



DZIEŃ 22 (1800 kcal)

Śniadanie Pieczywo z domowym kremem czekoladowo-orzechowym

- | | |
|----------------------------------|-----------------|
| 1. Daktyle suszone niesiarkowane | 7 sztuk |
| 2. Awokado (dojrzałe) | 0,5 sztuki |
| 3. Sok wyciśnięty z cytryny | 1 łyżeczka |
| 4. Kakao gorzkie | 0,75 łyżeczki |
| 5. Orzechy nerkowca | 10 g |
| 6. Chleb żytni na zakwasie | 2 kromki (80 g) |

Sposób przygotowania

1. Daktyle suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Zblenduj odsączone daktyle z miąższem awokado, sokiem z cytryny, kakao i orzechami na gładki krem.
3. Posmaruj pieczywo przygotowanym kremem.

Przekąska poranna Smoothie z gruszką i pietruszką

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| 1. Gruszka | 0,75 sztuki |
| 2. Banan | 0,75 sztuki |
| 3. Sok wyciśnięty z cytryny | 1 łyżka |
| 4. Szpinak | 1 garść |
| 5. Awokado (dojrzałe) | 0,25 sztuki |
| 6. Pietruszka liście | 1 łyżeczka |

Sposób przygotowania

1. Składniki zblenduj z dodatkiem wody – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji smoothie.

Obiad Stek z tuńczyka z Carpaccio buraczanym na szpinaku

- | | |
|--------------------|------------|
| 1. Tuńczyk świeży | 180 gramów |
| 2. Sól morską | 2 szczypty |
| 3. Pieprz czarny | 2 szczypty |
| 4. Masło klarowane | 1 łyżeczka |

Sposób przygotowania

1. Rybę opróżz solą, pieprzem i zgrilluj na patelni z rozgrzanym tłuszczem.
2. Grilluj rybę z obu stron, aż do zrumienienia.
3. Podawaj rybę z Carpaccio.

Carpaccio na szpinaku z sosem balsamicznym

- | | |
|--------------------------------|------------|
| 1. Buraki gotowane | 1 sztuka |
| 2. Szpinak | 1 garść |
| 3. Oliwa z oliwek extra virgin | 1 łyżeczka |
| 4. Ocet balsamiczny | 1 łyżka |



#FIGHTERCHALLENGE2021

TO BĘDZIE TWÓJ ROK!

- | | |
|---------------------|------------|
| 5. Syrop klonowy | 1 łyżeczka |
| 6. Sól morską | 2 szczypty |
| 7. Pieprz czarny | 2 szczypty |
| 8. Orzechy nerkowca | 4 sztuki |

Sposób przygotowania

1. Buraka pokrój w plastry.
2. Szpinak przełóż na talerz, ułóż na nim plastry buraka.
3. Przygotuj sos: wymieszaj oliwę z octem, syropem klonowym, solą i pieprzem.
4. Polej Carpaccio przygotowanym sosem i posyp posiekanymi orzechami.

Przekąska wieczorna Daktylowe trufle

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1. Daktyle suszone niesiarkowane | 6 sztuk |
| 2. Kakao gorzkie | 0,75 łyżeczki |
| 3. Cynamon mielony | 2 szczypty |
| 4. Amarantus popping | 0,75 szklanki (około 20 g) |

Sposób przygotowania

1. Daktyle suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Odsącz daktyle, zblenduj z kakao i cynamonem na mus.
3. Dodaj amarantus i całość wymieszaj.
4. Z przygotowanej masy uformuj kulki (jeśli masa będzie zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody).
5. Wstaw kulki do lodówki do schłodzenia na około 5 minut.

Kolacja Makaron z cukinii z pesto pietruszkowym

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| 1. Cukinia | 150 g |
| 2. Oliwa z oliwek extra virgin | 1 łyżka |
| 3. Słonecznik nasiona | 2 łyżki |
| 4. Czosnek | 1 ząbek |
| 5. Sok wyciśnięty z cytryny | 2 łyżki |
| 6. Pietruszka liście | 0,75 pęczka |
| 7. Sól morską | 2 szczypty |
| 8. Pieprz czarny | 2 szczypty |
| 9. Masło klarowane | 1 łyżeczka |
| 10. Pomidorki koktajlowe | około 5 sztuk |

Sposób przygotowania

1. Zetrzyj wstążki z cukinii za pomocą obieraczki do warzyw.
2. Przygotuj pesto: zblenduj oliwę z nasionami słonecznika, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z cytryny, pietruszką, solą i pieprzem (jeśli pesto będzie zbyt gęste, dodaj odrobinę wody i całość ponownie zblenduj).
3. Makaron z cukinii wrzuć na patelnię z rozgrzanym tłuszczem i smaż przez około 1 minutę.
4. Wymieszaj makaron warzywny z pesto.
5. Dodaj na wierzch przekrojone na pół pomidorki.



DZIEŃ 23 (1800 kcal)

Śniadanie Jajecznica z awokado

- | | |
|-----------------------------|------------|
| 1. Awokado (dojrzałe) | 0,5 sztuki |
| 2. Sok wyciśnięty z cytryny | 1 łyżeczka |
| 3. Masło klarowane | 0,75 łyżki |
| 4. Jaja kurze | 3 sztuki |
| 5. Sól morską | 2 szczypty |
| 6. Pieprz czarny | 2 szczypty |
| 7. Pietruszka liście | 2 łyżeczki |

Sposób przygotowania

1. Awokado pokrój w kostkę i skrop sokiem z cytryny.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz, wbij jajka, dodaj sól i pieprz.
3. Mieszaj i smaż jajecznice do momentu, aż jajka będą ścięte. Dodaj pokrojone awokado.
4. Jajecznice posyp posiekaną natką pietruszki.

Przekąska poranna Czekoladowy budyń jaglany

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1. Kasza jaglana | 2,5 łyżki |
| 2. Mleko migdałowe | 0,5 szklanki |
| 3. Masło klarowane | 0,75 łyżeczki |
| 4. Kakao gorzkie | 1 łyżeczka |
| 5. Syrop klonowy | 0,5 łyżeczki |
| 6. Cynamon mielony | 1 szczypta |
| 7. Słonecznik nasiona | 1 łyżka |

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według na mleku roślinnym przepisu na opakowaniu z dodatkiem tłuszczu.
3. Dodaj kakao, syrop klonowy, cynamon i całość zblenduj.
4. Przelóż budyń do miseczki i posyp nasionami słonecznika.

Obiad Pulpeciki z indyka ze szpinakiem, surówką z marchewki i ryżem LUB Klopsiki z ciecierzycy ze szpinakiem, surówką z marchewki

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. Masło klarowane | 0,5 łyżki |
| 2. Cebula | 0,5 sztuki |
| 3. Szpinak | 1 garść |
| 4. Mięso z piersi indyka bez skóry
LUB Ciecierzycy (nasiona suche) | 150 g
60 g + Kasza jaglana 45 g |
| 5. Kurkuma mielona | 2 szczypty |
| 6. Zioła prowansalskie | 2 szczypty |
| 7. Sól himalajska | 2 szczypty |
| 8. Pieprz czarny | 2 szczypty |



Sposób przygotowania

1. Na patelni rozgrzej połowę tłuszczu, podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę i posiekany szpinak.
2. Pozostaw zawartość patelni do wystudzenia.
3. Mięso zmiel, wymieszaj z przyprawami.
4. Dodaj do mięsa wystudzony szpinak z cebulą i całość wymieszaj.
5. Z przygotowanej masy formuj spłaszczony pulpeciki.
6. Rozgrzej pozostałą część tłuszczu i usmaż na niej przygotowane pulpeciki, aż do zrumienienia.
7. Podawaj pulpeciki z surówką i ryżem.

Surówka z marchewki z pietruszką

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| 1. Marchew | 1 sztuka |
| 2. Pietruszka liście | 1 łyżeczka |
| 3. Sok wyciśnięty z cytryny | 1 łyżeczka |
| 4. Syrop klonowy | 0,5 łyżeczki |
| 5. Oliwa z oliwek extra virgin | 0,5 łyżeczki |
| 6. Sól morską | 1 szczypta |
| 7. Pieprz czarny | 1 szczypta |

Sposób przygotowania

1. Marchew zetrzyj na tarce, a pietruszkę posiekaj.
2. Wymieszaj warzywa z pozostałymi składnikami.

Ryż jaśminowy

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. Ryż jaśminowy | 0,5 szklanki |
|------------------|--------------|

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz ryż 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna Amarantusowe kulki mocy z orzechami

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1. Daktyle suszone niesiarkowane | 5 sztuk |
| 2. Orzechy nerkowca | 10 g |
| 3. Amarantus popping | 0,5 szklanki (około 15 g) |

Sposób przygotowania

1. Daktyle suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Odsącz daktyle i zblenduj je z orzechami.
3. Dodaj amarantus i całość wymieszaj.
4. Z przygotowanej masy uformuj kulki (jeśli masa będzie zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody).
5. Wstaw kulki do lodówki do schłodzenia na około 5 minut.



Kolacja Wytrawna jaglana z cukinią i pomidorkami

1. Kasza jaglana	60 g
2. Cukinia	100 g
3. Masło klarowane	1 łyżeczka
4. Pomidorki koktajlowe	5 sztuk
5. Pietruszka liście	1 łyżeczka
6. Ocet balsamiczny	1 łyżeczka
7. Oliwa z oliwek extra virgin	0,5 łyżeczki
8. Sok wyciśnięty z cytryny	0,5 łyżeczki
9. Sól himalajska	1 szczypta
10. Pieprz czarny	1 szczypta

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Cukinię pokrój w plastry i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
4. Wymieszaj kaszę z cukinią i przekrojonymi na pół pomidorkami.
5. Dodaj posiekaną pietruszkę, wszystkie pozostałe składniki i całość ponownie wymieszaj.



DZIEŃ 24 (1800 kcal)

Śniadanie Jaglanka z daktylami i gruszką

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| 1. Daktyle suszone niesiarkowane | 2 sztuki |
| 2. Kasza jaglana | 0,5 szklanki |
| 3. Mleko migdałowe | 1 szklanka |
| 4. Cynamon mielony | 0,25 łyżeczki |
| 5. Malina Lio Shake | 1 łyżeczka |
| 6. Kakao gorzkie | 0,5 łyżeczki |
| 7. Syrop klonowy | 0,75 łyżeczki |
| 8. Gruszka | 0,5 sztuki |

Sposób przygotowania

1. Daktyle suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Pokrój odsączone daktyle w paski.
3. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
4. Kaszę ugotuj na mleku roślinnym według przepisu na opakowaniu.
5. Dodaj pozostałe składniki (oprócz gruszki) i wymieszaj.
6. Jaglankę przełóż do miseczki, dodaj na wierzch pokrojoną w kostkę gruszkę.

Przekąska poranna Czekoladowy koktajl

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| 1. Banan | 0,75 sztuki |
| 2. Mleko migdałowe | 1 szklanka |
| 3. Kakao gorzkie | 1 łyżeczka |
| 4. Sok wyciśnięty z cytryny | 1 łyżeczka |
| 5. Orzechy nerkowca | 10 g |

Sposób przygotowania

1. Zblenduj wszystkie składniki.
2. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty dodaj wodę – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji koktajlu.

Obiad Sałatka z indykiem, awokado i pomidorkami LUB Sałatka z mozzarellą, awokado i pomidorkami

- | | |
|------------------------------------|------------------|
| 1. Mięso z piersi indyka bez skóry | 180 g |
| LUB Ser mozzarella | 3 plastry (75 g) |
| 2. Sól himalajska | 1 szczypta |
| 3. Pieprz czarny | 1 szczypta |
| 4. Kurkuma mielona | 2 szczypty |
| 5. Zioła prowansalskie | 2 szczypty |
| 6. Masło klarowane | 0,75 łyżeczki |
| 7. Szpinak | 2 garście |
| 8. Awokado (dojrzałe) | 0,5 sztuki |
| 9. Pomidorki koktajlowe | 5 sztuk |



10. Oliwa z oliwek extra virgin	1 łyżka
11. Syrop klonowy	1 łyżeczka
12. Ocet balsamiczny	1 łyżeczka
13. Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka
14. Czosnek	1 ząbek
15. Orzechy nerkowca	10 g

Sposób przygotowania

1. Mięso przypraw solą, pieprzem, kurkumą i ziołami.
2. Usmaż mięso na patelni z rozgrzanym tłuszczem i pokrój w plastry.
3. Szpinak przełóż na talerz, dodaj mięso, pokrojone w plastry awokado i przekrojone na pół pomidorki.
4. Przygotuj dressing: wymieszaj oliwę z syropem klonowym, octem, sokiem z cytryny i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
5. Sałatkę polej przygotowanym dressingiem i posyp posiekanymi orzechami.

Przekąska wieczorna **Bakalie**

1. Daktyle suszone niesiarkowane	5 sztuk
2. Orzechy nerkowca	20 g

Kolacja **Grzanki z pastą buraczano-słonecznikową**

1. Buraki gotowane	0,75 sztuki
2. Słonecznik nasiona	2 łyżki
3. Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka
4. Sól himalajska	2 szczypty
5. Pieprz czarny	2 szczypty
6. Czosnek	0,25 ząbka
7. Chleb żytni na zakwasie	2 kromki (80 g)
8. Pietruszka liście	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Zblenduj buraka ze słonecznikiem, sokiem z cytryny, solą, pieprzem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem na gładką pastę.
2. Pieczywo podpiecz na suchej patelni lub w tosterze.
3. Posmaruj pieczywo przygotowaną pastą i posyp posiekaną natką pietruszki.



DZIEŃ 25 (1800 kcal)

Śniadanie Sałatka z jajkiem, fetą i sosem z awokado

1. Jaja kurze	2 sztuki
2. Jarmuż	2 garście
3. Pomidorki koktajlowe	5 sztuk
4. Awokado (dojrzałe)	0,5 sztuki
5. Sok wyciśnięty z cytryny	2 łyżki
6. Zioła prowansalskie	0,25 łyżeczki
7. Pieprz czarny	1 szczypta
8. Sól morską	1 szczypta
9. Szpinak Lio Shake	1 łyżeczka
10. Ser typu feta, 12% tłuszczu	2,5 plastra (około 75 g)

Sposób przygotowania

1. Jajka ugotuj na twardo, pozostaw do wystudzenia i pokrój w ćwiartki.
2. Jarmuż przełóż na talerz, dodaj przekrojone na pół pomidorki i jajka.
3. Miąższ awokado zblenduj z pozostałymi składnikami (oprócz sera) na gładki sos.
4. Sałatkę polej sosem z awokado i posyp pokruszonym serem feta.

Przekąska poranna Zielony koktajl z ananasem

1. Ananas	2,5 plastra
2. Szpinak Lio Shake	1 łyżeczka
3. Mleko kokosowe	0,75 szklanki
4. Syrop klonowy	1,5 łyżki
5. Sok wyciśnięty z cytryny	2 łyżki
6. Wiórki kokosowe	2 łyżki

Sposób przygotowania

1. Zblenduj wszystkie składniki.
2. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty dodaj wodę – ilość wody dopasuj do pożądanego konsystencji koktajlu.

Obiad Pieczony łosoś z pomidorkami i komosą ryżową

1. Łosoś świeży	160 g
2. Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka
3. Sól morską	1 szczypta
4. Pieprz czarny	1 szczypta
5. Pomidorki koktajlowe	4 sztuki
6. Zioła prowansalskie	1 szczypta
7. Pietruszka liście	2 łyżeczki

Sposób przygotowania

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, przypraw solą, pieprzem i przełóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pomidorki przekrój na pół i ułóż na rybie. Całość posyp ziołami.
3. Piecz w zamkniętym naczyniu w 180°C przez około 15 minut.



4. Po wyjęciu z piekarnika posyp danie posiekaną natką pietruszki.
5. Podawaj rybę z komosą.

Komosa ryżowa

- | | |
|---------------------------|------|
| 1. Komosa ryżowa (Quinoa) | 60 g |
|---------------------------|------|

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz komosę 1–2 razy pod bieżącą zimną wodą.
2. Komosę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna Karmelowy krem z daktyli

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| 1. Daktyle suszone niesiarkowane | 1 garść (45 g) |
| 2. Kakao gorzkie | 1 łyżka |
| 3. Mleko kokosowe | 0,25 szklanki |
| 4. Sól morską | 1 szczypta = 0,1 g |

Sposób przygotowania

1. Daktyle suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Zblenduj odsączone daktyle z pozostałymi składnikami.
3. Przełóż krem do miseczki.

Kolacja

Kasza gryczana z jarmużem, fetą i pieczarkami

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| 1. Kasza gryczana niepalona | 60 g |
| 2. Cebula | 0,5 sztuki |
| 3. Czosnek | 1 ząbek |
| 4. Jarmuż | 1 garść |
| 5. Olej kokosowy extra virgin | 0,25 łyżeczki |
| 6. Pieczarka uprawna świeża | 5 sztuk |
| 7. Sól morską | 2 szczypty |
| 8. Pieprz czarny | 2 szczypty |
| 9. Ser typu feta, 12% tłuszczu | 1 plaster |

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez prasę, jarmuż posiekaj i podsmaż składniki na rozgrzanym tłuszczu.
4. Dodaj pokrojone w plastry pieczarki, sól, pieprz i duś kilka minut.
5. Całość wymieszaj z ugotowaną kaszą gryczaną i pokrojonym w kostkę serem feta.



DZIEŃ 26 (1800 kcal)

Śniadanie Gryczanka a'la Pina Colada

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| 1. Kasza gryczana niepalona | 65 g |
| 2. Mleko kokosowe | 0,75 szklanki |
| 3. Wiórki kokosowe | 1,75 łyżki |
| 4. Cynamon mielony | 0,5 łyżeczki |
| 5. Syrop klonowy | 1 łyżka |
| 6. Ananas | 2 plastry |

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj na mleku roślinnym według przepisu na opakowaniu.
3. Dodaj wiórki, cynamon, syrop klonowy i całość wymieszaj.
4. Gryczankę przełóż do miski, dodaj na wierzch pokrojonego w kostkę ananasa.

Przekąska poranna Czekoladowy mus z migdałami

- | | |
|----------------------------------|------------|
| 1. Daktyle suszone niesiarkowane | 5 sztuk |
| 2. Czekolada gorzka 90% | 2 kostki |
| 3. Awokado (dojrzałe) | 0,5 sztuki |
| 4. Sok wyciśnięty z cytryny | 1 łyżeczka |
| 5. Migdały | 3 sztuki |

Sposób przygotowania

1. Daktyle suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej.
3. Miąższ awokado rozgnieć widelcem, wymieszaj z sokiem z cytryny.
4. Dodaj rozpuszczoną czekoladę, odsączone daktyle i całość zblenduj na gładki krem.
5. Przełóż krem do miseczki i posyp posiekanymi migdałami.

Obiad Polędwiczki w sosie pieczarkowym z kaszą gryczaną LUB Tofu w sosie pieczarkowym z kaszą gryczaną

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Cebula | 0,5 sztuki |
| 2. Papryka czerwona | 0,5 sztuki |
| 3. Pieczarka uprawna świeża | 5 sztuk |
| 4. Olej kokosowy extra virgin | 0,5 łyżeczki |
| 5. Polędwiczka wieprzowa
LUB Tofu | 180 gramów
3 plastry (75 g) |
| 6. Sól morską | 2 szczypty |
| 7. Pieprz czarny | 2 szczypty |
| 8. Majeranek suszony | 2 szczypty |
| 9. Mleko kokosowe | 80 ml |
| 10. Pietruszka liście | 1 łyżeczka |



Sposób przygotowania

1. Cebulę i paprykę pokrój w kostkę, a pieczarki w plastry.
2. Podsmaż pokrojone składniki na rozgrzanym tłuszczu.
3. Mięso pokrój w plastry, przypraw solą, pieprzem, majerankiem i dodaj na patelnię.
4. Obsmaż mięso z obu stron, aby się zarumieniło.
5. Wlej mleko kokosowe i duś pod przykryciem na wolnym ogniu do momentu, aż mięso będzie miękkie.
6. Całość posyp posiekaną natką pietruszki.
7. Podawaj mięso z kaszą.

Kasza gryczana

1. Kasza gryczana niepalona 50 g

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna Bakalie

1. Daktyle suszone niesiarkowane 5 sztuk
2. Migdały 20 g

Kolacja Talerz warzyw

1. Bataty 0,5 sztuki (150 g)
2. Sól morską 2 szczypty
3. Pieprz czarny 2 szczypty
4. Chili w proszku 2 szczypty
5. Papryka czerwona słodka 2 szczypty
6. Olej kokosowy extra virgin 0,25 łyżeczki
7. Marchew 1 sztuka
8. Awokado (dojrzałe) 0,25 sztuki
9. Sok wyciśnięty z cytryny 1 łyżka
10. Jarmuż 2 garście
11. Olej lniany 1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Batata pokrój w kostkę, wymieszaj z solą, pieprzem, chili i papryką czerwoną słodką.
2. Przełóż batata do naczynia żaroodpornego, polej rozpuszczonym tłuszczem i piecz w 180°C, aż do miękkości.
3. Zetrzyj wstążki z marchwi za pomocą obieraczki do warzyw, awokado pokrój w plastry i skrop sokiem z cytryny.
4. Jarmuż przełóż na talerz, dodaj batata, awokado i marchew.
5. Całość polej olejem.



DZIEŃ 27 (1800 kcal)

Śniadanie Czekoladowa komosa z bananem i migdałami

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1. Komosa ryżowa (Quinoa) | 60 g |
| 2. Mleko kokosowe | 0,75 szklanki |
| 3. Kakao gorzkie | 1 łyżka = 10 g |
| 4. Cynamon mielony | 2 szczypty = 0,2 g |
| 5. Banan | 0,5 sztuki |
| 6. Migdały | 15 g |

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz komosę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Komosę ugotuj na mleku roślinnym według przepisu na opakowaniu.
3. Dodaj kakao, cynamon i całość wymieszaj.
4. Przełóż komosę do miseczki.
5. Dodaj na wierzch pokrojonego w plastry banana i posiekane migdały.

Przekąska poranna Smoothie z kurkumą i kokosem

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. Ananas | 1,5 plastra |
| 2. Banan | 0,5 sztuki |
| 3. Kurkuma mielona | 2 szczypty |
| 4. Wiórki kokosowe | 2,75 łyżki |

Sposób przygotowania

1. Składniki zblenduj z dodatkiem wody – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji smoothie.

Obiad Polędwiczka wieprzowa z kolorową sałatką LUB Kolorowa sałatka z ciecierzycą i fetą

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| 1. Polędwiczka wieprzowa | 180 gramów |
| 2. Sól morską | 2 szczypty |
| 3. Papryka czerwona słodka | 0,25 łyżeczki |
| 4. Pieprz czarny | 2 szczypty |
| 5. Majeranek suszony | 3 szczypty |
| 6. Chili w proszku | 1 szczypta |
| 7. Czosnek | 1 ząbek |
| 8. Olej kokosowy extra virgin | 0,75 łyżeczki |
| 9. Cebula | 0,5 sztuki |

LUB Ciecierzycą (nasiona suche) 60 g + Ser feta, 12% tł. 3 plastry (90 g)

Sposób przygotowania

1. Mięso natrzyj przyprawami, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i tłuszczem.
2. Włóż do naczynia żaroodpornego i obłóż pokrojoną w pióra cebulą.
3. Piecz pod przykryciem przez około 25 minut w 180°C.
4. Podawaj danie z sałatką.



Kolorowa sałatka

1. Marchew	1 sztuka
2. Awokado (dojrzałe)	0,25 sztuki
3. Papryka czerwona	0,5 sztuki
4. Olej lniany	1 łyżka
5. Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżka
6. Sól morską	2 szczypty
7. Pieprz czarny	2 szczypty
8. Kurkuma mielona	2 szczypty

Sposób przygotowania

1. Marchew zetrzyj na tarce, awokado i paprykę pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj warzywa z pozostałymi składnikami.

Przekąska wieczorna Papryka z farszem na surowo

1. Papryka czerwona	0,5 sztuki
2. Ser typu feta, 12% tłuszczu	1,5 plastra (45 g)
3. Cebula	0,25 sztuki
4. Pietruszka liście	2 łyżeczki
5. Zioła prowansalskie	2 szczypty
6. Olej lniany	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Paprykę przekrój na pół i wydrąż gniazda nasienne.
2. Ser i cebulę pokrój w kostkę, pietruszkę posiekaj.
3. Wymieszaj pokrojone składniki z ziołami i olejem.
4. Nałóż przygotowany farsz do wnętrza wydrążonej papryki.

Kolacja Sałatka z batatem i komosą

1. Bataty	0,5 sztuki (150 g)
2. Sól morską	1 szczypta
3. Pieprz czarny	1 szczypta
4. Chili w proszku	1 szczypta
5. Papryka czerwona słodka	1 szczypta
6. Komosa ryżowa (Quinoa)	45 g
7. Jarmuż	2 garście
8. Olej lniany	0,75 łyżki

Sposób przygotowania

1. Batata pokrój w kostkę, wymieszaj z przyprawami, przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz w 180°C, aż do miękkości.
2. Przed ugotowaniem przepłucz komosę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
3. Komosę ugotuj według przepisu na opakowaniu.
4. Jarmuż posiekaj, przełóż do miski, dodaj komosę i upieczonego batata.
5. Całość polej olejem.



DZIEŃ 28 (1800 kcal)

Śniadanie Jaglanka z musem czekoladowym

- | | |
|---------------------------------------|---------------|
| 1. Kasza jaglana | 60 g |
| 2. Mleko kokosowe | 0,75 szklanki |
| 3. Cukier kokosowy | 0,5 łyżeczki |
| 4. Awokado (dojrzałe) | 0,25 sztuki |
| 5. Banan | 0,5 sztuki |
| 6. Ekologiczne surowe kakao w proszku | 0,5 łyżki |

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj na mleku roślinnym według przepisu na opakowaniu.
3. Pozostałe składniki zblenduj na gładki mus.
4. Jaglankę przełóż do miseczki i polej przygotowanym musem.

Przekąska poranna Koktajl z gruszką i morelą

- | | |
|---------------------------------|---------------|
| 1. Morele suszone niesiarkowane | 30 g |
| 2. Gruszka | 1 sztuka |
| 3. Mleko kokosowe | 0,5 szklanki |
| 4. Cukier kokosowy | 0,75 łyżeczki |
| 5. Płatki owsiane górskie | 2 łyżki |

Sposób przygotowania

1. Morele suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Odsącz morele.
3. Zblenduj wszystkie składniki.
4. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty dodaj wodę – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji koktajlu.

Obiad Grillowany dorsz w ziołach z surówką z jarmużu i komosą ryżową

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| 1. Dorsz świeży filety bez skóry | 150 gramów |
| 2. Zioła prowansalskie | 2 szczypty = 0,4 g |
| 3. Tymianek suszony | 1 szczypta = 0,2 g |
| 4. Sól himalajska | 1 szczypta = 0,1 g |
| 5. Masło klarowane | 0,75 łyżki |

Sposób przygotowania

1. Rybę przypraw ziołami, tymiankiem i solą.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i grilluj rybę z obu stron.
3. Podawaj rybę z surówką i komosą.

Surówka z jarmużem



#FIGHTERCHALLENGE2021

TO BĘDZIE TWÓJ ROK!

- | | |
|--------------------------------|------------|
| 1. Marchew | 1 sztuka |
| 2. Jarmuż | 1 garść |
| 3. Oliwa z oliwek extra virgin | 1 łyżka |
| 4. Sól himalajska | 1 szczypta |
| 5. Pieprz czarny | 1 szczypta |
| 6. Pestki dyni | 1 łyżka |

Sposób przygotowania

1. Marchew zetrzyj na tarce.
2. Jarmuż posiekaj.
3. Wymieszaj warzywa z oliwą, solą i pieprzem.
4. Surówkę posyp pestkami dyni.

Komosa ryżowa

- | | |
|---------------------------|------|
| 1. Komosa ryżowa (Quinoa) | 60 g |
|---------------------------|------|

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz komosę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Komosę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna **Salatka grecka**

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1. Ogórek zielony | 0,25 sztuki |
| 2. Cebula | 0,25 sztuki |
| 3. Pomidor | 0,5 sztuki |
| 4. Ser typu feta, 12% tłuszczu | 1,5 plastra (45 g) |
| 5. Oliwki czarne marynowane | 4 sztuki |
| 6. Sałata lodowa | 2-3 liście |
| 7. Oliwa z oliwek extra virgin | 0,5 łyżki |
| 8. Zioła prowansalskie | 1 szczypta |

Sposób przygotowania

1. Ogórka, cebulę, pomidora i ser pokrój w kostkę, a oliwki przekrój na pół.
2. Sałatę porwij na mniejsze kawałki i przełóż do miski.
3. Dodaj pozostałe warzywa, ser i całość wymieszaj.
4. Sałatkę polej oliwą wymieszaną z ziołami.

Kolacja **Burgery z indyka z pieczarkami z sałatką** **LUB Wege burgery z pieczarkami i sałatką**

- | | |
|---|------------|
| 1. Mięso z piersi indyka | 150 gramów |
| LUB Ciecierzycy (nasiona suche) 2 łyżki (30 g) + komosa ryżowa 1 łyżka (15 g) | |
| 2. Pieczarka uprawna świeża | 5 sztuk |
| 3. Cebula | 0,5 sztuki |
| 4. Masło klarowane | 0,5 łyżki |
| 5. Jaja kurze | 1 sztuka |



#FIGHTERCHALLENGE2021

TO BĘDZIE TWÓJ ROK!

- | | |
|-------------------|------------|
| 6. Sól himalajska | 1 szczypta |
| 7. Pieprz czarny | 1 szczypta |

Sposób przygotowania

1. Mięso zmiel w maszynce do mielenia.
2. Pieczarki i cebulę pokrój w kostkę.
3. Podsmaż pokrojone składniki na połowie rozgrzanego tłuszczu i pozostaw do wystudzenia.
4. Zmielone mięso wymieszaj z jajkiem, solą, pieprzem i usmażonymi składnikami.
5. Z powstałej masy uformuj spłaszczone burgery i usmaż je na pozostałej części rozgrzanego tłuszczu z obu stron, aż do zrumienienia.
6. Podawaj burgery z sałatką.

Zielona sałatka z sosem jogurtowym

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| 1. Ogórek zielony | 0,5 sztuki |
| 2. Sałata lodowa | 2-3 liście |
| 3. Pietruszka liście | 1 łyżeczka |
| 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 2 łyżki |
| 5. Sól himalajska | 1 szczypta |
| 6. Pieprz czarny | 1 szczypta |
| 7. Szpinak Lio Shake | 0,5 łyżeczki |

Sposób przygotowania

1. Ogórka pokrój w plastry, sałatę porwij na mniejsze kawałki, pietruszkę posiekaj.
2. Wymieszaj pozostałe składniki, aby utworzyć sos.
3. Wymieszaj pokrojone warzywa i polej przygotowanym sosem.



DZIEŃ 29 (1800 kcal)

Śniadanie Sałatka z awokado, jajkiem i pestkami dyni

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. Jaja kurze | 2 sztuki |
| 2. Sałata lodowa | 2 liście |
| 3. Awokado (dojrzałe) | 0,5 sztuki |
| 4. Suszone pomidory | 4 plastry (około 30 g) |
| 5. Sól himalajska | 1 szczypta |
| 6. Pieprz czarny | 1 szczypta |
| 7. Oliwa z oliwek extra virgin | 0,75 łyżki |
| 8. Pestki dyni | 1 łyżka |

Sposób przygotowania

1. Jajka ugotuj na twardo, pozostaw do wystudzenia i pokrój w ćwiartki.
2. Sałatę porwij na mniejsze kawałki i przełóż do miski.
3. Dodaj pokrojone w kostkę awokado, pokrojone w paski suszone pomidory i ugotowane jajka.
4. Sałatkę przypraw solą, pieprzem, polej oliwą i posyp pestkami dyni.

Przekąska poranna Zielony koktajl z gruszką

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. Jarmuż | 2 garście |
| 2. Banan | 0,75 sztuki |
| 3. Szpinak Lio Shake | 1 łyżeczka |
| 4. Gruszka | 1 sztuka |
| 5. Mleko kokosowe | 0,75 szklanki |

Sposób przygotowania

1. Zblenduj wszystkie składniki.
2. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty dodaj wodę – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji koktajlu.

Obiad Dorsz z jarmużem i kaszą jaglaną

- | | |
|----------------------------------|------------|
| 1. Dorsz świeży filety bez skóry | 180 gramów |
| 2. Tymianek suszony | 1 szczypta |
| 3. Kurkuma mielona | 1 szczypta |
| 4. Sól himalajska | 1 szczypta |
| 5. Jarmuż | 2 garście |
| 6. Pieczarka uprawna świeża | 5 sztuk |
| 7. Masło klarowane | 0,5 łyżki |
| 8. Pestki dyni | 1,5 łyżki |

Sposób przygotowania



1. Rybę przypraw, przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz w 180°C przez około 15 minut.
2. Jarmuż posiekaj, pieczarki pokrój w plastry.
3. Podsmaż pokrojone składniki na rozgrzanym tłuszczu.
4. Całość podlej odrobiną wody i duś do momentu, aż składniki zmiękną.
5. Przełóż zawartość patelni na talerz, dodaj na wierzch upieczoną rybę i całość posyp pestkami dyni.
6. Podawaj danie z kaszą.

Kasza jaglana

- | | |
|------------------|------|
| 1. Kasza jaglana | 60 g |
|------------------|------|

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna **Bakalie**

- | | |
|---------------------------------|------|
| 1. Morele suszone niesiarkowane | 30 g |
| 2. Orzechy nerkowca | 20 g |

Kolacja **Komosa ryżowa z pieczarkami, pietruszką i fetą**

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 1. Komosa ryżowa (Quinoa) | 45 g |
| 2. Pieczarka uprawna świeża | 4 sztuki |
| 3. Cebula | 0,5 sztuki |
| 4. Masło klarowane | 1 łyżeczka |
| 5. Sól himalajska | 1 szczypta |
| 6. Pieprz czarny | 1 szczypta |
| 7. Pietruszka liście | 2 łyżeczki |
| 8. Ser typu feta, 12% tłuszczu | 2 plastry (60 g) |

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz komosę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Komosę ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Pieczarki pokrój w plastry, a cebulę w kostkę.
4. Podsmaż pokrojone składniki na rozgrzanym tłuszczu z dodatkiem soli i pieprzu.
5. Dodaj ugotowaną komosę, posiekaną natkę pietruszki i całość wymieszaj.
6. Danie posyp pokruszonym serem feta.



DZIEŃ 30 (1800 kcal)

Śniadanie Owsianka z karmelizowanym bananem i czekoladą

- | | |
|---------------------------|---------------|
| 1. Mleko kokosowe | 0,75 szklanki |
| 2. Płatki owsiane górskie | 35 g |
| 3. Masło klarowane | 0,75 łyżki |
| 4. Cukier kokosowy | 1 łyżeczka |
| 5. Banan | 0,5 sztuki |
| 6. Czekolada gorzka 90% | 2 kostki |

Sposób przygotowania

1. Do garnka wlej mleko roślinne i dodaj namoczone płatki.
2. Całość zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj, aż do miękkości.
3. Na patelni rozgrzej tłuszcz, dodaj cukier kokosowy i pokrojonego w plastry banana.
4. Skarmelizuj banana przez około 2 minuty na każdej ze stron.
5. Owsiankę przełóż do miseczki, dodaj na wierzch skarmelizowanego banana i całość posyp startą czekoladą.

Przekąska poranna Czekoladowy krem jaglany z orzechami

- | | |
|---------------------------------------|---------------|
| 1. Kasza jaglana | 2 łyżki |
| 2. Mleko kokosowe | 0,25 szklanki |
| 3. Masło klarowane | 0,5 łyżeczki |
| 4. Ekologiczne surowe kakao w proszku | 0,5 łyżki |
| 5. Cukier kokosowy | 0,5 łyżeczki |
| 6. Orzechy nerkowca | 15 g |

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj na mleku roślinnym według przepisu na opakowaniu z dodatkiem tłuszczu.
3. Dodaj kakao, cukier kokosowy, całość wymieszaj i zblenduj na gładki krem.
4. Przełóż krem do miseczki i posyp posiekanymi orzechami.

Obiad Pieczony indyk w marchwi z komosą LUB Pieczony łosoś z pomidorkami i komosą

- | | |
|---------------------------|------------|
| 1. Mięso z piersi indyka | 150 gramów |
| 2. Sól himalajska | 1 szczypta |
| 3. Pieprz czarny | 1 szczypta |
| 4. Papryka czerwona ostra | 1 szczypta |
| 5. Tymianek suszony | 1 szczypta |
| 6. Kurkuma mielona | 1 szczypta |
| 7. Marchew | 1 sztuka |
| 8. Cebula | 0,5 sztuki |
| 9. Masło klarowane | 0,75 łyżki |



LUB Łosoś świeży 100 g + sól, pieprz, zioła + czosnek 1 ząbek + pomidorki koktajlowe 4-5 sztuk

Sposób przygotowania

1. Mięso przypraw i przełóż do naczynia żaroodpornego.
2. Marchew pokrój w plastry, a cebulę w pióra.
3. Obłóż mięso pokrojonymi warzywami i całość skrop rozpuszczonym tłuszczem.
4. Piecz w zamkniętym naczyniu w 180°C przez około 20 minut.
5. Podawaj z komosą.

Komosa ryżowa

1. Komosa ryżowa (Quinoa) 0,5 szklanki

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz komosę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Komosę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna Kakaowy jogurt z czekoladą

1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 0,5 szklanki
2. Ekologiczne surowe kakao w proszku 0,5 łyżki
3. Cukier kokosowy 0,75 łyżeczki
4. Czekolada gorzka 90% 1 kostka

Sposób przygotowania

1. Jogurt wymieszaj z kakao i cukrem kokosowym.
2. Przełóż jogurt do szklanki i dodaj na wierzch startą czekoladę.

Kolacja Sałatka z grillowanym indykiem i fetą
LUB Sałatka z jajkiem i fetą

1. Mięso z piersi indyka 100 gramów
- LUB Jajko gotowane 1 sztuka
2. Sól himalajska 1 szczypta
3. Pieprz czarny 1 szczypta
4. Papryka czerwona ostra 1 szczypta
5. Tymianek suszony 1 szczypta
6. Zioła prowansalskie 2 szczypty
7. Masło klarowane 0,75 łyżeczki
8. Sałata lodowa 2 liście
9. Pomidor 0,5 sztuki
10. Ogórek zielony 0,25 sztuki
11. Oliwki czarne marynowane 4 sztuki
12. Suszone pomidory 4 plastry (około 30 g)
13. Ser typu feta, 12% tłuszczu 1,5 plastra (45 g)
14. Oliwa z oliwek extra virgin 1 łyżeczka



#FIGHTERCHALLENGE2021
TO BĘDZIE TWÓJ ROK!

Sposób przygotowania

1. Mięso pokrój w kostkę, przypraw i usmaż na rozgrzanym tłuszczu, aż do zrumienienia.
2. Sałatę porwij na mniejsze kawałki i przełóż na talerz.
3. Dodaj pokrojonego w kostkę pomidora, ogórka, przekrojone na pół oliwki i pokrojone w paski suszone pomidory.
4. Dodaj usmażone mięso.
5. Sałatkę posyp pokrojonym w kostkę serem feta i skrop oliwą.