

Śniadanie: Owsianka z jabłkiem, miodem i migdałami

Składniki:

- Płatki owsiane / 50 g
- Mleko 1,5 % tłuszczu / 300 g
- Jabłko / 100 g
- Miód pszczeły / 5 g
- Płatki migdałowe / 5 g

Sposób przygotowania:

Do naczynia miksującego dodać mleko, płatki owsiane, podgrzać 8min/90°C/obr.2. Dodać pokrojone w kostkę jabłko, polać miodem i posypać płatkami migdałowymi.

Drugie śniadanie: Koktajl bananowy z suszonymi morelami

Składniki:

- Jogurt naturalny / 200 g
- Banan / 150 g
- Morele suszone / 30 g

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować 10s/obr.8.

Obiad: Kotlecki z kurczaka i fasolką szparagową

Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka bez skóry / 100 g
- Pomidory suszone w oleju / 20 g
- Koncentrat pomidorowy 30% / 5 g
- Mąka pszenna / 10 g
- Fasola szparagowa / 200 g
- Ryż brązowy / 70 g
- Oliwa z oliwek / 5 g
- Szcypiorek, ząbek czosnku, papryka w proszku

Sposób przygotowania:

Ryż namoczyć 10min. W tym czasie do naczynia miksującego włożyć czosnek, szczypiorek oraz suszone pomidory, zmiksować 5s/obr.5, składniki zgarnąć kopystką na dno naczynia, dodać mięso, zemleć 8-10s/obr.6. Dodać przecier, paprykę, odrobinę soli i pieprzu, wymieszać 10s/obr.3. Opróżnić i opłukać naczynie miksujące. Wilgotnymi dłońmi formować kotleciki, obtoczyć w mące, ułożyć w dolnej części przystawki Varoma, w górnej części przystawki Varoma umieścić fasolkę. Do naczynia miksującego wlać 750g wody, włożyć koszyczek, wsypać ryż, nałożyć przystawkę Varoma, gotować 30min/Varoma/obr.1. Odstawić przystawkę Varoma, wyjąć koszyczek i odstawić, następnie opróżnić naczynie miksujące.

Podwieczorek: Kanapki z łososiem i orzechami

Składniki:

- Chleb żytni pełnoziarnisty / 70 g
- Łosoś wędzony / 50 g
- Papryka / 50 g
- Orzechy włoskie / 10 g
- Koperek

Kolacja: Omlet z warzywami

Składniki:

- Jaja kurze całe (2 szt.) / 120 g
- Pomidor / 50 g
- Papryka czerwona / 50 g
- Ser żółty / 15 g
- Olej rzepakowy uniwersalny / 5 g
- Bułki grahamki / 50 g
- Szczypiorek

Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić w kostkę, szczypiorek posiekać, a ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Białka oddzielić od żółtek. Założyć motylek. Do czystego i suchego naczynia miksującego wlać białka, dodać szczyptę soli, ubijać ok. 1min/obr. 3.5, aż piana będzie sztywna. Dodać mąkę i żółtka, wymieszać 5-6 s/obr. 2, dodać warzywa i ser, wymieszać 3s/obr. „mieszanie łyżką. Na patelni rozgrzać olej, następnie wylać ciasto. Smażyć pod przykryciem na złocistobrazowy kolor.