

POSILEK	NAZWA POTRAWY	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA
<b>Śniadanie</b> <b>8:00</b>	Amarantusianka z owocami	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amarantus: 4 łyżki</li> <li>• Gruszka: 1/2 sztuki</li> <li>• Cynamon: szczypta</li> </ul>	Amarantus ugotuj do miękkości w wodzie lub mleku roślinnym, podaj z owocami i cynamonem.
<b>II śniadanie</b> <b>10:30</b>	Sałatka z komosą ryżową i groszkiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komosa: 2 łyżki</li> <li>• pietruszka zielona: 1 łyżeczka</li> <li>• pomidor: 2 łyżki</li> <li>• groszek zielony: 1 łyżka</li> </ul>	Kaszę ugotuj w wodzie. Wymieszaj z kawałkami pomidora, zieloną pietruszką i ugotowanym groszkiem.
<b>Obiad</b> <b>14:00</b>	Jaglanka- zupka z kaszą jaglaną  Klopsiki rozmarynowe, ziemniak i brukselka	<p><b>Zupka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chude mięso (indyk/ kurczak/ królik)</li> <li>• 1 mała marchewka</li> <li>• ½ pietruszki</li> <li>• mały kawałek selera</li> <li>• ½ pora</li> <li>• łyżeczka opłukanej kaszy jaglanej</li> <li>• natka pietruszki</li> <li>• koperek</li> <li>• woda</li> <li>• szczypta pieprzu</li> </ul> <p><b>II danie</b></p> <p>Klopsiki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ kg mięsa mielonego drobiowego</li> <li>• bułka tarta bezglutenowa: 3 łyżki</li> <li>• jajko</li> <li>• ½ cebuli,</li> <li>• 2-3 gałązki świeżego rozmarynu</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniak: 1 mała sztuka</li> <li>• brukselka: kilka sztuk</li> <li>• oliwa: 1 łyżeczka</li> </ul>	<p>W garnku zagotuj wodę, na wrzątek wrzuć mięso. Ugotuj i drobno posiekaj. Na tarce do jarzyn o grubych oczkach zetrzyj marchewkę, pietruszkę i seler. Pora drobno pokrój. W garnuszku zagotuj wodę, na wrzątek wrzuć warzywa. Gotuj ok. 15 minut aż warzywa będą miękkie. Dodaj kaszę jaglaną i gotuj całość jeszcze ok 15 min. Posyp posiekaną natką i/lub koperkiem. Do zupki dodaj łyżkę posiekanego mięsa.</p> <p><b>II danie:</b></p> <p>Cebule i rozmaryn drobno posiekaj. W misce wymieszaj mięso mielone z jajkiem, bułką tartą, posiekaną cebulą i rozmarynem. Dodaj pieprz. Formuj małe kotleciki wielkości orzecha włoskiego. Rozmarynki ugotuj na parze razem z brukselką i ziemniakiem. Całość polej oliwą.</p>

<b>Podwieczorek</b> <b>17:00</b>	Koktajl z malinami	<ul style="list-style-type: none"><li>• Borówki: 2 łyżki</li><li>• Maliny: 2 łyżki</li><li>• Mleko roślinne: 170 ml</li></ul>	Owoce zmiksuj z mlekiem roślinnym.
<b>Kolacja</b> <b>19:00</b>	Grzanka z pastą z soczewicy zielonej	<b>Pasta:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bazylia suszona: 1 łyżeczka</li><li>• Czosnek, ząbek: 1 szt.</li><li>• Natka pietruszki: 1 szt.</li><li>• Oliwa: 2-3 łyżki</li><li>• Pieprz czarny: 1 szczypta</li><li>• Soczewica zielona: 200 g</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pieczywo bezglutenowe: 1 kromka</li><li>• pasta: 2 łyżki</li></ul>	<p>W garnku zagotuj wodę. Na wrzątek wrzuć soczewicę. Gotuj do miękkości. Zostaw soczewicę w wodzie do ostygnięcia. Przesyp soczewicę do robota, dodaj przyprawy, drobno pokrojoną natkę, czosnek, oraz olej. Dokładnie zmiksuj.</p> <p>Pieczywo podpiecz w tosterze lub piekarniku. Kanapkę posmaruj pastą.</p>