DZIEŃ 1 (1800 kcal)

ŚNIADANIE Faszerowany pomidor

1. Pomidor 1 sztuka
2. Olej kokosowy extra virgin 1 łyżeczka
3. Jaja kurze 2 sztuki
4. Sól himalajska 1 szczypta
5. Pieprz czarny 1 szczypta
6. Szynka parmeńska 3 plastry (około 45 g) LUB mozzarella (2 plastry, 50 g)
7. Szczypiorek 2 łyżki

Sposób przygotowania

1. Pomidora przekrój na pół i wydrąż miąższ.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz, wbij jajka, dodaj sól, pieprz, pokrojoną w kostkę szynkę, miąższ pomidora i mieszaj.
3. Smaż jajecznicę do momentu, aż jajka będą ścięte.
4. Przełóż jajecznicę do wydrążonych połówek pomidora.
5. Całość posyp posiekanym szczypiorkiem.

PRZEKĄSKA PORANNA Rozgrzewający koktajl czekoladowy z figami

1. Figi suszone niesiarkowane 2 sztuki
2. Cynamon mielony 1 szczypta
3. Banan 0,5 sztuki
4. Mleko kokosowe 0,75 szklanki
5. Chili w proszku 1 szczypta
6. Kakao gorzkie 1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Figi suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Zblenduj wszystkie składniki.
3. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty dodaj wodę – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji koktajlu.

OBIAD Dorsz pieczony na szpinaku z kaszą pęczak

1. Szpinak 2 garście
2. Dorsz świeży filety bez skóry 160 gramów
3. Sól himalajska 1 szczypta
4. Pieprz czarny 1 szczypta
5. Oregano suszone 1 szczypta
6. Sok wyciśnięty z cytryny 1 łyżeczk
7. Czosnek 1 ząbek
8. Ser mozzarella 2 plastry (około 50 g)

Sposób przygotowania

1. Szpinak ułóż w naczyniu żaroodpornym.
2. Rybę przypraw solą, pieprzem, oregano, skrop sokiem z cytryny i natrzyj przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
3. Ułóż rybę na szpinaku.
4. Całość piecz w 200°C pod przykryciem przez około 20 minut.
5. Po upieczeniu dodaj na wierzch startą na tarce mozzarellę.
6. Podawaj z kaszą.

Kasza pęczak

1. Kasza jęczmienna pęczak 0,5 szklanki

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

PRZEKĄSKA WIECZORNA Jogurt z suszonymi figami

1. Figi suszone niesiarkowane 2 sztuki
2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 0,75 szklanki

KOLACJA Paprykowe pizze

1. Papryka czerwona 1 sztuka
2. Cebula 0,5 sztuki
3. Olej kokosowy extra virgin 0,75 łyżeczki
4. Pieczarka uprawna świeża 5 sztuk
5. Szynka parmeńska 2 plastry (około 30 g) LUB mozzarella (2 plastry, 50g)
6. Sól himalajska 1 szczypta
7. Pieprz czarny 1 szczypta
8. Ser mozzarella 1 plaster (około 25 g)

Sposób przygotowania

1. Paprykę przekrój na pół i wydrąż gniazda nasienne.
2. Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na rozgrzanym tłuszczu.
3. Dodaj pokrojone w plastry pieczarki, pokrojoną w kostkę szynkę, sól i pieprz.
4. Nałóż farsz do wydrążonej papryki, dodaj na wierzch startą na tarce mozzarellę.
5. Piecz w 180°C przez około 15 minut.

DZIEŃ 2 (1800 kcal)

Śniadanie **Owsianka z gorącym sosem malinowym**

1.	Mleko kokosowe	0,75 szklanki
2.	Płatki owsiane górskie	4 łyżki
3.	Cukier kokosowy	0,5 łyżeczki
4.	Wiórki kokosowe	2 łyżki
5.	Maliny mrożone	100 g
6.	Banan	0,75 sztuki
7.	Aronia Lio Shake	0,5 łyżeczki

Sposób przygotowania

1. Do garnka wlej mleko roślinne i dodaj płatki.
2. Całość zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj, aż do miękkości.
3. Dodaj cukier kokosowy, wiórki i wymieszaj.
4. Owsiankę przełóż do miski.
5. W rondelku zagotuj odrobinę wody, dodaj maliny i duś przez kilka minut.
6. Dodaj pozostałe składniki i zblenduj całość na gładki sos.
7. Polej owsiankę sosem.

Przekąska poranna **Koktajl czekoladowo-orzechowy**

1.	Mleko kokosowe	0,5 szklanki
2.	Wiórki kokosowe	1,75 łyżki
3.	Kakao gorzkie	1 łyżka
4.	Banan	⅓ sztuki
5.	Orzechy laskowe	10 g
6.	Cukier kokosowy	0,5 łyżeczki

Sposób przygotowania

1. Zblenduj wszystkie składniki.
2. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty dodaj wodę – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji koktajlu.

Obiad **Krewetki w aromatycznym sosie z kolendrą**

1.	Krewetki tygrysie	150 gramów
2.	Czosnek	1 ząbek
3.	Chili w proszku	1 szczypta
4.	Sól himalajska	1 szczypta
5.	Pieprz czarny	1 szczypta
6.	Papryka czerwona słodka	0,5 łyżeczki
7.	Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka
8.	Olej kokosowy extra virgin	0,75 łyżeczki
9.	Cebula	0,5 sztuki
10.	Pomidory krojone w sosie własnym	0,5 szklanki

11. Kolendra świeża 2 łyżeczki

Sposób przygotowania

1. Krewetki wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, chili, solą, pieprzem, papryką i sokiem z cytryny.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę.
3. Dodaj krewetki i smaż z obu stron przez około 2 minuty.
4. Wlej pomidory krojone w sosie własnym i duś do momentu, aż sos lekko odparuje.
5. Posyp krewetki posiekaną kolendrą.
6. Podawaj z ryżem.

Ryż basmati

1. Ryż basmati 60 g

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz ryż 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna Bakalie

1. Figi suszone niesiarkowane 3 sztuki
2. Orzechy laskowe 10 g

Kolacja Pęczotto z pieczarkami i mozzarellą

1. Kasza jęczmienna pęczak 45 g
2. Olej kokosowy extra virgin 0,5 łyżeczki
3. Cebula 0,25 sztuki
4. Pieczarka uprawna świeża 100 g
5. Tymianek suszony 2 szczypty
6. Oregano suszone 2 szczypty
7. Rozmaryn suszony 2 szczypty
8. Sól himalajska 1 szczypta
9. Ser mozzarella 2 plastry (około 50 g)
10. Szczypiorek 1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Na patelni rozgrzej tłuszcz i podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę.
4. Dodaj pokrojone w plastry pieczarki, przyprawy i smaż przez około 3 minuty.
5. Dodaj ugotowaną kaszę, pokrojony w kostkę ser i wymieszaj.
6. Kaszotto posyp posiekanym szczypiorkiem.

DZIEŃ 3 (1800 kcal)

Śniadanie **Owsianka z figami**

1.	Figi suszone niesiarkowane	3 sztuki
2.	Mleko kokosowe	0,75 szklanki
3.	Płatki owsiane górskie	3,5 łyżki
4.	Orzechy laskowe	15 g
5.	Wiórki kokosowe	1,5 łyżki
6.	Aronia Lio Shake	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Figi suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Do garnka wlej mleko roślinne i dodaj płatki.
3. Całość zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj, aż do miękkości.
4. Orzechy posiekaj, a odsączone figi pokrój w paski.
5. Dodaj wszystkie pozostałe składniki do owsianki i wymieszaj.
6. Owsiankę przełóż do miski.

Przekąska poranna **Budyń ryżowy czekoladowo-malinowy**

1.	Ryż basmati	45 g
2.	Mleko kokosowe	0,5 szklanki
3.	Kakao gorzkie	1 łyżeczka
4.	Maliny mrożone	100 g
5.	Cukier kokosowy	1 łyżeczka
6.	Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz ryż 1–2 razy pod bieżącą zimną wodą.
2. Ryż ugotuj na mleku roślinnym.
3. Zblenduj ugotowany ryż z pozostałymi składnikami.
4. Jeśli budyń będzie zbyt gęsty, dodaj wodę i ponownie zblenduj.

Obiad **Krewetki po karaibsku z ryżem**

1.	Cebula	0,5 sztuki
2.	Olej kokosowy extra virgin	0,75 łyżeczki
3.	Papryka czerwona	0,5 sztuk
4.	Papryka czerwona słodka	1 szczypta
5.	Pieprz czarny	1 szczypta
6.	Oregano suszone	1 szczypta
7.	Tymianek suszony	1 szczypta
8.	Sól himalajska	1 szczypta
9.	Krewetki tygrysie	140 gramów
10.	Pomidory krojone w sosie własnym	0,5 szklanki
11.	Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka

12. Kolendra świeża 2 łyżeczki

Sposób przygotowania

1. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
2. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i podsmaż, aż do lekkiego zrumienienia.
3. Dodaj przyprawy, krewetki i smaż przez około 1 minutę.
4. Wlej pomidory krojone w sosie i duś całość przez około 5 minut.
5. Dopraw danie sokiem z cytryny, wymieszaj i posyp posiekaną kolendrą.
6. Podawaj z ryżem.

Ryż basmati

1. Ryż basmati 60 g

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz ryż 1–2 razy pod bieżącą zimną wodą.
2. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna Jogurtowa straciatella

1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 0,75 szklanki
2. Cukier kokosowy 1 łyżeczka
3. Kakao gorzkie 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Wymieszaj jogurt z cukrem kokosowym i kakao.

Kolacja Sałatka z jajkiem i szynką

1. Jaja kurze 1 sztuka
2. Szynka parmeńska 3 plastry, około 45 g LUB mozzarella 2 plastry (50 g)
3. Pomidor 0,5 sztuki
4. Szpinak 1 garść
5. Oliwa z oliwek extra virgin 0,75 łyżki
6. Orzechy laskowe 15 g
7. Szczypiorek 1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Jajko ugotuj na twardo, pozostaw do wystudzenia i pokrój w ćwiartki.
2. Szynkę i pomidora pokrój w kostkę.
3. Szpinak przełóż do miski i dodaj pokrojone składniki.
4. Sałatkę polej oliwą, posyp posiekanymi orzechami i szczypiorkiem.

DZIEŃ 4 (1800 kcal)

Śniadanie **Koszyczki z szynki parmeńskiej z jajkiem**

1.	Masło klarowane	1 łyżeczka
2.	Szynka parmeńska	4 plastry (około 60 g) LUB mozzarella (2 plastry)
3.	Jarmuż	1 garść
4.	Jaja kurze	3 sztuki
5.	Sól himalajska	2 szczypty
6.	Pieprz czarny	2 szczypty

Sposób przygotowania

1. Kokilki wysmaruj tłuszczem.
2. Boki kokilek i spód wyłóż plastrami szynki oraz posiekanym jarmużem.
3. Wbij jajka, posyp je solą i pieprzem.
4. Piecz w 180°C przez około 15 minut.

Przekąska poranna **Pudding jaglany**

1.	Kasza jaglana	45 g
2.	Mleko kokosowe	0,5 szklanki
3.	Miód pszczeli	1 łyżeczka
4.	Żurawina Lio Shake	1 łyżeczka
5.	Słonecznik nasiona	0,75 łyżki

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj na mleku roślinnym według przepisu na opakowaniu.
3. Dodaj pozostałe składniki (oprócz nasion słonecznika) i całość zblenduj.
4. Przełóż pudding do miseczki i posyp nasionami słonecznika.

Obiad **Grzybowe risotto z szynką parmeńską**

1.	Ryż basmati	90 g
2.	Cebula czerwona	0,5 sztuki
3.	Czosnek	1 ząbek
4.	Masło klarowane	1 łyżeczka
5.	Grzyby leśne mrożone	50 gramów
6.	Pieprz czarny	2 szczypty
7.	Tymianek suszony	2 szczypty
8.	Sól himalajska	2 szczypty
9.	Szynka parmeńska	3 plastry (około 45 g) LUB mozzarella (2 plastry)

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz ryż 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu.

3. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
4. Dodaj grzyby, przyprawy, całość podlej odrobiną wody i duś do momentu, aż grzyby zmiękną.
5. Na koniec dodaj ugotowany ryż i pokrojoną w kostkę szynkę.
6. Całość duś jeszcze przez około 3 minuty, mieszając.

Przekąska wieczorna Krwisty detoks

1.	Imbir świeży	1 plaster
2.	Marchew	1 sztuka
3.	Miód pszczeli	1 łyżka
4.	Sok z limonki	1 łyżeczka
5.	Buraki gotowane	1 sztuka
6.	Żurawina Lio Shake	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Imbir i marchew zetrzyj na tarce.
2. Zblenduj wszystkie składniki.

Kolacja Wytrawna jaglanka z szynką parmeńską i awokado

1.	Kasza jaglana	45 g
2.	Szynka parmeńska	2 plastry (około 30 g) LUB mozzarella 2 plastry (50 g)
3.	Awokado (dojrzałe)	0,25 sztuki
4.	Ogórek zielony	0,5 sztuki
5.	Cebula czerwona	0,25 sztuki
6.	Oliwa z oliwek extra virgin	0,5 łyżeczki
7.	Sól himalajska	1 szczypta
8.	Pieprz czarny	1 szczypta
9.	Tymianek suszony	1 szczypta
10.	Sok z limonki	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Szynkę, awokado, ogórka i cebulę pokrój w kostkę.
4. Wymieszaj pokrojone składniki z kaszą, oliwą, przyprawami i sokiem z limonki.

DZIEŃ 5 (1800 kcal)

Śniadanie **Jaja sadzone z duszonym szpinakiem i pomidorami**

1. Masło klarowane 0,5 łyżki
2. Jaja kurze 3 sztuki
3. Sól himalajska 1 szczypta
4. Pieprz czarny 1 szczypta
5. Szczypiorek 1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Na patelni rozgrzej tłuszcz.
2. Wbij jajka, posyp je solą i pieprzem.
3. Smaż pod przykryciem do momentu ścięcia białek.
4. Po usmażeniu posyp jajka posiekanym szczypiorkiem.
5. Podawaj jajka ze szpinakiem.

Duszony szpinak z suszonymi pomidorami

1. Czosnek 1 ząbek
2. Masło klarowane 1 łyżeczka
3. Szpinak 2 garście
4. Sól himalajska 1 szczypta
5. Pieprz czarny 1 szczypta
6. Suszone pomidory 6 plastrów

Sposób przygotowania

1. Czosnek przeciśnij przez praskę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
2. Dodaj szpinak, sól, pieprz i duś, aż liście zmiękną.
3. Na koniec dodaj pokrojone w paski suszone pomidory i całość wymieszaj.

Przekąska poranna **Odżywcza moc malin i granatu**

1. Granat 0,5 sztuki
2. Maliny mrożone 150 g
3. Mleko kokosowe 0,75 szklanki
4. Płatki owsiane bezglutenowe 2 łyżki
5. Wiórki kokosowe 0,5 łyżki
6. Malina Lio Shake 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Z granatu wyjmij pestki.
2. Zblenduj wszystkie składniki.
3. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty dodaj wodę – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji koktajlu.

Obiad Grillowany dorsz na puree selerowym z brokułami

1.	Dorsz (filety)	200 gramów
2.	Sól himalajska	2 szczypty
3.	Pieprz czarny	2 szczypty
4.	Tymianek suszony	1 łyżeczka
5.	Masło klarowane	1,5 łyżki
6.	Seler korzeniowy	0,5 sztuki
7.	Ziemniaki	2,5 sztuki

Sposób przygotowania

1. Rybę przypraw solą, pieprzem, tymiankiem i zgrilluj na patelni z połową rozgrzanego tłuszczu.
2. W garnku rozgrzej pozostałą część tłuszczu i dodaj pokrojone w kostkę warzywa.
3. Warzywa zalej wodą do ich przykrycia i gotuj, aż do miękkości.
4. Zblenduj warzywa na gładkie puree, dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. Podawaj rybę na puree selerowym z brokułami.

Brokuły gotowane

1.	Brokuły	125 g
2.	Sól himalajska	1 szczypta

Sposób przygotowania

1. Brokuły podziel na różyczki i ugotuj al dente w osolonej wodzie.

Przekąska wieczorna Surówka z selera na słodko

1.	Rodzynki niesiarkowane	1 łyżka
2.	Seler korzeniowy	2 plastry
3.	Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka
4.	Wiórki kokosowe	1 łyżka
5.	Oliwa z oliwek extra virgin	0,75 łyżeczki

Sposób przygotowania

1. Rodzynki suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Seler zetrzyj na tarce i skrop sokiem z cytryny.
3. Dodaj wiórki kokosowe, oliwę i wymieszaj.
4. Surówkę posyp odsączonymi rodzynkami.

Kolacja Risotto szpinakowe

1.	Ryż basmati	60 g
2.	Marchew	1,5 sztuki
3.	Czosnek	1 ząbek
4.	Masło klarowane	0,75 łyżki
5.	Szpinak	3 garście

6.	Kurkuma mielona	2 szczypty
7.	Sól himalajska	2 szczypty
8.	Pieprz czarny	2 szczypty
9.	Woda	0,5 szklanki

Sposób przygotowania

1. Przed przygotowaniem przepłucz ryż 1–2 razy pod bieżącą zimną wodą.
2. Marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach, a czosnek przeciśnij przez praskę.
3. W garnku rozgrzej tłuszcz, dodaj marchew, czosnek i duś przez około 3 minuty.
4. Dodaj szpinak, przyprawy i duś przez kolejne 3 minuty.
5. Dodaj ryż i całość zalej wrzątkiem.
6. Gotuj do momentu, aż ryż będzie miękki i wchłonie cały płyn (w razie potrzeby dolej więcej wody).

DZIEŃ 6 (1800 kcal)

Śniadanie Zimowa owsianka z rodzynkami, kurkumą i cynamonem

1.	Rodzynki niesiarkowane	2,5 łyżki
2.	Mleko kokosowe	0,75 szklanki
3.	Płatki owsiane górskie	3,5 łyżki
4.	Kurkuma mielona	2 szczypty
5.	Cynamon mielony	2 szczypty
6.	Syrop klonowy	1 łyżeczka
7.	Orzech brazylijski	25 g

Sposób przygotowania

1. Rodzynki suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Do garnka wlej mleko roślinne i dodaj płatki.
3. Całość zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj, aż do miękkości.
4. Dodaj przyprawy, odsączone rodzynki, syrop i całość wymieszaj.
5. Owsiankę przełóż do miski i posyp posiekanymi orzechami.

Przekąska poranna Smoothie jabłko-malina-granat

1.	Jabłko	1 sztuka
2.	Maliny mrożone	50 g
3.	Granat	0,5 sztuki
4.	Malina Lio Shake	1 łyżka
5.	Syrop klonowy	1 łyżeczka
6.	Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka
7.	Płatki owsiane górskie	2 łyżki

Sposób przygotowania

1. Składniki zblenduj z dodatkiem wody – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji smoothie.

Obiad Wielowarzywne kaszotto z kurczakiem

1.	Kasza jaglana	60 g
2.	Mięso z piersi kurczaka	160 gramów LUB dorsz grillowany (180 g)
3.	Sól himalajska	1 szczypta
4.	Pieprz czarny	1 szczypta
5.	Masło klarowane	0,75 łyżki
6.	Cebula	0,5 sztuki
7.	Czosnek	0,5 ząbka
8.	Cukinia	0,5 sztuki
9.	Papryka czerwona	0,5 sztuki
10.	Papryka czerwona ostra	2 szczypty
11.	Papryka czerwona słodka	0,5 łyżeczki
12.	Kurkuma mielona	2 szczypty

13. Szczypiorek 1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Mięso pokrój w kostkę, przypraw solą i pieprzem.
4. Na patelni rozgrzej tłuszcz, podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
5. Dodaj mięso i smaż do momentu, aż będzie zrumienione.
6. Dodaj pokrojoną w kostkę cukinię, paprykę czerwoną, przyprawy i duś całość, aż warzywa zmiękną.
7. Na koniec dodaj ugotowaną kaszę i całość wymieszaj.
8. Danie posyp posiekanym szczypiorkiem.

Przekąska wieczorna Bakalie

1. Rodzynki niesiarkowane 2 łyżki
2. Orzech brazylijski 15 g

Kolacja Tagliatelle z cukinii w sosie paprykowym

1. Papryka czerwona 0,5 sztuki
2. Cebula 0,5 sztuki
3. Czosnek 1 ząbek
4. Masło klarowane 1 łyżka
5. Sól himalajska 1 szczypta
6. Pieprz czarny 1 szczypta
7. Papryka czerwona słodka 1 szczypta
8. Papryka czerwona ostra 1 szczypta
9. Cukinia 0,5 sztuki
10. Szynka parmeńska 3 plastry (około 45 g) LUB mozzarella 2 plastry (50 g)
11. Kiełki rzodkiewki 2 łyżki

Sposób przygotowania

1. Paprykę i cebulę pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę.
2. Pokrojone składniki podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
3. Podlej niewielką ilością wody i duś pod przykryciem do miękkości, a następnie zblenduj.
4. Dopraw sos paprykowy solą, pieprzem, słodką papryką i ostrą.
5. Zetrzyj wstążki z cukinii za pomocą obieraczki do warzyw, zblanszuj we wrzątku i wymieszaj z pokrojoną w paski szynką.
6. Wyłóż makaron z cukinii na talerz, polej sosem paprykowym i posyp kiełkami.

DZIEŃ 7 (1800 kcal)

Śniadanie **Owsianka pomarańczowo-czekoladowa**

1.	Mleko kokosowe	0,75 szklanki
2.	Płatki owsiane górskie	3,5 łyżki
3.	Miód pszczeli	1 łyżka
4.	Ekologiczne masło migdałowe	0,75 łyżki
5.	Pomarańcza	0,5 sztuki
6.	Czekolada gorzka 90%	2 kostki

Sposób przygotowania

1. Do garnka wlej mleko roślinne i dodaj płatki.
2. Całość zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj, aż do miękkości.
3. Dodaj miód, masło migdałowe i całość wymieszaj.
4. Owsiankę przełóż do miski i dodaj pokrojoną w kostkę pomarańczę.
5. Całość posyp startą na tarce gorzką czekoladą.

Przekąska poranna **Krem migdałowy**

1.	Daktyle suszone niesiarkowane	3 sztuki
2.	Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka
3.	Miód pszczeli	0,5 łyżeczki
4.	Ekologiczne masło migdałowe	1 łyżka
5.	Awokado (dojrzałe)	0,25 sztuki
6.	Płatki owsiane górskie	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Daktyle suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Zblenduj odsączone daktyle z pozostałymi składnikami.

Obiad **Makaron ryżowy z zielonym pesto i kurczakiem LUB dorszem**

1.	Makaron ryżowy	50 gramów
2.	Czosnek	1 ząbek
3.	Olej kokosowy extra virgin	0,75 łyżeczki
4.	Szpinak	2 garście
5.	Pestki dyni	1 łyżka
6.	Sól morska	2 szczypty
7.	Pieprz czarny	2 szczypty
8.	Mięso z piersi kurczaka	140 gramów LUB dorsz 180 g
9.	Sos sojowy (tamari, bezglutenowy)	1 łyżeczka
10.	Zioła prowansalskie	1 szczypta
11.	Cukinia	0,5 sztuki
12.	Papryka zielona	0,25 sztuki
13.	Pomidorki koktajlowe	4 sztuki
14.	Pietruszka liście	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Makaron ugotuj zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu.
2. Przygotuj pesto: zeszklij przeciśnięty przez praskę czosnek na połowie rozgrzanego tłuszczu.
3. Zblenduj podsmażony czosnek ze szpinakiem, pestkami dyni, solą, pieprzem i kilkoma łyżkami wody. Jeśli pesto będzie zbyt gęste – dodaj więcej wody (ilość dopasuj do pożądanej konsystencji pesto) i ponownie zblenduj.
4. Mięso pokrój w kostkę, przypraw sosem sojowym, ziołami i usmaż na pozostałej części rozgrzanego tłuszczu.
5. Dodaj pokrojoną w kostkę cukinię, paprykę i przekrojone na pół pomidorki.
6. Całość duś przez kilka minut, dodaj pesto, makaron i wymieszaj.
7. Danie posyp posiekaną natką pietruszki.

Przekąska wieczorna Daktyle z masłem migdałowym i czekoladą

1.	Daktyle suszone niesiarkowane	3 sztuki
2.	Ekologiczne masło migdałowe	1 łyżeczka
3.	Czekolada gorzka 90%	2 kostki

Sposób przygotowania

1. Daktyle suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Odsączone daktyle pokrój w paski, wymieszaj z masłem migdałowym i pokruszoną czekoladą.

Kolacja Sałatka z kurczakiem i szpinakiem

1.	Mięso z piersi kurczaka	100 gramów LUB tofu 2 plastry (50 g)
2.	Sól morska	1 szczypta
3.	Pieprz czarny	1 szczypta
4.	Kurkuma mielona	2 szczypty
5.	Olej kokosowy extra virgin	0,75 łyżeczki
6.	Szpinak	2 garście
7.	Suszone pomidory	4 plastry
8.	Pomidorki koktajlowe	4 sztuki
9.	Cebula czerwona	0,5 sztuki
10.	Ekologiczne masło migdałowe	1 łyżeczka
11.	Sos sojowy (tamari, bezglutenowy)	1 łyżeczka
12.	Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Mięso pokrój w kostkę, przypraw solą, pieprzem, kurkumą i usmaż na rozgrzanym tłuszczu.
2. Szpinak przełóż do miski, dodaj pokrojone w paski suszone pomidory, przekrojone na pół pomidorki, pokrojoną w pióra cebulę i mięso.
3. Przygotuj sos: wymieszaj masło migdałowe z sosem sojowym i sokiem z cytryny.
4. Sałatkę polej przygotowanym sosem.