

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 2 jaj na 1 łyżce tłuszczu + plaster cebuli (opcjonalnie)
- szklanka dowolnych warzyw np. ½ garści dowolnej sałaty (może być mix) + świeży ogórek + ¼ opakowania fety 50g

LG - 3

Drugie śniadanie:

- szklanka sezonowych owoców (pomarańcza/kiwi/grejpfrut)
- 2-3 łyżki orzechów włoskich

LG - 14

Obiad:

- kurczak w jogurtowym sosie curry Thermomix

LG - 4

Kolacja:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + pasta z zielonego groszku i czosnku + warzywa/o np. rzodkiewka/ogórek

LUB

- 2 kromki żytniego chleba 100% + ½ opakowania pasty warzywnej bez konserwantów np. smalczyk z fasoli ok. 60g + warzywa/o np. rzodkiewka/ogórek

LG - 25

KURCZAK W JOGURTOWYM SOSIE CURRY THERMOMIX (2 PORCJE):

- 5g czerwonej papryczki chili pokrojonej na kawałki (opcjonalnie), 10g korzenia imbiru pokrojonego w 3 mm plastry, 1 ząbek czosnku
- 80g cebuli pokrojonej na pół, 3 gałązki kolendry (opcjonalnie)
- 20g oleju, 1-2 łyżeczki kolendry mielonej, ½ łyżki curry, ¼ łyżeczki kminu rzymskiego mielonego (kumin rzymski), ½ łyżeczki soli
- 35 g przecieru pomidorowego, 200g jogurtu typu greckiego
- 225g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w 2-2,5 cm kostkę
- 200-300g cukinii pokrojonej w 2 cm kostkę

Do naczynia miksującego włożyć chili, imbir i czosnek, rozdrobnić 3s/obr.8. Dodać cebulę i świeżą kolendrę, rozdrobnić 5s/obr.5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego. Dodać olej i przyprawy - duścić 3 min/120°C/obr.1. Dodać przecier pomidorowy, jogurt, kurczaka i cukinię, gotować 15-20 min/100°C/obr.wsteczne/obr.1.

*używanie schłodzonych składników tzn. mięsa, jogurtu, przecieru i cukinii spowoduje, że może być konieczność wydłużenia czasu gotowania o kolejne 5 min.

PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU I CZOSNKU (2 PORCJE):

- 1/2 puszki opłukanego zielonego groszku 120g
- 1 ząbek czosnku, 1 łyżka oliwy z oliwek, pieprz, sól

Wszystkie składniki zblendować/wymieszać.

Wartość energetyczna: 1500kcal

Węglowodany 114g

Tłuszcze 87g

Białko 75g

Błonnik 25g