

## 2 dni –

### Śniadanie:

- placuszki twarogowe

### Drugie śniadanie:

- grejpfrut lub pomarańcza
- 2 łyżki dowolnych orzechów

### Obiad:

- 200g dorsza + 1 łyżeczka masła, sól, pieprz, cytryna, koperek → upiec w folii
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/ brązowego
- garść roszponki + ogórek + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

### Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania humusu 80g (Perla/Go Vege) + ogórek

### PLACUSZKI TWAROGOWE (2 PORCJE):

- opakowanie twarogu półtłustego 250g (Delikate)
- 2 jaja, 4 łyżki mąki jaglanej
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki oleju do smażenia
- 2 szklanki borówek, malin lub truskawek

Twaróg wymieszać z jajkami, mąką i miodem (jeśli placuszki mają być puszyste należy ubić białko). Z powstałej masy piec placuszki na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Na koniec posypać owocami.

*Wartość energetyczna: 1550kcal  
Węglowodany 39%  
Białko: 26%  
Tłuszcze 35%*