

BACK
TO THE ROOTS

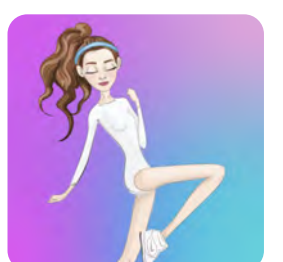


JADŁOSPIS

ŚNIADANIA

1 TYDZIEŃ

DIET
& TRAINING
BY ANN



1 TYDZIEŃ

CLASSIC

CZWARTEK 13.04

OMLET Z CUKINIĄ I KOZIM SEREM

- jaja kurze małe, rozmiar s - 2 sztuki
- napój kokosowy - 1/4 szklanki
- sól morską - szczypta
- masło klarowane (ghee) - łyżeczka
- cukinia - 1/4 sztuki
- cebula - 1/2 sztuki
- pieprz czarny - 2 szczypty
- tymianek suszony - szczypta
- rukola - garść
- ser kozi - 3 plastry
- słonecznik, nasiona - łyżka



PIĄTEK 14.04

JAGLANKA Z PRAŻONĄ GRUSZKĄ

- kasza jaglana - 1/3 szklanki
- mleczko kokosowe - 2,5 łyżki
- masło klarowane (ghee) - 1/2 łyżeczki
- gruszka - sztuka (130 g)
- cynamon mielony - 2 szczypty
- miód pszczeni - łyżeczka



SOBOTA 15.04

OWSIANKA W MAROKAŃSKIM STYLU

- płatki owsiane górskie - 1/3 szklanki
- napój kokosowy - 2/3 szklanki
- daktyl suszone - 1/3 garści
- kurkuma mielona - 2 szczypty
- imbir mielony - 2 szczypty
- borówki amerykańskie - 2 garści
- migdały - łyżka
- miód pszczeni - 1/2 łyżki



NIEDZIELA 16.04

NALEŚNIKI Z MUSEM CZEKOLADOWO - JABŁKOWYM

- jajo kurze małe, rozmiar s - sztuka
- napój kokosowy - 1/4 szklanki
- mąka owsiana - 2 łyżki
- masło klarowane (ghee) - 3/4 łyżeczki
- jabłko - sztuka (150g)
- cynamon mielony - 2 szczypty
- miód pszczeleli - łyżka
- kakao - łyżka
- świeże liście mięty - 2 sztuki



PONIEDZIAŁEK 17.04

RYŻ CZEKOLADOWY Z MALINAMI

- ryż basmati - 1/3 szklanki
- napój kokosowy - 2/3 szklanki
- gorzka czekolada - 2 kostki
- miód - 3/4 łyżki
- laska wanilii
- porcja malin



WTOREK 18.04

TOSTY Z AWOKADO I JAJKIEM NA MIĘKKO

- jaja kurze małe, rozmiar s - sztuka
- chleb żytni na zakwasie - 1,5 kromki
- awokado - 3/4 sztuki
- sól morską - szczypta
- pieprz czarny - szczypta
- cytryna - 1/4 sztuki
- pomidorki koktajlowe - 5 sztuk



ŚRODA 19.04

NALEŚNIKI Z NADZIENIEM KOKOSOWYM

- płatki jaglane - 2 łyżki
- napój kokosowy - 1/4 szklanki
- woda - 1/3 szklanki
- olej kokosowy - 1/3 łyżeczki
- jaja kurze - sztuka
- naleśniki bezglutenowe, mieszanka mąk - 30 g
- mus kokosowy - 3/4 łyżeczki
- r19 krem orzechowo - kakaowy - 1/2 łyżeczki
- wiórki kokosowe - 1/4 łyżki

