DZIEŃ 8 (1800 kcal)

Śniadanie **Jaglanka z suszonymi owocami**

1.	Daktyle suszone niesiarkowane	3 sztuki
2.	Śliwki suszone	3 sztuki
3.	Kasza jaglana	60 g
4.	Mleko kokosowe	0,75 szklanki
5.	Miód pszczeli	1 łyżeczka
6.	Ekologiczne masło migdałowe	1 łyżeczka
7.	Malina Lio Shake	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Owoce suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
3. Kaszę ugotuj na mleku roślinnym według przepisu na opakowaniu.
4. Dodaj pozostałe składniki (oprócz suszonych owoców) i wymieszaj.
5. Jaglankę przełóż do miseczki.
6. Dodaj na wierzch odsączone, pokrojone w paski suszone owoce.

Przekąska poranna **Shake migdałowo-czekoladowy**

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

Sposób przygotowania

1. Podgrzej odrobinę mleka roślinnego i rozpuść w nim czekoladę.
2. Zblenduj rozpuszczoną czekoladę z wszystkimi pozostałymi składnikami.

Obiad **Pierś z kaczki w czerwonym winie z pieczonymi ziemniakami i sałatką LUB Zapiekany dorsz z pomidorkami i mozzarellą**

1.	Kaczka filet z piersi bez skóry	160 gramów
2.	Sól morska	1 szczypta
3.	Pieprz czarny	1 szczypta
4.	Wino czerwone	0,25 kieliszka
5.	Czosnek	1 ząbek

LUB

1.	Dorsz filet	180 gramów
2.	Czosnek	1 ząbek
3.	Ser mozzarella	2 plastry (50 g)
4.	Pomidorki koktajlowe	4 sztuki
5.	Sól morska, pieprz czarny, pieprz ziołowy	

Sposób przygotowania

1. Mięso przypraw solą i pieprzem.
2. Wlej wino do naczynia żaroodpornego i przełóż do niego przyprawione mięso.
3. Obłóż mięso pokrojonym w plasterki czosnkiem.

4. Piecz w zamkniętym naczyniu 180°C przez około 20 minut (pod koniec pieczenia zdejmij pokrywę, aby wierzchnia warstwą mięsa się zarumieniła).

Pieczone ziemniaki w ziołach

1. Ziemniaki	2 sztuki
2. Sos sojowy (tamari, bezglutenowy)	0,75 łyżki
3. Zioła prowansalskie	2 szczypty
4. Tymianek suszony	1 szczypta

Sposób przygotowania

1. Ziemniaki pokrój w talarki, wymieszaj z sosem sojowym i przyprawami.
2. Przełóż ziemniaki na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
3. Piecz w 180°C przez około 20 minut.

Sałatka z pomidorkami i pestkami dyni

1. Szpinak	2 garście
2. Pomidorki koktajlowe	3 sztuki
3. Cebula czerwona	0,25 sztuki
4. Oliwa z oliwek extra virgin	0,75 łyżki
5. Pestki dyni	0,75 łyżki

Sposób przygotowania

1. Szpinak przełóż do miski, dodaj przekrojone na pół pomidorki i pokrojoną w kostkę cebulę.
2. Dodaj oliwę i całość wymieszaj.
3. Sałatkę posyp pestkami dyni.

Przekąska wieczorna **Bakalie**

1. Daktyle suszone niesiarkowane	4 sztuki
2. Orzechy laskowe	20 g

Kolacja **Makaron ryżowy z papryką**

1. Makaron ryżowy	50 gramów
2. Czosnek	0,5 ząbka
3. Cebula czerwona	0,25 sztuki
4. Olej kokosowy extra virgin	0,75 łyżeczki
5. Papryka zielona	0,5 sztuki
6. Sos sojowy (tamari, bezglutenowy)	1 łyżka
7. Kurkuma mielona	2 szczypty
8. Miód pszczeli	1 łyżeczka
9. Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Makaron przygotuj zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu.
2. Czosnek przeciśnij przez praskę, cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
3. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i pozostałe składniki.
1. Całość duś do momentu, aż papryka zmięknie i wymieszaj z makaronem.

DZIEŃ 9 (1800 kcal)

Śniadanie Owsiane placuszki z żurawiną i miodem

1.	Żurawina suszona niesiarkowana, bez dodatku cukru	2 łyżki
2.	Płatki owsiane górskie	4 łyżki
3.	Sól himalajska	1 szczypta
4.	Proszek do pieczenia	0,5 łyżeczki
5.	Cynamon mielony	0,25 łyżeczki
6.	Jaja kurze	2 sztuki
7.	Mleko kokosowe	2 łyżki
8.	Masło klarowane	1 łyżeczka
9.	Miód pszczeli	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Żurawinę suszoną zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Płatki zmiel na mąkę.
3. Mąkę owsianą wymieszaj z solą, proszkiem i cynamonem.
4. Dodaj jajka, mleko i całość zmiksuj na gładką masę.
5. Na patelni rozgrzej tłuszcz, nakładaj łyżką porcje masy i smaż placuszki z obu stron.
6. Przełóż placuszki na talerz, polej miodem i posyp odsączoną żurawiną.

Przekąska poranna Koktajl egzotyczny z mango

1.	Mango	0,5 sztuki
2.	Płatki owsiane górskie	1,5 łyżki
3.	Jabłko	0,75 sztuki
4.	Mleko kokosowe	0,75 szklanki
5.	Sok z limonki	1 łyżka

Sposób przygotowania

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

Obiad Królik w aromatycznym sosie pomidorowym z ryżem LUB Ciecierzyca w aromatycznym sosie pomidorowym z ryżem

1.	Czosnek	1 ząbek
2.	Cebula czerwona	0,5 sztuki
3.	Masło klarowane	0,75 łyżki
4.	Królik udziec	140 gramów
	LUB Ciecierzyca (sucha) 0,25 szklanki	
5.	Pomidory krojone w sosie własnym	0,75 szklanki
6.	Tymianek suszony	1 szczypta
7.	Majeranek świeży	2 szczypty
8.	Liść laurowy	1 liść

9.	Ziele angielskie	0,5 łyżeczki
10.	Kolendra świeża	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę.
2. Podsmaż pokrojone składniki na rozgrzanym tłuszczu.
3. Dodaj mięso i obsmaż z każdej strony.
4. Wlej pomidory krojone w sosie własnym i dodaj przyprawy.
5. Całość duś pod przykryciem do momentu, aż mięso zmięknie.
6. Podawaj danie z ryżem, posypane posiekaną kolendrą.

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 Żurawinowa owsianka

1.	Żurawina suszona niesiarkowana, bez dodatku cukru	1 łyżeczka
2.	Woda	0,5 szklanki
3.	Płatki owsiane górskie	3 łyżki
4.	Imbir świeży	1 plaster
5.	Słonecznik nasiona	0,75 łyżki
6.	Żurawina Lio Shake	1 łyżeczka
7.	Miód pszczeli	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Żurawinę suszoną zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Do garnka wlej wodę i dodaj płatki.
3. Całość zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj aż do miękkości.
4. Imbir zetrzyj na tarce i dodaj do owsianki.
5. Dodaj pozostałe składniki i całość wymieszaj.
6. Owsiankę przełóż do miski.

Kolacja Ceviche z dorsza

1.	Dorsz filety bez skóry	150 gramów
2.	Sok z limonki	1 łyżka
3.	Sól himalajska	1 szczypta
4.	Pieprz czarny	1 szczypta
5.	Kolendra świeża	2 łyżeczki
6.	Papryczka chili	0,25 sztuki
7.	Ogórek zielony	0,5 sztuki
8.	Awokado (dojrzałe)	0,5 sztuki
9.	Oliwa z oliwek extra virgin	0,75 łyżki

10. Słonecznik nasiona 1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Dorsza pokrój w kostkę i skrop sokiem z limonki.
2. Dodaj sól, pieprz, posiekaną kolendrę, papryczkę chili i marynuj przez około 3 godziny w lodówce.
3. Następnie dodaj pokrojonego w kostkę ogórka i awokado.
4. Wymieszaj wszystkie składniki.

DZIEŃ 10 (1800 kcal)

Śniadanie Owsiany budyń kokosowy z malinami

1.	Mleko kokosowe	0,75 szklanki
2.	Płatki owsiane bezglutenowe	4 łyżki
3.	Wiórki kokosowe	3 łyżki
4.	Miód pszczeli	1,5 łyżki
5.	Maliny mrożone	130 g

Sposób przygotowania

1. Do garnka wlej mleko roślinne i dodaj płatki.
2. Całość zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj, aż do miękkości.
3. Dodaj wiórki, miód i całość zblenduj.
4. Przełóż budyń do miseczki i dodaj na wierzch maliny.

Przekąska poranna Różowe kulki mocy

1.	Buraki gotowane	0,75 sztuki
2.	Miód pszczeli	1 łyżeczka
3.	Kakao gorzkie	0,5 łyżeczki
4.	Masło klarowane	0,75 łyżeczki
5.	Wiórki kokosowe	2 łyżki
6.	Amarantus popping	0,25 szklanki
7.	Burak Lio Shake	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Buraka zblenduj z miodem, kakao i tłuszczem.
2. Do powstałej masy dodaj pozostałe składniki.
3. Z powstałej masy uformuj kulki.
4. Schłodź kulki w lodówce przez minimum godzinę.

Obiad Stek wołowy z batatami i brokułami na parze LUB Stek z tuńczyka z batatami i brokułami na parze

1.	Wołowina polędwica	180 g
	LUB Tuńczyk 150 g	
2.	Masło klarowane	0,5 łyżki
3.	Rozmaryn świeży	
4.	Sól himalajska	1 szczypta
5.	Pieprz czarny	1 szczypta

Sposób przygotowania

1. Mięso natrzyj tłuszczem z roztartym rozmarynem.
2. Smaż mięso na patelni z obu stron przez około 2–3 minuty.
3. Steka dopraw solą i pieprzem.
4. Podawaj steka z batatem i brokułami.

Bataty

1.	Bataty	150 g
2.	Sól himalajska	1 szczypta

Sposób przygotowania

1. Batata pokrój w kostkę i ugotuj do miękkości w osolonej wodzie.

Brokuły na parze

1.	Brokuły	180 g
2.	Oliwa z oliwek extra virgin	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Brokuły podziel na różyczki i ugotuj na parze al dente.
2. Ugotowane brokuły skrop oliwą.

Przekąska wieczorna Jogurt z cynamonem, miodem i nerkowcami

1.	Orzechy nerkowca	2 sztuki
2.	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	0,75 szklanki
3.	Miód pszczeli	0,75 łyżki
4.	Cynamon mielony	2 szczypty

Kolacja Sałatka z grillowanym łososiem i suszonymi pomidorami

1.	Łosoś świeży	100 gramów
2.	Sól himalajska	1 szczypta
3.	Pieprz czarny	1 szczypta
4.	Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka
5.	Masło klarowane	0,5 łyżeczki
6.	Szpinak	2 garście
7.	Suszone pomidory	6 plastrów
8.	Zioła prowansalskie	1 szczypta

Sposób przygotowania

1. Rybę przypraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny.
2. Usmaż rybę na rozgrzanym tłuszczu i pokrój na mniejsze kawałki.
3. Pomidory suszone pokrój w paski.
4. Szpinak ułóż na talerzu, dodaj suszone pomidory i rybę.

DZIEŃ 11 (1800 kcal)

Śniadanie Kolorowa pasta jajeczno-warzywna

1.	Jaja kurze	3 sztuki
2.	Rzodkiewka	3 sztuki
3.	Ogórek kiszony	1 sztuka
4.	Suszone pomidory	5 plastrów
5.	Szpinak	1 garść
6.	Szczypiorek	2 łyżki
7.	Sól himalajska	2 szczypty
8.	Pieprz czarny	2 szczypty
9.	Zioła prowansalskie	2 szczypty
10.	Oliwa z oliwek extra virgin	1 łyżka
11.	Musztarda dijon	1,5 łyżki

Sposób przygotowania

1. Jajka ugotuj na twardo i pozostaw do wystudzenia.
2. Rzodkiewkę, ogórka, suszone pomidory i wystudzone jajka pokrój w kostkę.
3. Wymieszaj pokrojone składniki z posiekanym szpinakiem i szczypiorkiem.
4. Dodaj przyprawy, oliwę, musztardę i całość wymieszaj.

Przekąska poranna Koktajl malinowy

1.	Maliny mrożone	100 g
2.	Burak Lio Shake	1 łyżeczka
3.	Banan	0,5 sztuki
4.	Mleko kokosowe	0,75 szklanki
5.	Płatki owsiane bezglutenowe	2 łyżki

Sposób przygotowania

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

Obiad Kurczak w ziołach z kaszą gryczaną i sałatką LUB Pstrąg w ziołach z kaszą gryczaną i sałatką

1.	Mięso z piersi kurczaka LUB Pstrąg (filet)	140 g 150 g
2.	Kurkuma mielona	1 szczypta
3.	Sól himalajska	1 szczypta
4.	Pieprz czarny	1 szczypta
5.	Zioła prowansalskie	2 szczypty
6.	Czosnek	1 ząbek
7.	Masło klarowane	0,75 łyżki

Sposób przygotowania

1. Mięso pokrój w kostkę, wymieszaj z przyprawami i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
2. Usmaż mięso na rozgrzanym tłuszczu.
3. Podawaj mięso z kaszą i sałatką.

Kasza gryczana

1.	Kasza gryczana niepalona	65 g

Sposób przygotowania

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

Sałatka ze świeżych warzyw

1.	Pomidorki koktajlowe	5 sztuk
2.	Ogórek kiszony	1 sztuka
3.	Szczypiorek	1 łyżka
4.	Sól himalajska	1 szczypta
5.	Pieprz czarny	1 szczypta
6.	Zioła prowansalskie	1 szczypta
7.	Szpinak	2 garści
8.	Oliwa z oliwek extra virgin	0,75 łyżki

Sposób przygotowania

1. Pomidorki przekrój na pół, ogórka pokrój w plastry, szczypiorek posiekaj.
2. Szpinak przełóż do miski, dodaj pozostałe warzywa i przyprawy.
3. Całość polej oliwą i wymieszaj.

Przekąska wieczorna Bakalie

1.	Rodzynki niesiarkowane	1,5 łyżki
2.	Orzechy nerkowca	20 g

Kolacja Sałatka z grillowanej marchewki i batata

1.	Marchew	1 sztuka
2.	Bataty	0,5 sztuki
3.	Miód pszczeli	0,75 łyżki
4.	Masło klarowane	0,75 łyżki
5.	Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżka
6.	Sól himalajska	1 szczypta
7.	Zioła prowansalskie	2 szczypty
8.	Kurkuma mielona	1 szczypta
9.	Szpinak	1 garść
10.	Oliwa z oliwek extra virgin	0,75 łyżki

Sposób przygotowania

1. Marchew pokrój w plastry, a batata w kostkę.
2. Przygotuj marynatę: w misce wymieszaj miód z rozpuszczonym tłuszczem, sokiem z cytryny i przyprawami.
3. Wymieszaj warzywa z marynatą.
4. Grilluj warzywa na patelni do momentu, aż zmiękną.
5. Szpinak przełóż na talerz i dodaj grillowane warzywa.
6. Sałatkę polej oliwą.

DZIEŃ 12 (1800 kcal)

Śniadanie Złocisty łosoś cytrynowy z lekką sałatką

1. Łosoś świeży	140 gramów
2. Kurkuma mielona	1 szczypta
3. Pieprz czarny	1 szczypta
4. Sól himalajska	1 szczypta
5. Czosnek	1 ząbek
6. Sok wyciśnięty z cytryny	0,75 łyżki

Sposób przygotowania

1. Rybę natrzyj przyprawami, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i skrop sokiem z cytryny.
2. Grilluj rybę na suchej patelni z obu stron.
3. Podawaj rybę z sałatką.

Lekka sałatka

1. Rzodkiewka	5 sztuk
2. Oliwa z oliwek extra virgin	0,75 łyżki
3. Miód pszczeli	0,75 łyżki
4. Musztarda dijon	0,75 łyżki
5. Szpinak	1 garść

Sposób przygotowania

1. Rzodkiewkę pokrój w plastry.
2. Przygotuj sos: wymieszaj oliwę z miodem i musztardą.
3. Do miski przełóż szpinak, wymieszaj z rzodkiewką i przygotowanym sosem.

Przekąska poranna Koktajl czekoladowy

1. Banan	0,5 sztuki
2. Cynamon mielony	1 szczypta
3. Mleko kokosowe	0,75 szklanki
4. Kakao gorzkie	0,75 łyżki
5. Płatki owsiane bezglutenowe	2,5 łyżki

Sposób przygotowania

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

Obiad Makaron ryżowy z brokułami i kurczakiem LUB Makaron ryżowy z brokułami i tofu

1. Makaron ryżowy	50 gramów

2.	Brokuły	170 g
3.	Mięso z piersi kurczaka	140 gramów
	LUB Tofu	2 plastry (50 g)
4.	Sól himalajska	2 szczypty
5.	Pieprz czarny	2 szczypty
6.	Kurkuma mielona	0,25 łyżeczki
7.	Masło klarowane	0,75 łyżki
8.	Czosnek	0,5 ząbka
9.	Marchew	0,5 sztuki
10.	Orzechy nerkowca	15 g
11.	Szczypiorek	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Makaron ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Brokuły podziel na różyczki i ugotuj al dente.
3. Mięso pokrój w kostkę, przypraw solą, pieprzem i kurkumą.
4. Na patelni rozgrzej tłuszcz, podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek i usmaż mięso.
5. Dodaj pokrojoną w plastry marchew i smaż przez około 3 minuty.
6. Dodaj ugotowany makaron, brokuły i całość wymieszaj.
7. Danie posyp posiekanymi orzechami i posiekanym szczypiorkiem.

Przekąska wieczorna Kakaowy jogurt z amarantusem

1.	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	0,75 szklanki
2.	Amarantus popping	3 łyżki
3.	Miód pszczeli	0,5 łyżeczki
4.	Kakao gorzkie	0,5 łyżeczki

Kolacja Gryczana sałatka z burakiem na ciepło

1.	Kasza gryczana niepalona	60 g
2.	Buraki gotowane	0,75 sztuki
3.	Masło klarowane	0,5 łyżki
4.	Czosnek	0,5 ząbka
5.	Szpinak	1 garść
6.	Sól himalajska	2 szczypty
7.	Pieprz czarny	2 szczypty
8.	Rozmaryn świeży	
9.	Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Buraka pokrój w kostkę.
4. Na patelni rozgrzej tłuszcz, podsmaż posiekany czosnek i szpinak.
5. Dodaj buraka, przyprawy, świeży rozmaryn i kaszę.
6. Całość wymieszaj i skrop sokiem z cytryny.

DZIEŃ 13 (1800 kcal)

Śniadanie Śliwkowa gryczanka

1.	Śliwki suszone	3 sztuki
2.	Kasza gryczana niepalona	65 g
3.	Mleko kokosowe	0,75 szklanki
4.	Miód pszczeli	1 łyżeczka
5.	Słonecznik nasiona	1,25 łyżki

Sposób przygotowania

1. Śliwki suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
3. Kaszę ugotuj na mleku roślinnym według przepisu na opakowaniu.
4. Dodaj miód i wymieszaj.
5. Gryczankę przełóż do miseczki, dodaj odsączone, pokrojone w paski śliwki.
6. Całość posyp nasionami słonecznika.

Przekąska poranna Pudding chia z musem malinowym

1.	Nasiona chia	1 łyżka
2.	Mleko kokosowe	0,5 szklanki
3.	Miód pszczeli	1 łyżeczka
4.	Awokado (dojrzałe)	0,25 sztuki
5.	Maliny mrożone	100 g
6.	Malina Lio Shake	1 łyżeczka
7.	Słonecznik nasiona	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Nasiona chia wymieszaj z mlekiem kokosowym, miodem i wstaw do lodówki na całą noc.
2. Miąższ awokado zblenduj z malinami na gładki mus.
3. Pudding chia polej musem malinowym i posyp pozostałymi składnikami.

Obiad Indyk gotowany na parze z zieloną kaszą z groszkiem i awokado LUB Dorsz na parze z zieloną kaszą z groszkiem i awokado

1.	Mięso z piersi indyka	150 gramów
	LUB Dorsz (filet)	180 gramów
2.	Papryka czerwona słodka	1 szczypta
3.	Pieprz czarny	1 szczypta
4.	Sól morska	1 szczypta

Sposób przygotowania

1. Mięso przypraw i ugotuj na parze, aż do miękkości.
2. Podawaj mięso z kaszą.

Zielona kasza z groszkiem i awokado

1. Kasza jaglana	60 g
2. Groszek zielony mrożony	0,5 szklanki
3. Awokado (dojrzałe)	0,25 sztuki
4. Oliwa z oliwek extra virgin	1 łyżka
5. 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. Groszek ugotuj al dente.
4. Wymieszaj ugotowaną kaszę z groszkiem, pokrojonym w kostkę awokado, oliwą i posiekanym szczypiorkiem.

Przekąska wieczorna Bakalie

1. Śliwki suszone	4 sztuki
2. Orzechy włoskie	15 g

Kolacja Pieczywo z pastą z awokado

1. Awokado (dojrzałe)	0,5 sztuki
2. Sok wyciśnięty z cytryny	0,75 łyżki
3. Sól morska	2 szczypty
4. Pieprz czarny	2 szczypty
5. Szczypiorek	1,5 łyżki
6. Słonecznik nasiona	1 łyżka
7. Chleb żytni na zakwasie	2 kromki (80 g)

Sposób przygotowania

1. Miąższ awokado rozgnieć widelcem, wymieszaj z sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
2. Dodaj posiekany szczypiorek, nasiona słonecznika i ponownie wymieszaj.
3. Posmaruj pieczywo przygotowaną pastą.

DZIEŃ 14 (1800 kcal)

Śniadanie Zielona pasta z groszku z pieczywem

1. Groszek zielony mrożony	0,5 szklanki
2. Sól morska	2 szczypty
3. Czosnek	1 ząbek
4. Szpinak	1 garść
5. Sok wyciśnięty z cytryny	2 łyżki
6. Musztarda dijon	1 łyżka
7. Pieprz czarny	2 szczypty
8. Słonecznik nasiona	1,25 łyżki
9. Oliwa z oliwek extra virgin	1 łyżka
10. Chleb żytni na zakwasie	2 kromki (80 g)
11. Szczypiorek	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Groszek ugotuj do miękkości z dodatkiem soli.
2. Czosnek posiekaj.
3. Zblenduj ugotowany groszek ze szpinakiem, czosnkiem, sokiem z cytryny, musztardą, pieprzem, słonecznikiem i oliwą na gładką pastę.
4. Posmaruj pieczywo przygotowaną pastą i posyp posiekanym szczypiorkiem.

Przekąska poranna Koktajl słodka śliwka

1. Śliwki suszone	5 sztuk
2. Awokado (dojrzałe)	0,25 sztuki
3. Miód pszczeli	1 łyżka
4. Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżka
5. Mleko kokosowe	0,75 szklanki

Sposób przygotowania

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

Obiad Grillowany łosoś ze złocistą kaszą

1. Łosoś świeży	130 gramów
2. Sos sojowy (tamari, bezglutenowy)	1 łyżeczka
3. Zioła prowansalskie	2 szczypty
4. Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, polej sosem sojowym i posyp ziołami.
2. Grilluj rybę na suchej patelni do momentu, aż będzie zrumieniona.
3. Podawaj rybę z kaszą.

Złocista kasza jaglana z papryką

1.	Kasza jaglana	60 g
2.	Papryka czerwona	0,5 sztuki
3.	Masło klarowane	0,5 łyżeczki
4.	Curry	1 szczypta
5.	Chili w proszku	1 szczypta
6.	Sól morska	1 szczypta

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Paprykę pokrój w kostkę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
4. Dodaj przyprawy, ugotowaną kaszę i całość wymieszaj.

Przekąska wieczorna Pudding chia

1.	Nasiona chia	1 łyżka
2.	Mleko kokosowe	0,5 szklanki
3.	Miód pszczeli	1 łyżeczka
4.	Malina Lio Shake	1 łyżeczka
5.	Słonecznik nasiona	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Wymieszaj nasiona chia z pozostałymi składnikami (oprócz nasion słonecznika) i wstaw do lodówki na całą noc.
2. Pudding posyp nasionami słonecznika.

Kolacja Gryczotto z pieczarkami i indykiem
LUB Gryczotto z pieczarkami i grillowanym tofu

1.	Kasza gryczana niepalona	50 g
2.	Cebula	0,5 sztuki
3.	Masło klarowane	1 łyżeczka
4.	Sos sojowy (tamari, bezglutenowy)	1 łyżeczka
5.	Mięso z piersi indyka bez skóry	100 gramów
	LUB Tofu	2 plastry (40 g)
6.	Pieczarka uprawna świeża	5 sztuk
7.	Tymianek suszony	2 szczypty

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
4. Dodaj sos sojowy i pokrojone w kostkę mięso.
5. Smaż do momentu, aż mięso będzie zrumienione.
6. Dodaj pokrojone w plastry pieczarki i tymianek.
7. Całość mieszaj i duś, aż pieczarki zmiękną i odparują.
8. Na koniec dodaj ugotowaną kaszę i całość wymieszaj.