

## JEDNODNIOWY JADŁOSPIS NA 1800KCAL

### SKŁADNIKI

### PRZYGOTOWANIE

I  
ŚNIADANIE  
(do godziny  
od wstania)

#### OWSIANKA Z JABŁKIEM

- płatki owsiane 50g
- mleko 250ml
- jabłko 1 szt. 200g
- cynamon szczypta

Płatki ugotować na mleku lub zalać wieczorem ciepłym mlekiem i zostawić na noc do napęcznienia. Dodać jabłko i cynamon.

II  
ŚNIADANIE  
(po około 3h)

#### KANAPKA Z WĘDLINĄ I WARZYWAMI

- chleb żytni 80g
- masło 5g
- polędwica wędzona
  - rukola
  - kiełki
- papryka ½ szt.
- marchewka surowa 1 szt.

PRZEKĄSKA  
(po około 3h)

#### KOKTAJL

- kiwi 1 szt.
- mandarynka 1 szt.
- maliny mrożone 100g
- szpinak 2 garstki
  - otręby 10g
- orzechy włoskie 15g
- morele suszone 2 szt.

Składniki koktajlu zmiksować.

OBIAD  
(po około 3h)

#### KASZOTTO Z ZIELONYMI WARZYWAMI I CIECIORKĄ

- kasza gryczana 50g surowej
- ciecierzycyca ugotowana 100g
  - por 1/3 szt.
  - brokuł 100g
- seler naciowy 1 łyżka
- szpinak 2 garstki
  - czosnek
- olej rzepakowy 1 łyżka
  - przyprawy

Na patelni rozgrzać olej, zeszklić por i czosnek, po chwili wrzucić kaszę, przesmażyć kilka minut, zalać wodą z przyprawami lub bulionem warzywnym, gotować 10 minut, po tym czasie dodawać warzywa zaczynając od najtwardszych, na koniec szpinak i ciecierzycyca, przyprawić.

KOLACJA  
(po około 3g)

#### WRAP Z PASTĄ WARZYWNĄ

tortilla pełnoziarnista 1 placek kupiony

- twaróg 50g
- jogurt naturalny 50g
- awokado 1/3 szt.
- pomidory suszone 2 kawałki
  - szczypiorek, bazylija
  - rukola
- ogórek kiszony 2 szt.

Twaróg zmiksować z jogurtem, awokado, pomidorami i bazylią. Tak przygotowaną pastę posmarować na tortille, posypać posiekany szczypiorek i rukolę, zawinąć w rulon, schłodzić chwilę w lodówce, następnie pokroić na kawałki.