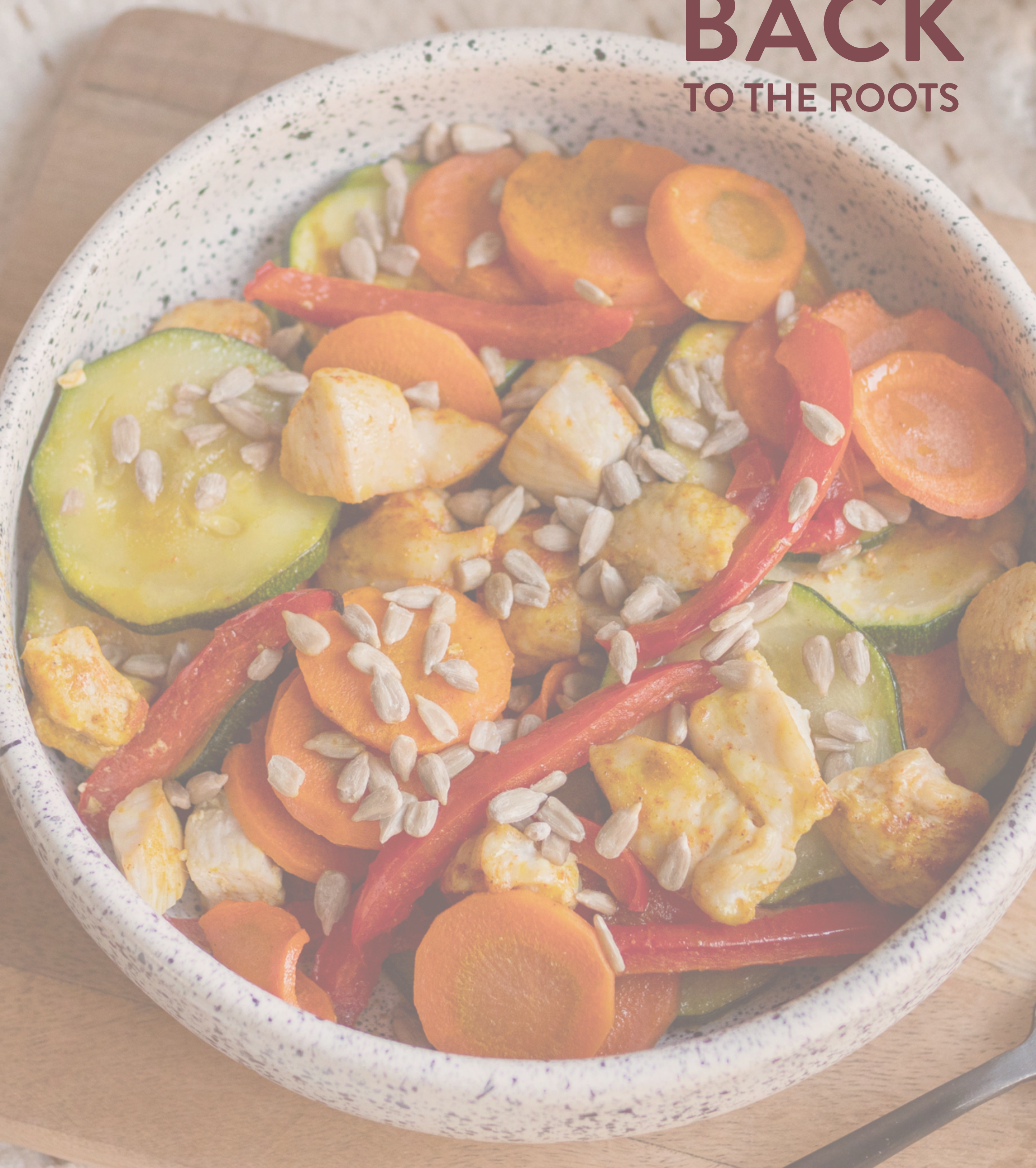


BACK
TO THE ROOTS

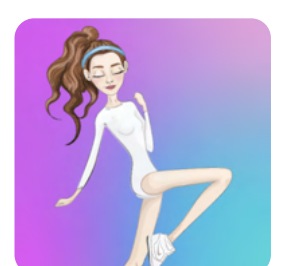


JADŁOSPIS

OBIADY/PRZEKĄSKI

2 TYDZIEŃ

DIET
& TRAINING
BY ANN



2 TYDZIEŃ

CLASSIC

CZWARTEK 20.04

LUNCHOWA SAŁATKA KURCZAKIEM

- mięso z piersi kurczaka - 160 g
- marchew - 1 sztuka (45 g)
- cukinia - 1/2 sztuki
- czerwona cebula - 1/4 sztuki
- papryka czerwona - 1/3 sztuki
- masło klarowane - 1 łyżka
- papryka czerwona słodka - 3 szczypty
- rozmaryn - 2 szczypty
- sól morska - 2 szczypty
- rukola - 2 garści
- suszone pomidory - 2 plastry
- natka pietruszki - łyżeczka



PIĄTEK 21.04

ŚRÓDZIEMNOMORSKIE LECZO Z KASZĄ JAGLANĄ I CIECIERZYCĄ

- kasza jaglana - 1/4 szklanki
- ciecierzycyca w zalewie - 2/3 szklanki
- bakłażan - 1/4 sztuki
- papryka żółta - 1/2 sztuki
- cebula - 1/4 sztuki
- czosnek - 1 ząbek
- olej kokosowy - 3/4 łyżeczki
- pomidory krojone w sosie własnym - 3/5 szklanki
- sól morska - szczypta
- pieprz czarny - szczypta
- papryka wędzona - szczypta
- oregano suszone - szczypta
- bazyliia świeża - garść



SPAGHETTI Z DORSZEM I SZPINAKIEM

- makaron żytni razowy spaghetti - 50 g
- dorsz - 150 g
- sól morska - szczypta
- pieprz czarny - szczypta
- cebula - 1/4 sztuki
- czosnek - 1 ząbek
- masło klarowane - 3/4 łyżeczki
- szpinak - 2 garści
- ser mozzarella - 1 i 1/2 plastra
- rozmaryn suszony - szczypta
- natka pietruszki - 1 łyżeczka
- płatki migdałowe - 3/4 łyżki



PAELLA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

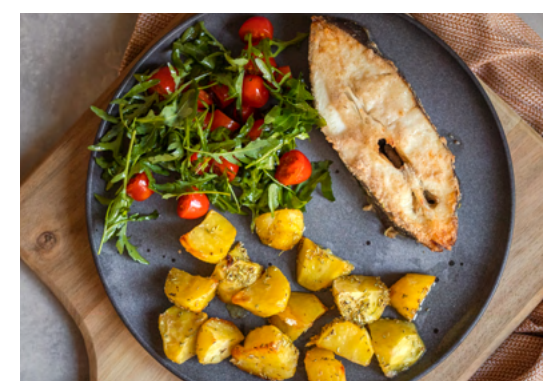
- masło klarowane - 1 łyżeczka
- mięso z piersi kurczaka - 130 g
- cebula - 1/4 sztuki
- czosnek - 1 ząbek
- ryż basmati - 1/4 szklanki
- bulion warzywny - 1/2 szklanki
- papryka żółta - 1/2 sztuki
- pomidorki koktajlowe - 4 sztuki
- sól morska - szczypta
- pieprz czarny - szczypta
- kurkuma mielona - szczypta
- papryka czerwona słodka - szczypta
- cytryna - 20 g
- orzechy nerkowca - 8,75 g



S O B O T A 2 2 . 0 4

PALUSZKI RYBNE Z PIECZONYMI ZIEMNIACZKAMI I SURÓWKĄ

- dorsz - 170 g
- płatki owsiane - 3 łyżki
- papryka słodka mielona - 1/4 łyżeczki
- kurkuma - 1/4 łyżeczki
- ziemniaki - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- sól morska - szczypta
- pieprz czarny - szczypta
- rozmaryn - szczypta
- masło klarowane - 3/4 łyżeczki
- jabłko - 1/2 sztuki
- marchew - 1 i 1/2 sztuki (67,5 g)
- oliwa z oliwek extra virgin - 3/4 łyżeczki
- cytryna - 20 g



N I E D Z I E L A 2 3 . 0 4

KREM CZEKOLADOWO-ORZECHOWY

- banan - 1/2 sztuki (100g)
- orzechy włoskie - 1/4 garści
- kakao, gorzkie - 1 łyżeczka
- napój kokosowy - 1 i 1/2 łyżki
- olej kokosowy - 1/3 łyżeczki
- nasiona chia - 3/4 łyżeczki



WARSTWOWY DESER A'LA TIRAMISU Z ORZECAMI

- banan - 1/3 sztuki
- jogurt naturalny - 1/3 szklanki
- cukier kokosowy - 1/2 łyżeczki
- wiórki kokosowe - 1 łyżka
- kakao, gorzkie - 1 łyżeczka
- orzechy włoskie - 1/4 garści



PRALINKI DAKTYLOWE

- daktyle - 3 sztuki
- pasta migdałowa - 1 łyżka
- czekolada, gorzka - 2 kostki



P O N I E D Z I A Ł E K 2 4 . 0 4

OWSIANKA CZEKOLADOWA Z DAKTYLAMI I CYNAMONEM

- płatki owsiane górskie - 2 i 1/2 łyżki
- daktyle suszone niesiarkowane - 1 sztuka
- napój kokosowy - 1/2 szklanki
- czekolada gorzka - 1 kostka
- cynamon mielony - szczypta



SAŁATKA POMIDOROWA ZE SZCZYPIORKIEM I MOZZARELLĄ

- ser mozzarella - 2 plastry
- pomidor - 1 sztuka (80 g)
- szczypiorek - 1 łyżka
- oliwa z oliwek - 3/4 łyżeczki
- sól morska - szczypta
- pieprz czarny - szczypta



PONIEDZIAŁEK 24.04 cd.

KANAPKA Z TAPENADĄ Z CZARNYCH OLIVEK

- oliwki czarne marynowane - 10 sztuk
- oliwa z oliwek - 1 łyżeczka
- cytryna - 20 g
- sól morską - szczypta
- pieprz czarny - szczypta
- chili w proszku - szczypta
- pietruszka liście - 1 łyżeczka
- chleb żytni na zakwasie - 1 kromka (40 g)



WTOREK 25.04

AROMATYCZNY KOKTAJL BANANOWY

- laska wanilii - 2 szczypty
- banan - 1/2 sztuki
- jogurt naturalny - 1/2 szklanki
- cynamon mielony - 1/4 łyżeczki
- kardamon mielony - 1/4 łyżeczki
- imbir świeży - 1/2 plaster
- płatki owsiane bezglutenowe - 1 łyżka



KOKTAJL KOKOS-BANAN-KAKAO

- napój kokosowy - 1 szklanka
- wiórki kokosowe - 1 łyżka
- banan - 1/2 sztuki
- cynamon mielony - 1 szczypta
- kakao gorzkie - 1 łyżeczka
- płatki owsiane bezglutenowe - 1 łyżka



OWSIANY KOKTAJL MALINOWY

- płatki owsiane bezglutenowe - 2 łyżki
- napój kokosowy - 1 szklanka
- maliny mrożone - 100g
- banan - 1/2 sztuki
- kardamon mielony - 1 szczypta



ŚRODA 26.04

CYTRYNOWE RISOTTO Z INDYKIEM

- ryż basmati - 1/4 szklanki
- mięso z piersi indyka - 150 g
- cebula - 1/4 sztuki
- papryka - 1/4 sztuki
- cukinia - 1/2 sztuki
- czosnek - 1/2 ząbka
- masło klarowane ghee - łyżeczka
- sól morską - 2 szczypty
- pieprz czarny - 2 szczypty
- suszone pomidory w oleju - 2 plastry
- kurkuma - szczypta
- cytryna - 20 g
- natka pietruszki - łyżeczka

