

ŚNIADANIE (487 kcal)

OWSIANKA BANANOWA

**Składniki:**

- banan – 1 sztuka (120 g)
- masło orzechowe bez soli i cukru – 1/3 łyżki (5 g)
- mleko 2% – 1 szklanka (230 ml)
- płatki owsiane – 1/2 szklanki (60 g)

**Przygotowanie:**

Płatki owsiane wsypać do garnka z wrzącym mlekiem, gotować kilka minut aż do miękkości, dodać rozgnieciony widelcem banan oraz masło orzechowe. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji.



DRUGIE ŚNIADANIE (289 kcal)

PASTA Z KURCZAKA I MARCHEWKI, CHLEB PSZENNY – 2 kromki (50 g)

**Składniki:**

- mięso z piersi kurczaka bez skóry – 1/4 sztuki (40 g)
- marchew – 2/3 sztuki (30 g)
- masło – 2 łyżeczki (10 g)
- kurkuma (mielona) – 1/4 łyżeczki (1 g)
- liść laurowy – 1 sztuka (2 g)
- pieprz czarny – 1 szczypta (1 g)
- ziele angielskie (mielone) – 1 łyżeczka (3 g)
- sól – 1/6 łyżeczki (1 g)

**Przygotowanie:**

Pierś z kurczaka i obraną marchewkę ugotować z zielem angielskim, liściem laurowym i kurkumą do miękkości. Ugotowane produkty przełożyć do miski, dodać masło, sól, pieprz i zmiksować na jednolitą masę.

Zdjąć skórkę z kromek chleba pszennego. Przed spożyciem namoczyć chleb w mleku.

OBIAD (534 kcal)

PULPETY CIEŁĘCE

**Składniki:**

- jajo kurze – 1/4 sztuki (13 g)
- bułka kajzerka – 1/5 sztuki (13 g)
- bułka tarta – 1/4 łyżki (2 g)
- cielęcina (łopatka) – 100 g
- marchew – 1/4 sztuki (12 g)
- korzeń selera – 1/8 sztuki (13 g)
- korzeń pietruszki – 1/4 sztuki (20 g)
- mąka pszenna – 1/4 łyżki (4 g)
- mąka ziemniaczana – 1/6 łyżeczki (2 g)
- mleko 2% – 1/7 szklanki (32 ml)
- natka pietruszki – 1/2 łyżeczki (3 g)
- suszony majeranek – 1/3 łyżeczki (1 g)
- suszona papryka – 1/3 łyżeczki (1 g)
- pieprz czarny – 1 szczypta (1 g)

**Przygotowanie:**

Obrane i umyte warzywa ugotować pod przykryciem w niewielkiej ilości wody. Optukane mięso zemleć w maszynce razem z namoczoną w mleku, a następnie odcisniętą bułką. Do mięsa dodać jajko, mąkę ziemniaczaną, posiekaną natkę pietruszki oraz przyprawy i dokładnie wyrobić na jednolitą masę. Uformować pulpety, obtoczyć w mące wymieszanej z bułką tartą, włożyć do gotującego się wywaru z warzyw i gotować pod przykryciem na małym ogniu. Po ugotowaniu pulpety wyjąć z wywaru. Na tak powstałym rosolu można przyrządzić sos.

PURÉE ZIEMNIACZANO-SELEROWE



Składniki:

- mleko 2% – 2 i 1/2 łyżki stołowej (25 ml)
- natka pietruszki – 1 i 2/3 łyżeczki (10 g)
- korzeń selera – 1/8 sztuki (40 g) • ziemniak – 1 sztuka (100 g) • sól – 1/6 łyżeczki (1 g)



Przygotowanie:

Umyty ziemniak i seler obrać, optukać i pokroić na kawałki. Seler włożyć do wrzącej, osolonej wody, gotować pod przykryciem. Po kilku minutach dodać ziemniak, razem ugotować. Wywar zużyć do sosu. Ugotowane warzywa przecisnąć przez praskę lub rozdrobnić blenderem, dodać gorące mleko oraz dobrze zblendowaną natkę pietruszki. Dokładnie wymieszać wszystkie składniki.

SOS KOPERKOWO-SELEROWY



Składniki:

- mąka pszenna – 1/8 szklanki (3 g) • świeży koperek – 5 łyżeczek (20 g) • marchew – 2/3 sztuki (25 g)
- maślanka naturalna – 1/5 szklanki (50 ml)
- olej rzepakowy – 1/3 łyżki (4 ml)
- korzeń pietruszki – 1/5 sztuki (15 g)
- korzeń selera – 1/8 sztuki (20 g)
- woda – 1/5 szklanki (50 ml)
- pieprz czarny – 1 szczypta (1 g) • sól – 1/6 łyżeczki (1 g)
- cukier – 1/8 łyżki (1 g)



Przygotowanie:

Warzywa (oprócz selera) ugotować we wrzącej, osolonej wodzie. Seler pokroić w kostkę, udusić w niewielkiej ilości wody i oleju, dodać wywar z warzyw oraz drobno posiekany koperek, dokładnie zmiksować. Z mąki i maślanki sporządzić zawiesinę, potęczyć z sosem, zagotować, doprawić do smaku.



PODWIECZOREK (202 kcal)

JOGURT Z OWOCAMI, MIGDAŁAMI I ZIARNEM SŁONECZNIKA



Składniki:

- jogurt naturalny 2% – 2/3 szklanki (170 g)
- migdały – 5 sztuk (5 g) • słonecznik tuskany – 1/2 łyżki (5 g) • truskawki – 1 szklanka (150 g)



Przygotowanie:

Do jogurtu dodajemy zmiksowane owoce oraz zmielone na miłko nasiona słonecznika i migdały (można użyć płatki migdałowe). Wszystko bardzo dokładnie miksujemy do uzyskania jednolitej, gładkiej konsystencji.

KOLACJA (349 kcal)

JAJECZNICA NA PARZE, CHLEB PSZENNY – 2 kromki (50 g)



Składniki:

- jaja kurze – 2 sztuki (120 g)
- świeży koperek lub szczypiorek – 1 łyżeczka (4 g)
- masło – 2 łyżeczki (10 g)
- mleko 2% – 1 łyżka stołowa (10 ml)



Przygotowanie:

Jajka umyj w ciepłej wodzie. Wybij do miseczki, dodaj masło, mleko, szczypiorek lub koperek. Widelcem delikatnie skłóć składniki ze sobą. Miseczkę wstaw do garnka z gotującą się wodą. Mieszaj masę jajeczną aż do chwili, gdy białko i żółtko będą ścięte.

Zdjąć skórkę z kromek chleba psennego. Przed spożyciem namoczyć chleb w mleku.