DZIEŃ 1

POSIŁEK 1

Omlet ze szparagami

jajko	2 sztuki
szparagi	3 sztuki (ok. 90 g)
suszone pomidory (suche)	15 g
pomidor	0,5 sztuki
chleb żytni	1 kromka (ok. 40 g)
masło	0,5 łyżeczki
oliwa z oliwek	0,5 łyżeczki
feta w kostkach (Apetina)	15 g
natka pietruszki	2 łyżeczki

Suszone pomidory (są dostępne w LIDLu) zalej wrzątkiem. Szparagi pokrój na małe kawałki.
Na małej patelni rozgrzej 0,5 łyżeczki oliwy z oliwek, dodaj szparagi i smaż przez 2-3 minuty. W tym czasie roztrzep jajka, dodaj do nich pokrojone suszone pomidory, ser feta (ja go delikatnie rozdrabniam), pokrojoną natkę pietruszki i przyprawy (sól, pieprz, paprykę słodką). Gotową masą zalej szparagi.
Zmniejsz moc palnika na mały/średni i smaż omlet pod przykryciem ok. 5 minut (aż góra się zetnie). Możesz omleta ściągnąć już z patelni, a możesz go obrócić i chwilę przysmażyć z drugiej strony.
Zjedz gotowe danie z kromką chleba żytniego (posmarowanego masłem) z pomidorem.

POSIŁEK 2

Gulasz z cukinią i kurczakiem

pierś z kurczaka	120 g
cukinia	0,5 sztuki
passata pomidorowa	120 g (0,5 małego opakowania)
cebula	0,5 sztuki
czosnek	1 ząbek
oliwa z oliwek	1 łyżeczka
kasza gryczana	50 g (0,5 woreczka)

Kaszę gryczaną opłucz i ugotuj wg wskazówek na opakowaniu. Kurczaka pokrój na kawałki i dobra solą, pieprzem i wędzoną papryką i papryką słodką. Pokrojoną cebulę i czosnek podsmaż na łyżeczce oliwy. Dodaj pokrojonego kurczaka, a po 2-3 minutach pokrojoną w półplasterki cukinię. Po kolejnych 2-3 minutach zalej wszystko passatą pomidorową i ok. 1/4 szklanki wody. Przypraw ulubionymi ziołami (polecam mieszkankę do gulaszu!) i duś ok. 10 minut. Podawaj z kaszą gryczaną.

POSIŁEK 3

Sałatka "grecka"

sałata	garść
ogórek świeży	0,5 sztuki (ok. 100 g)
pomidorki koktajlowe	7 sztuk
feta w kostkach (Apetina)	40 g
oliwki	5 sztuk (15 g)
cebula czerwona	0,25 sztuki
papryka czerwona	0,5 sztuki (ok. 100g)
oliwa z oliwek	2 łyżeczki (10g)
musztarda	1 łyżeczka
miód	0,5 łyżeczki
sok z cytryny	3 łyżeczki

Warzywa pokrój na dowolne kawałki. Z oliwy, musztardy, miodu i soku z cytryny zrób dressing. Polej nim warzywa. Posyp całość kawałkami sera feta.

POSIŁEK 4

Brownie owsiane z malinami

płatki owsiane	3 łyżki (30 g)
kakao (proszek)	1 łyżeczka (5 g)
jajko	1 sztuka
proszek do pieczenia	0,5 łyżeczki
budyń czekoladowy (proszek bez cukru)	0,5 opakowania (16 g)
mleko 2%	100 ml
maliny mrożone	75 g
czekolada gorzka z kawałkami malin (Biedronka)	21 g (jeden prostokąt)
erytrytol	4 łyżki (20 g)

Rozgrzej piekarnik do 180 st. Płatko owsiane zalej wrzątkiem i zostaw pod przykryciem na ok. 5-10 minut. W tym czasie wymieszaj dokładnie: jajko, kakao, proszek budyniowy, erytrytol i mleko (ja używam blendera). Płatki owsiane wymieszaj z gotową masą i przelej do małego żaroodpornego naczynia (tego z IKEA!), dodaj maliny i pokrojoną czekoladę. Zapiekaj ok. 20-25 minut. (jeżeli używasz świeżych malin to ich nie zapiekaj! Szkoda! Wyłóż je na upieczone Brownie)