

**I Śniadanie****Twarożek z warzywami****Składniki**

- Pół kostki sera białego chudego (100 g)
- ½ papryki (100 g)
- 1 mały ogórek (100 g)
- 1 łyżka pestek dyni (10 g)
- 1 łyżka pestek słonecznika (10 g)
- 1 łyżka siemienia lnianego (10 g)
- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (żytniego)

Wykonanie

Ser wymieszać z pokrojoną papryką i ogórkiem, dodać nasiona. Podać z chlebem żytnim.

**II Śniadanie****Jogurt z płatkami owsianymi, migdałami i jagodami****Składniki**

- Jogurt naturalny mały (150 g)
- 5 łyżek płatków owsianych (50 g)
- Garść migdałów (30 g)
- Szklanka jagód / borówek / malin (150 g)

Wykonanie

Płatki zalać wodą do nasiąknięcia. Dodać jogurt, owoce i migdały.

**Obiad****Pieczony filet z łososia z ryżem i zielonym groszkiem****Składniki**

- Filet z łososia 120 g
- Pół woreczka ryżu brązowego (50 g)
- Groszek zielony (150 g)
- Przyprawy (np. sok z cytryny, oregano, tymianek)

Wykonanie

Filet z łososia doprawić wedle uznania i upiec. Ryż i groszek zielony ugotować.

**Kolacja****Sałatka z kaszą jęczmienną i jajkiem****Składniki**

- Pół woreczka kaszy jęczmiennej (50 g)
- Jajko
- Pół pomidora (100 g)
- Pół papryki (100 g)
- 2 garście liści szpinaku (60 g)
- Łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- Przyprawy ziołowe (np. oregano, bazylija, zioła prowansalskie), sól, pieprz

Wykonanie

Kaszę i jajko ugotować. Pomidora i paprykę pokroić. Do miski wrzucić liście szpinaku, pokrojone warzywa, kaszę oraz pokrojone jajko. Całość skropić oliwą i doprawić ziołami, solą, pieprzem