



### **Śniadanie: Omlet z dwóch jaj ze szpinakiem lub jarmużem.**

Na oliwie podsmażamy cebulkę z przyprawami (kumin, gorczyca) dodajemy czosnek i dwie garście szpinaku (świeżego, mrożonego lub jarmużu sparzonego gorącą wodą). Przyprawiamy solą pieprzem i dusimy ok. 3 min. Roztrzepane jajka, do których można dodać szczypior, natkę pietruszki, kolendrę, wylewamy na podduszone warzywa i podsmażamy aż do zrumienienia. Można podawać z sosem z jogurtu roślinnego.

### **II śniadanie: Płatki gryczane z mlekiem roślinnym i borówkami.**

Płatki gryczane zalewamy gorącym mlekiem, czekamy aż napęcznieją i zmiękną. Dodajemy borówki i posypujemy ziarenkami granatu oraz pestkami słonecznika lub nasionami konopi.

### **Obiad: Kotlety wołowe z pieczarkami i z surówką z kiszzonej kapusty.**

Mięso mielimy, doprawiamy, wyrabiamy dokładnie z łyżką zimnej wody i odstawiamy na kilka minut. W tym czasie dusimy ok. 10 min. pieczarki z cebulą na oliwie, doprawiamy. Z mięsa formujemy kotleczki, przesmażamy na oliwie po dwie minuty z każdej ze stron, potem dusimy pod przykryciem na małym ogniu 5-7 min. Podajemy z pieczarkami i surówką z kapusty kiszzonej.

### **Kolacja: Zupa krem z brokułów.**

Pora podsmażamy na oliwie, zalewamy bulionem/wodą, dodajemy różyczki brokułu i gotujemy do miękkości (10-15 min.). Doprawiamy czosnkiem i przyprawami, miksujemy. Zupę podajemy posypaną płatkami migdałowymi.