B:7,5 g T: 29 g W: 80 g • ½ szklanki płatków owsianych • 50 g pasty kokosowej • 100 ml mleka kokosowego • ½ szklanki wody • 2 garści borówek amerykańskich • łyżka płatków kokosowych • łyżeczka pyłku pszczelego
------------------	---

	Wsympłatki owsiane do garnka. Dolej pół szklanki wody i mleczko kokosowe. Gotuj płatki aż do zmięknienia. Gdy płatki wchłoną cały płyn, dodaj pastę kokosową. Wymieszaj. Przełóż do miski. Udekoruj borówkami, posyp pyłkiem pszczelim i płatkami kokosowymi.
II śniadanie	Kanapka z tuńczykiem, parmezanem i sałatą 162 kcal B: 14 g T: 4g W: 19 g • 1 kromka chleba żytniego • łyżka tartego parmezanu • 35 g tuńczyka z wody • garść rukoli Na chleb wyłóż tuńczyka, posyp go parmezanem, na wierzchu połóż garść rukoli.
Obiad	Pieczona pierś indyka, frytki warzywne, kasza jęczmienna 605 kcal B: 32 g T: 11 g W: 44 g • 100 g piersi z indyka upieczona wg przepisu z dnia poprzedniego • 50 g kaszy jęczmiennej perłowej Frytki warzywne: • 1 burak • 1 marchew • 1 ziemniak • 1 korzeń pietruszki • łyżka oliwy z oliwek • bazylią, pieprz, tymianek, sól Pierś z indyka upiecz zgodnie z instrukcjami z poprzedniego dnia jadłospisu. Kaszę jęczmienną ugotuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Warzywa na frytki umyj, obierz i pokrój w słupki. Polej oliwą, dopraw ulubionymi ziołami (na przykład kurkumą, papryką słodką, czosnkiem, papryką chili, rozmarynem, papryką wędzoną, tymiankiem). Wyłóż blaszkę papierem do pieczenia i równomiernie rozłóż na nim warzywa. Piecz w 200 stopniach C przez około 30 minut do zmięknienia warzyw.
Podwieczorek	3 suszone figi, szklanka kefiru
Kolacja	Zupa marchewkowa z posypką soczewicową 374 kcal B: 11 g T: 18 g W: 50 g • 20 g soczewicy • ¼ cebuli • ząbek czosnku • 2 cm korzenia imbiru • 2 marchewki • pół łyżki oliwy z oliwek • ½ korzenia pietruszki • łyżka śmietanki kremówki • przyprawy: kurkuma, papryka słodka, kminek, papryka chili, natka pietruszki • kromka chleba żytniego Cebulę pokrój i podsmaż na oliwie. Dodaj do niej obraną i pokrojoną marchewkę i pietruszkę. Smaż przez ok. 10 minut, dodaj starty imbir. Wlej gotującą się wodę (ok. 300

ml/porcję), zagotuj i gotuj pod przykryciem, aż warzywa zmiękną. Po tym czasie zupę zmiksuj na krem. Dodaj śmietankę i zamieszaj. Soczewicę wsyp do garnka i ugotuj do miękkości. Na patelni zeszklij czosnek, dodaj soczewicę, kminek, kurkumę, paprykę, sól i chili. Smaż przez kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Podawaj z zupą posypaną natką pietruszki i kromką chleba żytniego.

DZIEŃ 3

Śniadanie	Owsianka szarlotkowa 541 kcal B: 12 g T: 19 g W: 89 g • 50 g płatków owsianych • 1 jabłko • $\frac{3}{4}$ szklanki napoju migdałowego • łyżeczka cynamonu • 20 g migdałów • łyżka miodu Płatki owsiane ugotuj na napoju migdałowym razem z cynamonem. Zetrzyj pół jabłka i dodaj je do gotujących się płatków, dodaj miód, całość przełóż do miski. Pozostałą połowę jabłka pokrój w kawałki, połóż na owsiance. Posyp migdałami i cynamonem.
II śniadanie	Koktajl z gruszki i pietruszki 200 kcal B: 5 g T: 4 g W: 44 g • 2 gruszki • pęczek natki pietruszki • 1 łyżka nasion lnu Gruszkę pokrój, natkę pietruszki umyj pod bieżącą wodą, dodaj wodę mineralną dla uzyskania pożądanej konsystencji, wszystkie składniki zmiksuj dokładnie blenderem.
Obiad	Makaron z tuńczykiem, pomidorkami koktajlowymi, kaparami i cukinią 613 kcal B: 35 g T: 18 g W: 77 g • 100 g makaronu pełnoziarnistego • 70 g tuńczyka z wody • 100 g pomidorków koktajlowych • kilka oliwek czarnych • łyżka parmezanu • łyżka kaparów marynowanych • 2 ząbki czosnku • łyżka oliwy z oliwek • kilka liści świeżej bazylii Makaron ugotuj <i>al dente</i> w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź go, zachowując kilka łyżek wody z makaronu. Do garnka (może być po makaronie) wlej oliwę i włóż pokrojony na plasterki czosnek, smaż przez ok. 1-2 minuty, co chwilę mieszając. Wlej zachowaną wodę z gotowania makaronu i gotuj przez ok. 2 minuty, aż połowa płynu odparuje. Dodaj pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe, cukinię i kapary. Smaż przez ok. 2 minuty, aż pomidorki zmiękną. Dodaj makaron, wymieszaj i zagotuj.

	Odstaw z ognia, dodaj cząstki tuńczyka. Nałóż na talerz, posyp pokrojonymi czarnymi oliwkami, parmezanem i bazylią.
Podwieczorek	Lody bananowo-orzechowe 280 kcal B: 9 g T: 14 g W: 32 g • 1 dojrzały banan • łyżka jogurtu naturalnego • duża łyżka masła orzechowego Banany pokrój w grube plastry, włóż do woreczka strunowego i zamroź (najlepiej zostawić w zamrażarce na noc). Po zamrożeniu wsyp plastry bananów do blendera, dodaj masło orzechowe i jogurt. Wszystko zblenduj na gładką masę. Jeśli blender jest słabej mocy i występują problemy z blendowaniem, możesz dodać więcej jogurtu naturalnego lub chwilę poczekać, aż banany lekko się rozmrożą.
Kolacja	Grahamka z twarożkiem i rzodkiewkami 400 kcal B: 24 g T: 11 g W: 59 g • bułka grahamka • 70 g twarogu półtłustego • 2 jogurtu naturalnego • pół łyżeczki oleju lnianego • 4 rzodkiewki • przyprawy: sól, pieprz Zmieszaj twaróg z jogurtem, przypraw solą i pieprzem. Wyłóż na przekrojonej grahamce, ułóż pokrojone w plastry rzodkiewki.

DZIEŃ 4

Śniadanie	Owsianka różana 513 kcal B: 18 g T: 15 g W: 79 g • ½ szklanki płatków owsianych • ¾ szklanki napoju sojowego • 2 łyżki nasion chia • 2 łyżki konfitury różanej • brzoskwinia Płatki owsiane ugotuj w napoju sojowym. Przełóż do miski. Dodaj 2 łyżki konfitury różanej, udekoruj pokrojoną brzoskwinia, posyp nasionami chia.
II śniadanie	Truskawkowa maślanka 161 kcal B: 7 g T: 2 g W: 29 g • szklanka maślanki naturalnej • ½ szklanki mrożonych lub świeżych truskawek • płaska łyżka miodu Składniki zmiksuj ze sobą na gładki koktajl.

Obiad	Kaszotto z kaszy gryczanej z kalafiorem, szpinakiem i wołowiną 696 kcal B: 39 g T: 24 g W: 100 g • pół cebuli • ząbek czosnku • 200 g kalafiora • woreczek kaszy gryczanej • mała marchewka • łyżka oliwy • ¼ pora • 50 g selera • 2 łyżeczki sosu sojowego • 2 garści szpinaku • 70 g mielonej wołowiny • przyprawy: kolendra, kurkuma, papryka w proszku Na dużą patelnię albo do garnka wlej oliwę, podsmaż pokrojoną w kosteczkę cebulę i pokrojonego na kawałeczki pora. Dodaj rozgnieciony czosnek, po chwili obraną i startą na dużych oczkach marchewkę oraz selera korzeniowego. Smaż kilka minut. Przesuń warzywa na bok patelni, wyłóż mięso, dopraw solą i pieprzem, obsmaż, mieszając co chwilę przez ok. 2 minuty. Połącz mięso z warzywami, dodaj kaszę gryczaną, wlej wrzącą wodę (ok. 1-2 szklanek), sos sojowy i zagotuj. Dopraw kurkumą, kolendrą, pieprzem i w razie potrzeby solą. Dodaj mrożone lub świeże kawałki kalafiora, wymieszaj, przykryj, zmniejsz moc płyty i gotuj przez 15 minut, w międzyczasie co jakiś czas mieszając składniki, sprawdzając, czy kasza jest ugotowana. Na koniec dodaj posiekany szpinak i duś jeszcze przez ok. 2 minuty. Cały czas możesz regulować ilość płynu w potrawie, dodając wody lub przykrywając potrawę pokrywką.
Podwieczorek	4 suszone morele 116 kcal B: 2 g T: 0,5 g W: 29 g
Kolacja	Salatka z pieczonych buraków, awokado i sera koziego w sosie winegret 466 kcal B: 18 g T: 30 g W: 42 g • 30 g miękkiego sera koziego • łyżka pestek z dyni • pół miękkiego awokado • 3 małe buraki • łyżka szczypiorku • garść rukoli • przyprawy: sól, pieprz Sos winegret: • łyżeczka soku z cytryny • łyżeczka musztardy • łyżka oliwy z oliwek • szczypta soli • szczypta pieprzu Upiecz buraki: buraki pojedynczo zawiń w folię aluminiową, piecz w 200 stopniach C przez ok. 1 godzinę. Obierz, pokrój w kostkę lub plastry. Rukolę umyj, osusz, włóż do salaterki, dodaj buraki, obrane i pokrojone w kostkę awokado, skrop wszystko sokiem z cytryny. Posyp pestkami dyni, szczypiorkiem, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj składniki winegretu, polej gotowym sosem sałatkę, wymieszaj składniki przed podaniem.

Na wierzchu ułóż pokrojone kawałki sera koziego.

DZIEŃ 5

Śniadanie	Owsianka kawowa z bananem i orzechami laskowymi 497 kcal B: 14,5 g T: 20 g W: 70 g • ½ szklanki płatków owsianych • espresso • 150 ml mleka 2% • banan • garść orzechów laskowych Zaparz espresso lub podwójne espresso (w zależności od pożądanej intensywności smaku kawowego w owsiance). Ugotuj płatki owsiane na mleku i sporządzonym wcześniej espresso. Do gotujących się płatków dodaj pół banana, wymieszaj. Przełóż owsiankę do miski, na wierzchu ułóż pozostałą połowę pokrojonego banana. Posyp pokruszonymi orzechami laskowymi.
II śniadanie	Jogurt naturalny z jabłkiem i kiwi 224 kcal B: 7 g T: 5 g W: 43 g • 1 jabłko • 1 kiwi • małe opakowanie jogurtu naturalnego Jabłko pokrój, kiwi obierz i pokrój, dodaj do jogurtu naturalnego. Jedz od razu po przygotowaniu, gdyż po pewnym czasie kontaktu kiwi z jogurtem powstają związki mające gorzki smak.
Obiad	Pieczony pstrąg, pieczone ziemniaki i gotowany brokuł 671 kcal B: 39 g T: 30 g W: 70 g • 150 g pstrąga • łyżeczka masła • pieprz, sól, czosnek, cytryna, bazylia świeża • łyżka oliwy z oliwek • 250 g ziemniaków • rozmaryn świeży • kilka różyczek brokułu Rybę oczyścić z łusek, wypatrosz jeśli jest to konieczne, dokładnie umyć. Czosnek przepuścić przez prasę i wymieszać z bazylią, pieprzem i solą. Do środka umytej ryby włożyć uprzednio przygotowane przyprawy z czosnkiem i masłem. Rybę natnij w paru miejscach z obu stron i połóż na nią resztę masła. Rybę włóż do foremki lub blaszki i piecz około 30 min w temperaturze 200 stopni z termoobiegiem. Ziemniaki umyć, przekrój na ćwiartki, wyłóż na blachę. Polej oliwą, posyp rozmarynem i odrobiną soli. Piecz w piekarniku przez ok. 30 minut razem z rybą. W tym samym czasie ugotuj brokuł. Podawaj z rybą i ziemniakami. Do gotowej ryby podaj cytrynę pokrojoną w ćwiartki.
Podwieczorek	Koktajl grejpfrut-ogórek 130 kcal B: 2g T: 0,6 g W: 34 g

	• 1 grejpfrut czerwony • ½ ogórka • łyżeczka miodu Ogórek i grejpfrut obierz, przełóż do blendera, zmiksuj z dodatkiem wody dla pożądanej konsystencji. Dodaj miód.
Kolacja	Szakszuka z fasolą i kukurydzą 430 kcal B: 17 g T: 12 g W: 67 g • 1 jajko • 2 kromki chleba żytniego jasnego • ząbek czosnku • 1/3 szklanki fasoli konserwowej • 3 łyżki kukurydzy konserwowej • 1 pomidor • łyżeczka oliwy z oliwek • przyprawy: sól, pieprz, oregano, kumin Pomidor pokrój na ćwiartki, wykrój szypułki, miąższ pokrój w kostkę. Na patelni na oliwie podduś czosnek i dodaj pokrojone pomidory, dopraw solą, pieprzem oraz przyprawami (oregano, kmin rzymski). Dodaj fasolę i kukurydzę, podduś. Na patelnię wbij jajko, zmniejsz ogień, patelnię przykryj pokrywką i gotuj jeszcze przez około 3 minuty lub do czasu, aż białko będzie ścięte.

DZIEŃ 6

Śniadanie	Owsianka mango z nerkowcami 533 kcal B: 14 g T: 22 g W: 77 g • ½ szklanki płatków owsianych • ½ mango • łyżka masła z orzechów nerkowca • 20 g orzechów nerkowca • łyżka syropu z agawy Ugotuj płatki owsiane na wodzie. Po ugotowaniu dodaj do owsianki syrop z agawy, pokrojone mango, masło z nerkowców i posiekane orzechy nerkowca.
II śniadanie	Kanapki z hummusem i papryką 300 kcal B: 8 g T: 12 g W: 45 g • 2 kromki chleba żytniego • 50 g hummusu • pół papryki Chleb posmaruj hummusem, połóż na niego pokrojoną paprykę.
Obiad	Pieczona pierś z indyka z ananasem, ryż, surówka z marchewki i selera 663 kcal B: 36 g T: 20 g W: 95 g

	• 100 g piersi z indyka • plaster ananasa • plaster mozzarelli • łyżka oliwy z oliwek • łyżeczka musztardy • ząbek czosnku • mała marchew • kawałek selera korzeniowego • 2 łyżki jogurtu naturalnego • natka pietruszki • woreczek brązowego ryżu • przyprawy: majeranek, sól, pieprz Filet z piersi indyka umyj i zrób w nim nacięcie (kieszę). Następnie natrzyj mieszanką ze świeżego czosnku, majeranku i musztardy. W kieszeń włóż plaster ananasa oraz plaster mozzarelli. Piecz w rękawie lub naczyniu żaroodpornym pod przykryciem ok. 30 minut w 180 stopniach C. Marchew i seler zetrzyj na tarce, wymieszaj z jogurtem naturalnym, posyp natką pietruszki. Ryż ugotuj. Upieczoną pierś z indyka podawaj z ryżem i surówką z marchwi i selera.
Podwieczorek	20 g orzechów włoskich 134 kcal B: 3 g T: 12 g W: 4 g
Kolacja	Marchewkowy budyń jaglany 450 kcal B: 12 g T: 5 g W: 92 g • garść daktyli • 50 g kaszy jaglanej • 1 duża marchew • płaska łyżka miodu • 150 ml mleka 2% • przyprawy: cynamon, imbir, kardamon, kurkuma • Kaszę jaglaną wypłucz pod zimną wodą, aż woda będzie czysta. Do garnka o grubym dnie nasyp przyprawy, delikatnie podpraż je przez 1-2 min. Wlej mleko i zagotuj. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach, daktyle pokrój na kawałki. Do gotującego się mleka wrzuć przepłukaną kaszę, starte marchewki i kawałki daktyli, ponownie doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez 15-20 minut, aż kasza będzie bardzo miękka i wchłonie płyn. Ugotowaną kaszę przełóż do osobnego naczynia i bardzo dokładnie zmiksuj blenderem na gładki budyń. Gotowy budyń przełóż do misek, polej odrobiną miodu.

DZIEŃ 7

Śniadanie	Owsianka śliwkowo-kakaowa z amarantusem ekspandowanym 543 kcal B: 14 g T: 12 g W: 105 g • ½ szklanki płatków owsianych • ¾ szklanki napoju owsianego • garść suszonych śliwek • łyżka naturalnego kakao w proszku • pół garści ziaren surowego kakaowca • 2 łyżki amarantusa ekspandowanego
------------------	---

	cynamon Płatki owsiane ugotuj na napoju owsianym. Dodaj pokrojone suszone śliwki i kakao, dopraw cynamonem. Przełóż do miski. Posyp pokruszonym ziarnem surowego kakaowca i ekspandowanym amarantusem.
II śniadanie	Koktajl ananas, jarmuż, len 225 kcal B: 5 g T: 4 g W: 47 g 300 g ananasa - łyżka nasion siemienia lnianego - garść jarmużu - łyżka soku z cytryny - woda Ananasa obierz, pokrój na kawałki. Włóż do blendera, dodaj jarmuż i nasiona lnu. Zmiksuj, dodając wody dla uzyskania pożądanej konsystencji.
Obiad	Placki z cukinii z wędzonym łososiem i sosem jogurtowym 633 kcal B: 39 g T: 24 g W: 72 g 1 cebula szalotka 1 średnia cukinia 2 ząbki czosnku 4 łyżki jogurtu naturalnego - jedno duże jajko - limonka 75 g łososia wędzonego 30 g mąki jęczmiennej - łyżka oliwy z oliwek - przyprawy: sól, pieprz Limonkę dokładnie umyj. Zetrzyj połowę jej skórki i wymieszaj z dwoma łyżkami jogurtu. Dopraw powstały sos sokiem z limonki, solą i czosnkiem. Umytą i osuszoną cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach, posól i odstaw na kilka minut. Dokładnie odcisnij cukinię z wody, następnie dodaj do niej drobno posiekaną cebulę, czosnek, jajko, mąkę, pozostały jogurt i sporą ilość pieprzu. Masę dokładnie wymieszaj i ewentualnie dopraw solą. Smaż niewielkie placuszki na niedużej ilości oliwy na złoty kolor i odcedź z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku. Podawaj placuszki z plasterkiem wędzonego łososia i kleksem wcześniej przygotowanego sosu jogurtowego.
Podwieczorek	1 szklanka kefiru 113 kcal B: 8 g T: 3,5 g W: 12 g
Kolacja	Grzanki z pastą z awokado i fetą 492 kcal B: 13 g T: 33 g W: 43 g 2 kromki chleba żytniego - pół awokado - ząbek czosnku - kiełki brokuła - łyżka oliwy z oliwek 65 g sera feta

Awokado obierz, rozgnieć widelcem i oprósz pieprzem. Ser pokrusz i wymieszaj z awokado.

Przygotuj sos: czosnek wyciśnij, dodaj do oliwy, wymieszaj.

Chleb posmaruj powstałym sosem i zapiecz w tosterze. Gotowe grzanki posmaruj pastą z awokado i sera, podawaj z kiełkami brokuła.

Autor: Anna Urbańska