


Plan tygodnia

poniedziałek

danie dnia

.....

.....

 czas przygotowania:

 lista zakupów:

.....

.....

.....

śniadanie

.....

kolacja

.....

przekąski


.....

wtorek

danie dnia

.....

.....

 czas przygotowania:

 lista zakupów:

.....

.....

.....

śniadanie

.....

kolacja

.....

przekąski

.....

środa

danie dnia

.....

.....

 czas przygotowania:

 lista zakupów:

.....

.....

.....

śniadanie

.....

kolacja

.....

przekąski

.....


czwartek

danie dnia

.....

.....

 czas przygotowania:

 lista zakupów:

.....

.....

.....

śniadanie

.....

kolacja

.....

przekąski

.....

piątek

danie dnia

.....

.....

 czas przygotowania:

 lista zakupów:

.....

.....

.....

śniadanie

.....

kolacja

.....

przekąski

.....

weekend

danie na sobotę

.....

.....

danie na niedzielę

 lista zakupów:

.....

.....

.....

śniadania

.....

kolacje

.....

przekąski

.....




Plan **MENI** tygodnia

poniedziałek

danie dnia

.....

.....

 czas przygotowania:

 lista zakupów:

.....

.....

.....

śniadanie

.....

kolacja

.....

przekąski


.....

wtorek

danie dnia

.....

.....

 czas przygotowania:

 lista zakupów:

.....

.....

.....

śniadanie

.....

kolacja

.....

przekąski


.....

środa

danie dnia

.....

.....

 czas przygotowania:

 lista zakupów:

.....

.....

.....

śniadanie

.....

kolacja

.....

przekąski

.....

czwartek

danie dnia

.....

.....

 czas przygotowania:

 lista zakupów:

.....

.....

.....

śniadanie

.....

kolacja

.....

przekąski

.....

piątek

danie dnia

.....

.....

 czas przygotowania:

 lista zakupów:

.....

.....

.....

śniadanie

.....

kolacja

.....

przekąski

.....

weekend ♥♥♥


danie na sobotę

.....

.....

danie na niedzielę

.....

 lista zakupów:

.....

.....

.....

śniadania

.....

kolacje

.....

przekąski

.....



Plan **MEN4** tygodnia

SMACZNA STRONA TESCO!

poniedziałek

danie dnia:

**Pizza z kalafiora
z tuńczykiem i pomidorami**

 czas przygotowania: 1h 30 min

 lista zakupów:

1 duży kalafior, 2 jajka, parmezan,
500 ml passaty, ząbek czosnku,
2 pomidory, 1 mała czerwona cebula,
1 cebula, oliwa z oliwek, 2 łyżki kaparów,
100 g tuńczyka świeżego lub mrożonego,
przyprawy: świeża bazylia, oregano, sól
morska lub himalajska, świeżo mielony
pieprz, zioła prowansalskie

śniadanie:

Omlęt owsiany z twarogiem
czas przygotowania: 10 min

kolacja:

**Carpaccio z buraków, rukoli
i sera koziego**
czas przygotowania: 1 h 10 min

wtorek

danie dnia:

**Roladki z kurczaka
z botwinką i prosciutto**

 czas przygotowania: 50 min

 lista zakupów:

2 podwójne filety z kurczaka bez polędwiczek,
2 op. Prosciutto Crudo Tesco (200 g),
czosnek, pęczek liści botwinki, oliwa
z oliwek, 800 g młodych ziemniaków,
4 średnie pomidory
przyprawy: sól, pieprz, koperek,
świeża bazylia
sznurki dratwy kuchennej lub wykałaczki

śniadanie:

**Koktajl z jarmużu, awokado
i ogórka**
czas przygotowania: 15 min

kolacja:

Brokuły z fetą
czas przygotowania: 25 min

środa

danie dnia:

**Saltimbocca z indyka
z pieczonymi pomidorami**

 czas przygotowania: 1 h

 lista zakupów:

filet lub stek z indyka, 3–4 średnie pomidory,
szynka długodojrzewająca, parmezan, oliwa
extra vergine, makaron, 2 papryczki chilli,
1 op. mix sałat, przyprawy: pęczek szalwii
i bazylii, 1/2 pęczka rozmarynu, 2 ząbki
czosnku, 1 i 1/2 cytryny, sól i pieprz,
musztarda, cukier
dratwa do gotowania lub grubsza nitka

śniadanie:

Śniadaniowy deser z kiwi i awokado
czas przygotowania: 10 min

kolacja:

**Kanapka drwalska z szynką
długodojrzewającą i warzywami**
czas przygotowania: 10 min

czwartek

danie dnia:

**Dietetyczna sałatka z kurczakiem
i szpinakiem**

 czas przygotowania: 30 min

 lista zakupów:

świeży szpinak, 150 g filetu z kurczaka,
pieczarki, migdały w plasterkach,
3 cebulki dymki, 1 ząbek czosnku
kostka rosółowa Bio, oliwa z oliwek
kromka chleba razowego lub żytniego
przyprawy: gałka muszkatołowa,
sól, pieprz, musztarda, sok z cytryny
brązowy cukier, ocet z białego wina

śniadanie:

**Kanapka z tuńczykiem,
świeżym ogórkiem i jajkiem**
czas przygotowania: 10 min

kolacja:

Leczo z cukinii
czas przygotowania: 45 min

piątek

danie dnia:

**Rozgrzewająca kasza
z kurczakiem**

 czas przygotowania: 35 min

 lista zakupów:

czerwona i żółta papryka,
czerwona cebula filet z kurczaka,
2 pomidory, kasza gryczana,
jogurt naturalny, 1 ząbek czosnku
przyprawy: łyżka posiekanego koperku
lub bazylii na 1 porcję,
sól, pieprz,
olej rzepakowy

śniadanie:

**Owsianka na zimno o smaku
marchewkowego ciasta**
czas przygotowania: 20 min

kolacja:

Torcik omeletowy z rukolą i łososiem
czas przygotowania: 20 min


weekend ♥ ♥ ♥

danie na sobotę **Łódeczki cukinii
z kaszą jaglaną**

czas przygotowania: 1 h 20 min

danie na niedzielę **Bitka wołowa
z pieczonymi ziemniaczkami
i buraczkami**

czas przygotowania: 50 min

 lista zakupów: **sobota**: cukinia, kasza
jaglana, 1 puszka pomidorów pokrojonych,
pomidory koktajlowe, cieciora w puszcze
oliwki, minimozzarella, cebula, czosnek,
tymianek, oliwa extra vergine, sól pieprz
niedziela: chude mięso wołowe bez kości
marchewka, pietruszka, cebula, mąka,
suszony grzybek, oliwa z oliwek, sól, pieprz,
słodka papryka, liść laurowy, ziele angielskie

śniadania:

Jaglanka na mleku sojowym z borówkami i malinami
Jajko sadzone w papryce

kolacja:

Carpaccio z buraków, rukoli i sera koziego
Sałatka z fenkułem i kwiatami