



## I Śniadanie

### Owsianka z gruszką

#### Składniki

- 5 łyżek płatków owsianych (50 g)
- Jogurt naturalny (200 ml)
- Mała gruszka (150 g)
- Szczypta imbiru, cynamonu, kardamonu
- Garść orzechów włoskich (30 g)

#### Wykonanie

Płatki zalać wodą do nasiąknięcia. Dodać jogurt i pokrojoną gruszkę. Doprawić przyprawami, posypać posiekanymi orzechami.



## II Śniadanie

### Koktajl bananowy z ryżem i orzechami

#### Składniki

- 1 banan (150 g)
- 2 gałązki jarmużu (50 g)
- 1 łyżka orzechów nerkowca (10 g)
- Pół woreczka brązowego ryżu (50 g)
- szklanka kefiru (200 g)
- 4 daktyle

#### Wykonanie

Wszystkie składniki razem zblendować.



## Obiad

### Kasza gryczana ze szpinakiem i tofu

#### Składniki

- Pół woreczka kaszy gryczanej (50 g)
- 100 g szpinaku świeżego
- ½ średniej cebuli
- 100 g tofu
- gałka muszkatołowa ½ łyżeczki
- sos sojowy
- 1 ząbek czosnku
- Olej ryżowy do smażenia
- Sól, pieprz

#### Wykonanie

Kaszę gryczaną ugotować. Cebulę pokroić w piórka, szpinak umyć i pokroić. Na dużą patelnię wlać trochę oleju, wrzucić cebulę, szpinak i przykryć pokrywką. Dusić na małym ogniu ok. 5 min od momentu zagotowania. Dorzucić pokrojone w kostkę tofu, startą gałkę, doprawić sosem sojowym, solą i pieprzem. Smażyć 1-2 min.



## Kolacja

### Zupa krem z kalafiora

#### Składniki

- 1,5 szklanki bulionu warzywnego przygotowanego wcześniej (250 ml)
- 100 g kalafiora
- Ząbek czosnku
- 1 łyżka posiekanej cebuli (15 g)
- 1 łyżka oleju ryżowego (10 g)
- 1 łyżka siemienia lnianego (10 g)
- Pół woreczka kaszy jaglanej (50 g)

#### Wykonanie

Do bulionu warzywnego dodać kalafior podzielony na mniejsze kawałki, gotować około 20 min. Cebulę i czosnek podsmażyć krótko na oleju ryżowym i dodać do zupy. Całość zblendować. Dodać ugotowaną kaszę. Posypać siemieniem.