

## Poniedziałek

### Śniadanie

#### Szakszuka

Oliwa z oliwek, 5.0 g  
Pomidory z puszki (krojone), 240.0 g  
Jajko, 100.0 g  
Oregano suszone, 0.3 g  
Bazylija świeża, 8.0 g  
Chleb razowy, 70.0 g

#### Przepis

Na patelnię skropioną olejem wyłożyć pomidory z puszki. Doprawić do smaku i dusić ok 4 minuty. Łyżką zrobić wgłębienia i wbić w nie jajka. Dusić pod przykryciem ok 3 minuty do momentu aż białka się zetną. Na wierzchu posypać świeżą bazylią. Podawać z pieczywem.

### II Śniadanie

#### Jogurt z jabłkiem i orzechami

Jogurt naturalny, 150.0 g  
Jabłko, 170.0 g  
Orzechy włoskie, 20.0 g

#### Przepis

Jabłko pokroić i wymieszać z jogurtem i orzechami.

### Obiad

#### Łosoś pieczony z warzywami

Łosoś atlantycki, 110.0 g  
Sól, 1.0 g  
Ryż brązowy, 50.0 g  
Cukinia, 150.0 g  
Papryka czerwona, 230.0 g

#### Przepis

Cukinię i paprykę pokroić w kosteczkę, doprawić solą i pieprzem. Piekarnik nagrzać do 220 stopni C. Filet oprószyć solą. Na rozgrzanej blaszce położyć łososa skórą do dołu, obłożyć warzywami i piec przez 10 minut. Podawać z ugotowanym ryżem.

### Podwieczorek

#### Kanapki z hummusem i papryką

Chleb razowy, 70.0 g  
Hummus, 20.0 g  
Kiełki rzodkiewki, 20.0 g  
Papryka czerwona, 115.0 g

#### Przepis

Chleb posmarować hummusem o ulubionym smaku. Na kanapkę wyłożyć kiełki i zjeść z pokrojoną w słupki papryką.

### Kolacja

#### Sałatka grecka

Pomidor, 170.0 g  
Ogórek świeży, 90.0 g  
Oliwki, 18.0 g  
Ser feta, 30.0 g  
Oliwa z oliwek, 10.0 g  
Chleb razowy, 35.0 g

#### Przepis

Pokroić wszystkie składniki i wymieszać. Polać oliwą z oliwek. Podawać z pieczywem.