

2 dni –

Śniadanie:

- jajecznica z 4-3 jaj na 1 łyżce tłuszczu + plaster cebuli (opcjonalnie) + 1-2 plastry dobrej jakościowo wędliny
- szklanka dowolnych warzyw np. ½ garści dowolnej sałaty (może być mix) + świeży ogórek + ¼ opakowania fety 50g

LG - 2

Drugie śniadanie:

- grejpfrut, 2 kiwi
- 3 łyżki orzechów włoskich

LG - 17

Obiad:

- kurczak w jogurtowym sosie curry Thermomix

LG - 4

Kolacja:

- 2 kromki żytniego chleba 100% + pasta z zielonego groszku i czosnku
- szklanka dowolnych warzyw np. ogórek + garść oliwek + 2 łyżki nasion słonecznika LUB pestek dyni + 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- LUB
- 2 kromki żytniego chleba 100% + ½ opakowania pasty warzywnej bez konserwantów np. smalczyk z fasoli ok. 60g
- szklanka dowolnych warzyw np. ogórek + garść oliwek + 2 łyżki nasion słonecznika LUB pestek dyni + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

LG - 26

KURCZAK W JOGURTOWYM SOSIE CURRY THERMOMIX (2 PORCJE):

5g czerwonej papryczki chili pokrojonej na kawałki (opcjonalnie), 10g korzenia imbiru pokrojonego w 3 mm plastry, 1-2 ząbki czosnku
100g cebuli przekrojonej na pół, 3 gałązki kolendry (opcjonalnie)
30g oleju, 1-2 łyżeczki kolendry mielonej, ½ łyżki curry, ¼ łyżeczki kminu rzymskiego mielonego (kumin rzymski), ½ łyżeczki soli
40-50g przecieru pomidorowego, 200g jogurtu typu greckiego
400g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w 2-2,5 cm kostkę
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 - dusić 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: 2090kcal

Węglowodany 137g

Tłuszcze 125g

Białko 117g
