

Czwartek

śniadanie

omlet ze szynki i sałatka z rukoli



- jaja 3 szt
- mleko 2% 100g
- szynka 100g
- masło 5g
- rukola 20g
- oliwa 5
- pomidor 100g

Jaja wbij do miseczki, dopraw, połącz z mlekiem, wymieszaj. Na patelni podsmaż szynkę, wlej masę jajeczną i smaż pod przykrywką, aż jajko się zetnie. Z rukoli, pomidora i oliwy zrób sałatkę. Omlet serwuj z sałatką.

Czwartek

śniadanie II

kanapki z krewtkami i awokado



- awokado 70g
- krewetki 100g
- rukola 15-20g
- chleb 50g
- pomidor 80g

Awokado i pomidor pokrój w płátky, krewetki ugotuj w posolonej wodzie i przekrój wzdłuż na pół. Na chleb ułóż awokado, pomidor, krewetki i rukolę.

Czwartek

obiad

dorsz na puree selerowo-ziemniaczanym z brokulami



- dorsz 200g
- ziemniaki 100g
- seler korzeniowy 100g
- brokuly 100g
- śmietana 12% 50g

Filet z dorsza dopraw i daj do piekarnika na 180 stopni, 15-20 min. Ziemniaki i seler pokrój w kostkę i ugotuj. Gotowe warzywa odcedź i zostaw na wyłączonym palniku na 2-3 min, żeby odparował z nich nadmiar wody. Przetrzuj warzywa przez praskę do ziemniaków, następnie dodaj śmietanę i wymieszaj. Brokuly ugotuj w solonej wodzie.

Czwartek

kolacja

makaron z cukinia i krewetkami



- makaron 120g
- cukinia 50g
- krewetki 100g
- masło 10g
- czosnek 5g
- pietruszka

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Krewetki przekrój wzdłuż na pół, cukinię pokrój cienkimi słupkami. Na patelni rozpuść masło, dodaj drobno posiekany czosnek, smaż przez 1 minutę, następnie dodaj cukinię i kontynuuj smażenie. Włóż krewetki, posól i wlej trochę wody od makaronu. Do gotowego sosu dodaj makaron i pietruszkę.