

Śniadanie

Tydzień drugi / dzień 7



Program
Królów



Jajecznica lub omlet z warzywami.

Obiad

Tydzień drugi / dzień 7



Gołąbki bez zawijania

Kapusta ok 800g, papryka czerwona, żółta i zielona, cukinia 1 duża sztuka, jajko, pieczarki ok 250g, mięso mielone z indyka 250g, cebula.

Kapustę poszatkuj. Paprykę i cebulę pokrój w drobną kostkę, a pozostałe warzywa zetrzyj na grubej tarce. Dodaj wszystkie warzywa do mięsa, dodaj jajko i przypraw do smaku. Uformuj gołąbki, podsmaż z każdej strony na złoty kolor i przełóż do brytfanny.

Sos: 3 pomidory pokrojone na drobną kostkę podsmaż na oleju kokosowym z cebulą i czosnkiem, podlej wodą i duś do miękkości.

Sos zmiksuj blenderem, przypraw do smaku i gotowym sosem zalej gołąbki.

Piecz w piekarniku ok 20 minut w 200 stopniach.

kolacja

Tydzień drugi / dzień 7



Program
Królów



Salatka z pomidorkami koktajlowymi, smażonymi zielonymi szparagami, awokado, oliwkami i mixem sałat.

Przekąska

Tydzień drugi / dzień 7



Program
Królów



Ogórek zielony, kalafior, papryka i kalarepa.

Sos jogurtowy: jogurt naturalny, przyprawy, czosnek, świeże zioła, miód, ocet jabłkowy.