



## I Śniadanie

### Płatki żytnie z twarożkiem, bananem i wiórkami kokosa

#### Wykonanie

Płatki żytnie zalać wodą i pozostawić do namoczenia. Na wierzchu wyłożyć twarożek i plasterki banana.

#### Składniki

- 5 łyżek płatków żytnich (50 g)
- 80 g białego chudego sera ugniecionego z 2 łyżkami jogurtu naturalnego (30 g)
- Pół banana (60 g)
- Łyżka wiórków kokosowych (10 g)



## II Śniadanie

### Koktajl z melona

#### Wykonanie

Zmiksuj wszystkie składniki

#### Składniki

- 1/4 melona miodowego (100 g)
- 1 dojrzały banan (120 g)
- 1 kiwi (50 g)
- 2 garście liści szpinaku (50 g)
- 1 garść natki pietruszki (20 g)
- Szklanka jogurtu naturalnego (200 g)



## Obiad

### Grillowana pierś z indyka z kaszą jaglaną i kalafiorom

#### Wykonanie

Pierś z indyka usmażyć na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu. Kaszę i kalafiora ugotować. Całość skropić oliwą z oliwek

#### Składniki

- Pierś z indyka 100-120 g
- Pół woreczka kaszy jaglanej (50 g)
- Kalafior (150 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (15 g)



## Kolacja

### Krem z brokułów i szpinaku

#### Wykonanie

Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij w garnku na łyżeczce oliwy, ciągle mieszając, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmaż jeszcze chwilę. Zalej czosnek i cebulę bulionem i dodaj różyczki brokuła. Gotuj około 10-15 minut i dodaj szpinak oraz oregano. Gotuj kilka minut, aż szpinak zwiędnie. Zmiksuj wszystko blenderem, dodaj sok z połowy cytryny i dopraw zupełną solą i pieprzem. Płatki migdałowe podpraż na suchej patelni, ciągle mieszając i dodaj do zupy

#### Składniki

- 1/4 brokuła (100 g)
- 2 garści świeżego szpinaku (60 g)
- 1/4 cebuli (20 g)
- Ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy (10 g)
- Szklanka bulionu (250 ml)
- 1 łyżka migdałów w płatkach (15 g)
- świeże lub suszone oregano, sól
- 2 kromki pieczywa żytniego (80 g)