

LADIES *Gym*

**Poradnik Żywniowy  
Klubowiczki**





# Spis treści

<b>Koncepcja odżywiania Ladies Gym.....</b>	<b>4</b>
Węglowodany - Czym są? Jak działają? .....	6
Białka - Czym są? Jak działają? .....	8
Tłuszcze - Czym są? Jak działają? .....	10
Czym jest CPM? .....	12
<b>Plan dietetyczny -1200 kcal.....</b>	<b>14</b>
Przykładowy jednodniowy jadłospis - Pierwszy posiłek .....	15
Przykładowy jednodniowy jadłospis - Drugi, trzeci, czwarty posiłek.....	16
Przykładowy jednodniowy jadłospis - Piąty posiłek.....	17
<b>Plan dietetyczny -1400 kcal.....</b>	<b>18</b>
Przykładowy jednodniowy jadłospis - Pierwszy posiłek .....	19
Przykładowy jednodniowy jadłospis - Drugi, trzeci, czwarty posiłek.....	20
Przykładowy jednodniowy jadłospis - Piąty posiłek.....	21
<b>Plan dietetyczny -1700 kcal.....</b>	<b>22</b>
Przykładowy jednodniowy jadłospis - Pierwszy posiłek .....	23
Przykładowy jednodniowy jadłospis - Drugi, trzeci, czwarty posiłek.....	24
Przykładowy jednodniowy jadłospis - Piąty posiłek.....	25
<b>Przepisy Ladies Gym - zdrowe inspiracje .....</b>	<b>26</b>
Śniadania .....	27
Przekąski .....	32
Obiady .....	37
Kolacje .....	42

## *Droga Klubowiczko,*

zapraszamy Cię w podróż, której cel wyznaczasz Ty. Doskonałe samopoczucie, smuklejsza sylwetka, lepsza kondycja, poprawa zdrowia – a może wszystko razem? Dzięki treningowi obwodowemu w klubie Ladies Gym i koncepcji odżywiania Ladies Gym przekonasz się, że każdy z tych celów – a nawet wszystkie razem! – jest na wyciągnięcie ręki.

W klubie Ladies Gym o Twoje bezpieczeństwo, dobre samopoczucie i jak najbardziej efektywne wykonywanie ćwiczeń dba profesjonalna trenerka – ale to dopiero połowa sukcesu.

Drugą trzymasz właśnie w dłoniach: to koncepcja odżywiania Ladies Gym, dzięki której w prosty sposób nauczysz się dobierać produkty posiłków tak, aby zaspokajać potrzeby energetyczne swojego organizmu, dostarczać mu niezbędnych składników, jeść smacznie i zdrowo i jednocześnie... chudnąć! Wydaje się niemożliwe? A jednak. Gotowa, by się przekonać?

# Koncepcja odżywiania Ladies Gym

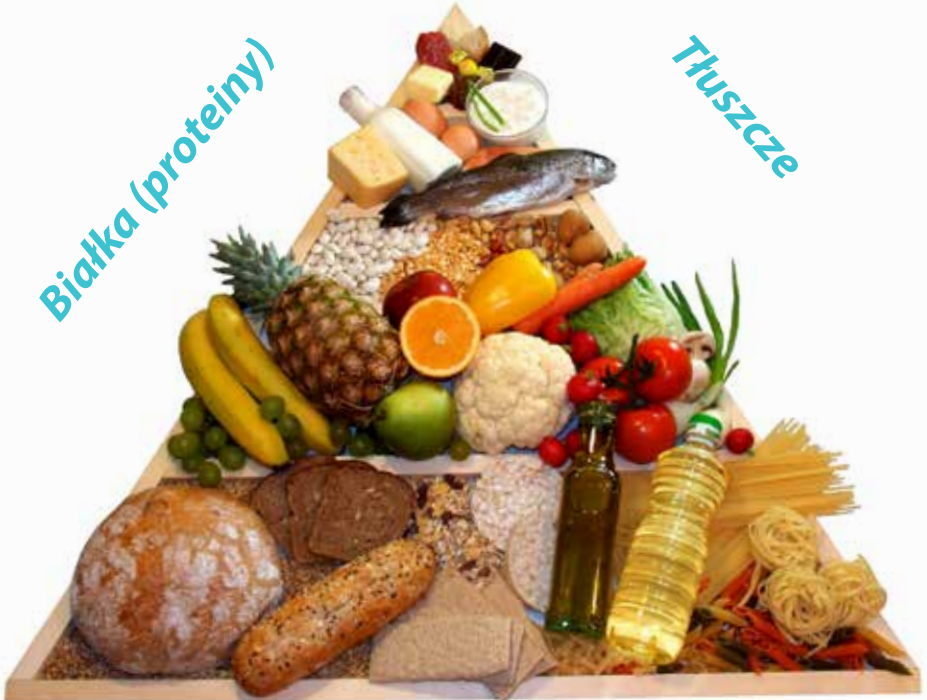
Jak nie wiadomo, o co chodzi, to zawsze chodzi o... kilogramy. Te zbędne mogą przysporzyć Ci nie lada problemów – i to znacznie poważniejszych niż kłopot z kupieniem wymarzonej sukienki czy dobraniem maskującego nadprogramowe wałeczki bikini. Nadwaga i otyłość bowiem mogą przyczynić się do rozwoju wielu schorzeń, w tym: chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy, stłuszczenia wątroby, żylaków kończyn, schorzeń pęcherzyka żółciowego i nowotworów, a w przypadku kobiet – zaburzeń cyklu miesięczkowego.

Na początek poznaj więc kilka żelaznych zasad koncepcji odżywiania Ladies Gym, których przestrzeganie przybliży Cię do Twojego celu:

- ostatni posiłek zjedz na około 2 godziny przed treningiem – tak, abyś w trakcie ćwiczeń nie czuła się ociężała z jednej strony i nie zmęczyła zbyt szybko z drugiej;
- w trakcie treningu i po jego zakończeniu dużo pij – uzupełnisz zapas płynów;
- nie mniej ważny jest kolejny posiłek – powinnaś go zjeść najpóźniej do godziny po treningu;
- zadбай o to, by posiłek po treningu był bogaty w łatwo przyswajalne węglowodany złożone i białka pełnowartościowe, dzięki którym przyspieszysz przyrost tkanki mięśniowej;
- w porze okołotreningowej przygotuj posiłki lekkostrawne, niezawierające dodanych tłuszczów;
- bądź cierpliwa – zdrowe odchudzenie to utrata mniej więcej 1 kilograma masy ciała tygodniowo, dzięki temu zmniejszysz ryzyko efektu jo-jo;
- nie obawiaj się – w tym podręczniku pokażemy Ci wszystkie zakątki zbilansowanej diety i nauczymy, jak najefektywniej łączyć trening ze zdrowym i smacznym jedzeniem!

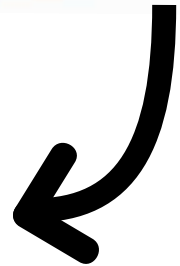
**Białka (proteiny)**

**Tłuszcze**



**Węglowodany**

**Makroskładniki!**



## Węglowodany - Czym są? Jak działają?

Węglowodany to nasze główne paliwo napędowe: dostarczają energii, pobudzają umysł i ciało, w formie błonnika pokarmowego – regulują motorykę przewodu pokarmowego. Jego odpowiednia podaż stanowi pierwotną profilaktykę cukrzycy, miażdżycy i otyłości. Zgodnie z zasadami racjonalnego odżywiania opracowanymi przez Instytut Żywności i Żywienia węglowodany powinny pokrywać około 50% zapotrzebowania energetycznego – przy czym im większa aktywność fizyczna, tym zwiększa się zapotrzebowanie. Pamiętaj jednak, że



węglowodan węglowodanowi nierówny, bowiem dzielą się one na proste (glukoza, fruktoza, galaktoza czy sacharoza) i złożone (skrobia, glikogen, błonnik pokarmowy).

Żeby dotrzeć do celu, a więc wymarzonej sylwetki i dobrego samopoczucia, musisz zapamiętać najważniejszą związaną z węglowodanami zasadę: im mniej cukrów prostych w Twojej diecie, tym prościej osiągnąć cel. Dzieje się tak dlatego, że cukry proste są szybko trawione, wchłaniane do krwi i dostarczają energii już, teraz, natychmiast, nie martwiąc się o to, co w naszym organizmie stanie się później. Powodują nagły wzrost poziomu glukozy w organizmie,

włączenie do akcji trzustki, która uwalniając insulinę próbuje nas ratować i obniżyć poziom cukru we krwi, Ty zaś odczuwasz to jako głód i... ponownie sięgasz po batonika czy puszkę słodkiego gazowanego napoju, które są popularnie zwane pustymi kaloriami. To nie do końca prawda, bo Twój organizm po ich spożyciu wcale nie próżnuje i nadmiar glukozy przekształca w... tkankę tłuszczową. To nie jedyne wady cukrów prostych, które czynią w organizmie spore spustoszenia: „kradną” zapasy witaminy z grupy B, które są im potrzebne do przekształcenia się w energię, osłabiają odporność i prowadzą do chorób cywilizacyjnych, między innymi próchnicy, miażdżycy, cukrzycy, a nawet nowotworów. Gwoli sprawiedliwości: cukry proste są ważne dla naszego organizmu, ale w niewielkiej ilości i odpowiedniej formie. Do codziennego funkcjonowania zdecydowanie wystarczą nam te, które są zawarte w produktach naturalnych, a więc owocach, warzywach i mleku.

Miejsce cukru w jadłospisie wszystkich sportowców i osób dbających o zdrowie, samopoczucie i sylwetkę już dawno zajęły węglowodany złożone, które stanowią dla organizmu nie lada wyzwanie, bo do ich przetworzenia potrzeba znacznie większego wysiłku. To źródło energii, z którego nasz organizm – w przeciwieństwie do cukrów prostych – czerpie powoli i systematycznie. Zamiast szybkiego strzału dużej porcji energii, która równie szybko się wypala, pozostawiając po sobie niemiłe wspomnienie w postaci na przykład oponki na brzuchu, węglowodany złożone dostarczają nam ją w sporych dawkach, ale rozsądnie. Ich doskonałym, wysoko-wartościowym źródłem są na przykład: pieczywo razowe i pełnoziarniste, ryż brązowy, kasze, makarony pełnoziarniste, płatki zbożowe, otręby, warzywa strączkowe, nasiona roślin.



## Białka - Czym są? Jak działają?

Białka (proteiny) są niezwykle istotnym uzupełnieniem treningu. To one utrzymują optymalny bilans azotowy w organizmie – czyli zapewniają degradację bądź przyrost masy mięśniowej. Zapewniają też sprawność wysiłkową, regenerują tkanki organizmu, regulują metabolizm, procesy immunologiczne i biologiczne, odpowiadają za równowagę hormonalną. Statystycznemu dorosłemu wystarczy 1 gram białka na kilogram masy

mięśniowej na dobę, ale jeśli zacząłeś już treningi obwodowe Ladies Gym, Twój organizm domaga się większej ilości protein –

i słusznie! Musisz tylko pamiętać, że białka nie są i nie powinny być źródłem



energii dla  
Twojego  
organizmu

– tę musi on  
czerpać z rozkładu tłuszczów, a  
przede wszystkim węglowodanów.

Konieczniesz musisz też zwrócić uwagę na to, jakie białko przyjmujesz. Bo, podobnie jak w przypadku węglowodanów, ich różne rodzaje mają różną wartość dla Ciebie i Twojego organizmu. Najbardziej cenne proteiny to te o wysokiej wartości odżywczej, a więc białka zwierzęce, które zawierają duże ilości wszystkich potrzebnych organizmowi aminokwasów. Należą do nich: jajka,

mleko, produkty mleczne, ryby, mięso i jego przetwory. Musisz tylko uważać na te produkty pochodzenia zwierzęcego, które zawierają dużą ilość kwasów tłuszczowych nasyconych. Te bowiem mają niekorzystny wpływ na metabolizm i wchłanianie aminokwasów. Wybieraj więc chude mięso (wołowe, drobiowe i cielęce), wędliny i ryby (mintaj, dorsz, tuńczyk, sola, szprot, flądra), owoce morza, a także produkty mleczne z niską zawartością tłuszczu (kefir, maślanka, jogurt, sery twarogowe). Zamiast smażenia w głębokim tłuszczu postaw na gotowanie, smażenie beztłuszczowe albo pieczenie.

Białka roślinne, a więc te, które znajdują się w produktach zbożowych i roślinach strączkowych, mają niższą wartość odżywczą. Ale jest prosty sposób, by temu zaradzić: w połączeniu z proteinami pochodzenia zwierzęcego zyskują one na wartości! Pamiętaj też, że białka silnie pobudzają metabolizm i dają uczucie sytości na dłużej, są więc niezbędne w diecie odchudzającej. Nie przesadzaj jednak z proteinami, bo ich zbyt wysoka zawartość w organizmie może okazać się toksyczna dla Ciebie, a zwłaszcza Twojej wątroby i nerek. Bez obaw – dzięki koncepcji żywieniowej Ladies Gym szybko nauczysz się dobierać odpowiednie ilości poszczególnych produktów.



## **Tłuszcze - Czym są? Jak działają?**

Tłuszcze to ostatni, ale wcale nie najmniej ważny składnik codziennej diety. Mimo iż jego nazwa jednoznacznie kojarzy się z otyłością czy znieawidzonymi „boczkami”. Prawidłowo zbilansowana dieta, o odpowiednim profilu kwasów tłuszczowych, wcale nie tuczy, a wprost przeciwnie – pomaga zrzucić zbędne centymetry.

Ich spożycie działa również antydepresyjnie, poprawia wygląd włosów, paznokci i skóry, wpływa korzystnie na pracę serca i układu krążenia, obniżając poziom tzw. złego cholesterolu i reguluje poziom dobrego, zmniejsza ryzyko licznych chorób, m.in. miażdżycy, a także działa korzystnie na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego.



Ponieważ nasz organizm nie jest w stanie wyprodukować niektórych kwasów tłuszczowych samodzielnie, musimy mu pomóc, dostarczając je w codziennej diecie. A więc właśnie nienasycone kwasy tłuszczowe znajdziesz w tłustych rybach, owocach morza, nierafinowanych olejach roślinnych (rzepakowym, lnianym, wiesiołkowym), orzechach (włoskich i migdałach).

Nie takie więc tłuszcze straszne, jak je malują, prawda? Dlatego nie wahaj się włączyć ich do swojej diety – ale z umiarem, bo zgodnie z zaleceniami dietetyków powinny one stanowić nie więcej niż 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego.

*Przy zdrowym odżywianiu nie zapominajmy o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Przyjmuje się, że powinniśmy wypijać 1 ml wody na każdą spożytą kcal bądź 30 ml na 1 kg masy ciała.*

*Jeżeli nie dostarczamy odpowiedniej ilości płynów, to między innymi zakwaszamy swój organizm. Kwasy odkładają się w stawach i tkankach w postaci soli, niszcząc strukturę komórek.*

*Dzięki picciu wody powstrzymujemy apetyt, poprawiamy trawienie, pobudzamy metabolizm, redukujemy cholesterol, redukujemy cellulit, nawilżamy skórę, poprawiamy wydolność organizmu w czasie ćwiczeń, zwalczamy skurcze, poprawiamy wzrok. To są tylko niektóre z korzyści, jakie zyskujemy dzięki odpowiedniemu nawodnieniu.*

## Czym jest CPM?

Jest to nic innego jak wyrażona w kaloriach ilość energii, jaka jest potrzebna naszemu organizmowi, aby utrzymać masę ciała.

Jeżeli chcemy zredukować tkankę tłuszczową w naszym organizmie, powinniśmy zaniżyć nasz CPM o około 200-600 kcal. Możemy też obniżyć go stopniowo, czyli kolejno o -200 kcal, -400 kcal, -600 kcal. Dietę powinniśmy utrzymywać na danej kaloryczności do momentu zatrzymania się wagi. Gdy nastąpi taka sytuacja, odejmujemy kolejne kalorie, aż osiągniemy zamierzony cel. Granica różnicy kaloryczności od założonego pułapu to +/- 50 kcal.



*Tę maszynę każda Klubowiczka powinna znać. Używamy jej do pomiarów składu ciała.*

*Między innymi BMR, na podstawie którego liczymy Twoje zapotrzebowanie kaloryczne.*



*Aby obliczyć swoje CPM na podstawie BMR, skonsultuj się z jedną z naszych trenerek.*

*Specjalnie dla Ciebie ułożyliśmy trzy plany dietetyczne o różnej kaloryczności. Dzięki temu jesteśmy w stanie dostosować się do każdego założonego przez Ciebie celu.*

*Niezależnie od tego, czy chcesz zredukować tkankę tłuszczową, wzmocnić mięśnie i zwiększyć ich masę, poprawić figurę, czy po prostu żyć zdrowo i utrzymać aktualną sylwetkę.*



# Plan dietetyczny - 1200 kcal

## Makroskładniki

### Węglowodany złożone

znajdziemy między innymi w takich produktach jak: makarony pełnoziarniste, gryczane / kasze gryczane, jaglana / ryż brązowy, basmati, dziki / pieczywo razowe, graham / płatki owsiane, żytnie

### Białka

mięsa / ryby / nabiał

tłuste ryby / owoce morza nierafinowane oleje roślinne (rzepakowy, lniany, wiesiołkowy) / orzechy (włoskie i migdały)

**UWAGA: Wszystkie produkty ważymy surowe. Produkty w posiłkach możesz zamienić na ich odpowiedniki na podstawie wartości z tabeli**

## Przykładowy jednodniowy jadłospis - Pierwszy posiłek

Produkt	Ilość (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Płatki owsiane (1/4 szklanki)	20	73.2	2.2	1.4	12.4
Grejfrut (1/3 całego)	100	42	0.8	0.1	10.7
Jajko całe L	60	72.6	6	4.8	0
Olej lniany (jedna łyżeczka)	5	45	0	5	0

**Ilość kalorii w jednym posiłku: 232 kcal**

## Przykładowy jednodniowy jadłospis - Drugi, trzeci, czwarty posiłek

Produkt	Ilość (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Ryż brązowy (1/3 torebki)	30	96.6	2.13	0.57	23.04
Pierś z kurczaka	120	117.6	25.8	1.56	0
Brokuły	200	32	2	0	2

**Ilość kalorii w jednym posiłku: 246.2 kcal**

## Przykładowy jednodniowy jadłospis - Piąty posiłek

Produkt	Ilość (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Serek wiejski (całe opakowanie)	180	174.6	19.8	9	3.6
Pieczynko razowe (kromka)	25	49.25	1.4	0.3	10
Olej lniany (jedna łyżeczka)	5	45	0	5	0

**Ilość kalorii w jednym posiłku: 223.85 kcal**

**Łącznie w całym dniu: 1 194.45 kcal**

# Plan dietetyczny - 1400 kcal

## Makroskładniki

### Węglowodany złożone

znajdziemy między innymi w takich produktach jak: makarony pełnoziarniste, gryczane / kasze gryczane, jaglana / ryż brązowy, basmati, dziki / pieczywo razowe, graham / płatki owsiane, żytnie

### Białka

mięsa / ryby / nabiał

tłuste ryby / owoce morza  
nierafinowane oleje roślinne (rzepakowy, lniany, wiesiołkowy) / orzechy (włoskie i migdały)

**UWAGA: Wszystkie produkty ważymy surowe. Produkty w posiłkach możesz zamienić na ich odpowiedniki na podstawie wartości z tabeli**

## Przykładowy jednodniowy jadłospis - Pierwszy posiłek

Produkt	Ilość (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Pieczynko razowe (2 kromki)	50	98.5	2.7	0.6	20.25
Szynka z kurczaka (2 plastry)	50	59.5	8.5	2.5	0
Pomidor ok. 1/2	100	15	0	0	2
Olej lniany (1 łyżka)	10	90	0	10	0

**Ilość kalorii w jednym posiłku: 263 kcal**

## Przykładowy jednodniowy jadłospis - Drugi, trzeci, czwarty posiłek

Produkt	Ilość (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Kasza gryczana (pół torebki)	50	168	6	1.5	31.5
Pierś z indyka	100	84	19	0	0
Warzywa na patelnię	100	57	2.20	1.40	8.8

**Ilość kalorii w jednym posiłku: 309 kcal**

## Przykładowy jednodniowy jadłospis - Piąty posiłek

Produkt	Ilość (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Twaróg chudy	100	99	19	0	3
Dżem jagodowy niskosłodzony (2 łyżki)	30	45.9	0	0	10.8
Olej lniany (1 łyżka)	10	90	0	10	0

**Ilość kalorii w jednym posiłku: 234 kcal**

**Łącznie w całym dniu: 1424.9 kcal**

# Plan dietetyczny - 1700 kcal

## Makroskładniki

### Węglowodany złożone

znajdziemy między innymi w takich produktach jak: makarony pełnoziarniste, gryczane / kasze gryczane, jaglana / ryż brązowy, basmati, dziki / pieczywo razowe, graham / płatki owsiane, żytnie

### Białka

mięsa / ryby / nabiał

tłuste ryby / owoce morza nierafinowane oleje roślinne (rzepakowy, lniany, wiesiołkowy) / orzechy (włoskie i migdały)

**UWAGA: Wszystkie produkty ważymy surowe. Produkty w posiłkach możesz zamienić na ich odpowiedniki na podstawie wartości z tabeli**

## Przykładowy jednodniowy jadłospis - Pierwszy posiłek

Produkt	Ilość (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Płatki owsiane (połowa szklanki)	30	109.8	3.3	2.1	18.6
Jogurt naturalny	100	59	4	3	4
Banan (1/2)	60	54	0.6	0.2	12
Jajo średnie L	60	72.6	6	4.8	0
Olej lniany (1 łyżka)	10	90	0	10	0

**Ilość kalorii w jednym posiłku: 385.4 kcal**

## Przykładowy jednodniowy jadłospis - Drugi, trzeci, czwarty posiłek

Produkt	Ilość (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Makaron pełnoziarnisty	40	138	6.0	0.52	27.2
Pierś z kurczaka	100	121	21.8	3.7	0
Fasolka szparagowa	100	97	2	6	6

**Ilość kalorii w jednym posiłku: 356 kcal**

## Przykładowy jednodniowy jadłospis - Piąty posiłek

Produkt	Ilość (g)	Kalorie (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Serek wiejski (jedno opakowanie)	180	174.6	19.8	9	3.6
Jabłko	75	34.5	0	0	7.5
Olej lniany (1 łyżka)	10	90	0	10	0

**Ilość kalorii w jednym posiłku: 299.1 kcal**

**Łącznie w całym dniu: 1752.5 kcal**

# Przepisy Ladies Gym - zdrowe inspiracje

Klubowiczko,

oddajemy w Twoje ręce część z przepisami. Na kolejnych stronach udowodnimy Ci, że zdrowe jedzenie może być też bajecznie pyszne! Wprowadzimy Cię w kulisy zdrowego żywienia, przekonamy Cię, że można szybko przygotować smaczne przekąski, którymi z powodzeniem zastąpisz popularne „zapychacze”, wreszcie - nauczymy Cię, jak zgrabnie poruszać się w świecie kulinarnych zamienników, dzięki którym Twoje dania będą i zdrowe, i ciekawe.

Pamiętaj, że składniki dań w jadłospisach, które znajdziesz w tej książce, to tylko inspiracje. Zachowując odpowiednie proporcje, możesz je zamieniać w zależności od tego, na co masz dziś ochotę: na przykład zamiast 30 gram ryżu zjesz 30 gram makaronu, a pierś z kurczaka zastąpić rybą.

## Śniadania

### Przepis nr 1 Musli

**Składniki na 1 porcję:** 3 łyżki płatków owsianych, 1 łyżka otrąb pszennych, 1 łyżka otrąb żytnich, 1 łyżka zarodków pszennych, 3 orzechy włoskie, 3 orzechy laskowe, 10g żurawiny suszonej, 10g suszonych śliwek, 10g siemienia lnianego (ziarna), 10g słonecznika łuskanego, 10g pestek dyni.

**Wykonanie:** wszystkie składniki należy wymieszać, dokładnie połączyć ze sobą. Do musli dodaj 1 opakowanie jogurtu naturalnego 150g.

### Przepis nr 2 Serek biały z dodatkami

**Składniki na 1 porcję:** chudy twaróg (pół kostki), 1 łyżka mleka, 1 łyżka szczypiorku poszatkowanego, odrobina startego chrzanu, 3 rzodkiewki, 1/2 cebuli drobno posiekanej.

**Wykonanie:** wszystkie składniki razem ze sobą zmieszać, przyprawić pieprzem ziołowym.

## Śniadania

### Przepis nr 3 Placki otrębowe z wędzonym łososiem

**Składniki na 1 porcję (placki):** 1 jajko, 2 łyżki otrąb pszennych, 1 łyżka otrąb żytnich, 1 łyżka 0% sera homogenizowanego.

**Składniki na 1 porcję (farsz na placki):** 3 plasterki wędzonego łososa, 3 duże łyżki sera homogenizowanego 0%.

**Wykonanie:** wszystkie składniki razem ze sobą połączyć. Doprawić szczyptą soli i smażyć placki na teflonowej patelni bez tłuszczu. Z powyższych składników uformować 3 placuszki. Na gotowe placuszki położyć obficie serek homogenizowany i plasterki łososa. Na wierzch można dla dekoracji posypać szczypiorkiem.

### Przepis nr 4 Omlet ze szparagami

**Składniki na 1 porcję:** 3 jajka całe, mały słoiczek szparagów, 2 łyżki szczypiorku, 30g chudej szynki.

**Wykonanie:** szparagi kroimy w około 3-centymetrowe słupki, jajka w miseczce roztrzepujemy tak, by miały jednolitą konsystencję i doprawiamy przyprawami: szczyptą soli i pieprzu. Dodajemy następnie szczypiorek i wszystko mieszamy. Na koniec dodajemy szparagi i szynkę pokrojoną w plasterki, delikatnie mieszamy całość. Kolejno przekładamy do płaskiego naczynia nadającego się do piekarnika. Wstawiamy na około 20 min do rozgrzanego piekarnika 180 stopni.

## Śniadania

### Przepis nr 5 Serowe placki

**Składniki na 2 porcje:** 100g sera twarogowego chudego, 3 białka jajeczne, 80g jogurtu naturalnego, 1 łyżka mąki kukurydzianej, 1/2 łyżeczki cynamonu, 1 łyżeczka ksylitolu.

**Wykonanie:** wszystkie składniki należy dokładnie zmiksować. Placki smażyć na rozgrzanej patelni bez tłuszczu lub na oleju w aerozolu 0 kcal na złoty kolor z obu stron.

### Przepis nr 6 Koktajl orzeźwiający

**Składniki na 1 porcję:** 3 łyżki płatków owsianych, 1 banan, 1 mandarynka, 3 łyżki masłanki, 1 łyżka soku z cytryny, 4 listki bazylii, 1/2 łyżeczki kakao.

**Wykonanie:** wszystkie składniki należy dokładnie zmiksować/zblendować. Podawać lekko schłodzone.

## Śniadania

### Przepis nr 7 Serek wiejski z warzywami

**Składniki na 1 porcję:** serek wiejski 200g, 1 pomidor, 5 rzodkiewek, 2 łyżki szczypiorku, 30g papryki, pieprz do smaku.

**Wykonanie:** w miseczce mieszamy serek, pomidora (ćwiartki), rzodkiewki (plasterki), szczypiorek (posiekany), paprykę (kosteczka) i przyprawiamy do smaku pieprzem.

### Przepis nr 8 Omlet na stodko

**Składniki na 1 porcję:** 2 jaja L, łosoś wędzony 50g, sól, pieprz, olej w aerozolu 0 kcal, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 5 sztuk mrożonych truskawek, pół łyżeczki cukru trzcinowego.

**Wykonanie:** oddzielamy białka od żółtek. Z białek ubijamy sztywną pianę, następnie dodajemy żółtka i delikatnie mieszamy. Dodajemy łososa i przyprawiamy. Spryskujemy patelnię olejem i smażymy omlet (około 3 minuty na każdej stronie). Z każdej strony omlet musi być złocisty. W małym rondelku podgrzewamy truskawki, dodajemy pół łyżeczki cukru trzcinowego i cały czas mieszamy, by owoce nie przywarły do dna garnka. Gotujemy około 10 minut i kładziemy truskawki na omlet.

## Śniadania

### *Przepis nr 9* *Słodkości na dzień* *dobry*

**Składniki na 1 porcję:** 2 łyżki jogurtu naturalnego, 1 łyżka otrąb żytnich, 1/2 szklanki mrożonych owoców leśnych, 1/4 szklanki mleka sojowego, 4 truskawki mrożone (należy rozmrozić).

**Wykonanie:** na dno przezroczystej szklanki wlej 2 łyżki jogurtu naturalnego, następnie 1 łyżkę otrąb żytnich. W osobnym naczyniu zmiksuj mrożone owoce leśne z mlekiem sojowym. Wlej zmiksowane owoce do szklanki, a następnie na wierzch wyłóż 4 pokrojone truskawki.

### *Przepis nr 10* *Pasta jajeczna*

**Składniki na 1 porcję:** 2 jajka ugotowane na twardo, 1/2 łyżeczki musztardy, łyżeczka jogurtu naturalnego, 1 łyżka szczypiorku świeżego.

**Wykonanie:** wszystkie produkty należy pokroić i razem zmieszać, wrzucić do miski i wymieszać z jogurtem, musztardą. Przyprawić szczyptą soli i pieprzu. Podawać do 1 grahamki. Na wierzch kanapki możesz położyć ulubione warzywa np. rzodkiewkę, pomidora, paprykę, ogórka.

### Przepis nr 1 Łosoś wędzony z selerem naciowym

**Składniki na 1 porcję:** 1 sztuka selera naciowego, 80g łososa wędzonego w plasterach, 1/4 twarogu naturalnego śmietankowego, 3 łyżki jogurtu naturalnego, 1 łyżka posiekanego koperku, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz, curry do smaku.

**Wykonanie:** seler naciowy kroimy w paseczki, następnie dodajemy do niego pokrojonego w paski łososa wędzonego i wszystko zalewamy sosem zrobionym z twarogu, jogurtu, czosnku, koperku i przypraw.

### Przepis nr 2 Sok z owoców

**Składniki na około 5 szklanek:** 1/2kg marchwi, 0,75kg jabłek, 0,75kg dyni, 1 porażnika, 1/2 cytryny, 3 łyżki cukru trzcinowego.

**Wykonanie:** marchewkę, jabłka i dynię należy ugotować na miękko. Każdy składnik w osobnym garnku. Następnie wycisnąć sok z pomarańczy, cytryny, dosypać cukru i połączyć z ugotowanymi wcześniej: marchwią, jabłkami oraz dynią. Wszystko razem dokładnie zblendować. Przechowywać w słoikach. Podawać można w postaci gęstego soku lub rozcieńczać wodą <1 szklanka = 1 porcja>.

## Przekąski

### Przepis nr 3 Słupki warzywne

**Składniki na 1 porcję:** 1 sztuka białej rzodkwi, 1 marchewka, 1/2 żółtej papryki.

**Wykonanie:** warzywa obierz i pokrój w słupki. Chrup między posilkami na przekąskę.

### Przepis nr 4 Plasterki pomidorów z serem i zielonym sosem

**Składniki na 1 porcję:** 1 średnia sztuka pomidora, ser twarogowy chudy (tyle samo plasterków sera co pomidora), 1 łyżka szczypiorku, 1 łyżka bazylii, 1 łyżka oliwy z oliwek.

**Wykonanie:** pomidora i ser twarogowy należy pokroić w plastry i poprzekładać na przemienne. Następnie z posatkowanej bazylii i szczypiorku przygotuj sos dodając oliwę z oliwek i dokładnie mieszając. Pomidory i ser polej przygotowanym sosem.

### *Przepis nr 5 Krażki z cukinii*

**Składniki na 1 porcję:** 1/2 cukinii, 1 jajko, 2 łyżki otrąb pszennych.

**Wykonanie:** cukinię pokroić w talariki o grubości ca 0,5 cm, następnie odrobnie posolić i odstawić na 10 minut, aby zmiękła. Jajko roztrześć w miseczce z pieprzem, przyprawą curry, ziołami (oregano, majeranek, tymianek) i obtaczać w przygotowanej masie cukinię. Następnie obtaczać talarki w otrębach pszennych. Smażyć na grillu elektrycznym z odrobiną oliwy z oliwek lub na patelni spryskanej olejem 0 kcal. Zrumienić cukinię z każdej strony.

### *Przepis nr 6 Krem cebulowy*

**Składniki na 2 porcje:** 1/2kg cebuli, 2 łyżki koperku, 3 łyżki jogurtu naturalnego, szczypta curry, soli oraz pieprzu, 75g grillowanej pierśi z indyka.

**Wykonanie:** przyprawioną ulubionymi ziołami (np. oregano, zioła prowansalskie) pierś pokrój w plastry o grubości około 3 cm i grilluj bez tłuszczu na patelni albo grillu elektrycznym. Cebulę posiekaj drobno w małą kosteczkę i przełóż do garnka. Zalej wodą do wysokości cebuli. Przypraw curry, solą oraz pieprzem i dorzuc koperek. Gotuj 30 minut na wolnym ogniu. Odstaw zupę do ostygnięcia. Następnie zblenduj na jednolitą masę i dodaj jogurt. Wymieszaj dokładnie, podgrzej i dorzuc kawałki indyka.

## Przekąski

### Przepis nr 7 Deser owocowo-jogurtowy

**Składniki na 1 porcję:** 6 łyżek jogurtu naturalnego, 2 łyżki płatków owsianych, mała garstka orzechów włoskich, 5 części mandarynki, 1 łyżka płatków kukurydzianych, 1 kosteczka gorzkiej czekolady.

**Wykonanie:** przygotuj przezroczystą szklankę (np. taką do napojów). Na spód wlej 2 łyżki jogurtu naturalnego, następnie wsyp 2 łyżki płatków owsianych, małą garstkę orzechów włoskich, znowu 2 łyżki jogurtu, ćwiartki mandarynki, 2 łyżki jogurtu, 1 łyżkę płatków kukurydzianych i posyp startą gorzką czekoladą.

### Przepis nr 8 Koktajl z kiwi i szpinakiem

**Składniki na 1 porcję:** 1 dojrzałe kiwi, 1 garść szpinaku, 1 dojrzały banan, 1/4 soku z cytryny, 1 łyżeczka miodu, 200 ml wody, 5 orzechów laskowych.

**Wykonanie:** wszystkie składniki (oprócz orzechów) należy zblendować. Gdy koktajl będzie miał jednolitą konsystencję, przelej do szklanki i posyp drobno posiekanymi orzechami laskowymi.

## Przekąski

### Przepis nr 9 Pieczone jabłko

**Składniki na 1 porcję:** 1 duże jabłko, pół łyżeczki cynamonu.

**Wykonanie:** umyj dokładnie jabłko, rozkrój na pół i wydrąż gniazdo nasienne. Tak przygotowane jabłko posyp z góry cynamonem i wstaw na 15-20 minut do rozgrzanego piekarnika.

### Przepis nr 10 Ziemniak w mundurku z sosem czosnkowym

**Składniki na 1 porcję:** 1 duży ziemniak, 4 łyżki jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka musztardy, 1 ząbek czosnku, oregano, sól, pieprz do smaku.

**Wykonanie:** ziemniaka dokładnie myjemy szczoteczką, następnie gotujemy go na parze. W tym czasie przygotowuj sos. Połącz jogurt z musztardą, dodaj wyciśnięty czosnek i dopraw oregano, solą i pieprzem. Następnie w małym rondelku podgrzej sos. Przekrój ziemniaka na pół i podawaj go gorącego polanego ciepłym sosem czosnkowym i posypanego świeżym koperkiem.

### Przepis nr 1 Zupa brokułowa

**Składniki na 2 porcje:** 1 brokuł, 2 małe marchewki, 2 małe ziemniaki, 2 szklanki bulionu warzywnego, 2 łyżki natki pietruszki, 1/2 szklanki gęstego jogurtu naturalnego, szczypta soli, szczypta pieprzu ziółowego, 1/2 łyżeczki curry, 1/2 łyżeczki majeranku.

**Wykonanie:** bulion wlać do garnka i zagotować. Pokroić marchewki w plasterki a ziemniaki w kosteczkę. Włożyć pokrojone marchewki i ziemniaki do gotującego się wywaru. Gotować około 20 min. Dodać brokuł pokrojony na małe różyczki. Gotować jeszcze około 15 minut. Ostudzić zupę, a następnie dodać jogurt i zmiksować wszystko. Doprawić do smaku solą, pieprzem, curry oraz majerankiem. Następnie zagotować zupę. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

### Przepis nr 2 Kurczak Curry

**Składniki na 3 porcje:** 1/2 kg piersi z kurczaka, jogurt naturalny 200g, przyprawa curry do smaku, sól i pieprz Cayenne po szczypcie, świeża pietruszka 2 łyżeczki.

**Wykonanie:** filety z piersi kurczaka należy pokroić w paseczki i przyprawić do smaku solą i pieprzem. Następnie przygotować sos: jogurt, przyprawę curry, pieprz Cayenne oraz natkę zmieszać ze sobą. Kurczaka przełożyć do naczynia szklanego z przykrywką i zalać zalewą z jogurtu. Odstawić do lodówki na 2 godziny. Następnie przełożyć całość na patelnię i podgrzewać na wolnym ogniu tak, aby kurczak się usmażył aby sos się nie przypalił. Po 20 minutach potrawka jest gotowa. Podawać z 50g makaronu brozowego.

**Składniki na 1 porcję:** 1 papryka surowa zielona lub czerwona, 1 jajko, 75g piersi z kurczaka, 1/2 cebuli, 1 ząbek czosnku, 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego, pieprz, sól, koperek.

**Wykonanie:** odcinamy górną część papryki i usuwamy gniazdo nasienne, ale czapczkę z szypułką zachowujemy. Pierś z kurczaka mielimy przez maszynkę. Czosnek i cebulę drobno siekamy. Do zmielonego mięsa dodajemy jajko i przyprawiamy do smaku szczyptą pieprzu i soli. Następnie mięsnym farszem wypełniamy paprykę tak, aby mięso lekko wystawało ponad brzegi papryki, nakrywamy ją pozostawioną wcześniej górą z odciętej papryki, wstawiamy do garnka (najlepiej jest mały i wąski) i napełniamy do 3/4 wysokości papryki wodą. Do wody dodajemy koncentrat pomidorowy około 2-3 łyżek. Gotujemy około 30-45 min pod przykryciem. Na koniec po wyjęciu papryki dosypujemy koperku do wody i otrzymujemy sos pomidorowy, którym polewamy ugotowaną faszerowaną paprykę.

### Przepis nr 3 Faszerowana papryka

**Składniki na 1 porcję:** dzwonek łososia 150g, 1/2 pietruszki, 1 marchewka, do smaku: pieprz, sól, bazylija, natka pietruszki, 1/8 cytryny.

**Wykonanie:** łososia natrzyj przyprawami (bazylię i natkę należy posiekać). Rozłóż folię aluminiową i połóż na niej rybę, a następnie pokrojoną marchewkę oraz pietruszkę. Zawień całość i piecz w piekarniku do momentu aż zmiękną warzywa (około 30 minut).

### Przepis nr 4 Łosoś w jarzynach

## Obiady

**Składniki na 1 porcję:** 100g filetu z dorsza, 2 szalotki, 1 papryka czerwona, 2 pomidory, papryka ostra 1/2 łyżeczki, pieprz i sól do smaku, 1 łyżka koncentratu pomidorowego.

### *Przepis nr 5 Lekka rybka*

**Wykonanie:** pokroić cebulę w piórka, paprykę w słupki, a pomidora w ćwiartki. Wszystko należy wrzucić do małego garnka i zalać niewielką ilością wody, tak aby płyn nie przykrywał do końca warzyw. Podgotować 15 minut na wolnym ogniu. Kolejno pokroić rybę w kawałki wielkości 5 cm i położyć na gotujący się sos. Przyprawić całość papryką ostrą, pieprzem oraz solą i dodać koncentrat pomidorowy. Gotować kolejne 15 minut.

**Składniki na 1 porcję:** 150g cielęciny, 1 łyżeczka mocnego chrzanu, rozmaryn do smaku, szczypta soli, pół łyżeczki oliwy z oliwek, 4 ogórki kiszzone.

### *Przepis nr 6 Cielęcina z chrzanem*

**Wykonanie:** dzień wcześniej przygotować cielęcinę: umyć, osuszyć, roztluc na cieńszy filec oraz natrzeć chrzanem, rozmarynem, solą i oliwą z oliwek. Mięso zawinąć w folię i odstawić na noc do lodówki. Następnego dnia gotować na parze i podawać z ogórkami kiszonymi.

### Przepis nr 7

#### *Piers z indyka na parze z ostrą papryczką chilli*

**Składniki na 1 porcję:** pół paczki brązowego ryżu, 100g piersi z indyka, 1/2 papryczki chilli, 1/4 szalotki, 1/2 ząbku czosnku, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, sól, pieprz do smaku, 1 szklanka mix sałat, 1 łyżka jogurtu greckiego.

**Wykonanie:** pierś z indyka należy umyć, osuszyć i ułożyć na folii do pieczenia. Na pierś dodajemy poszatkowaną papryczkę, cebulę i czosnek, a następnie rozsmarowujemy oliwę z oliwek. Doprawiamy do smaku indyka i zawijamy w folię. Pieczemy około 30 minut w 180 stopniach. W tym czasie ugotuj ryż brązowy. Następnie porwij sałatę i połącz ją z jogurtem.

### Przepis nr 8

#### *Sałatka z tuńczyka*

**Składniki na 1 porcję:** 3 liście sałaty lodowej, 1/2 puszki tuńczyka w sosie własnym, mała puszka kukurydzy, 2 ogórki konserwowe, 2 łyżki szczypiorku, zioła prowansalskie, pieprz i sól do smaku.

**Wykonanie:** rozrywamy sałatę do miski, następnie dodajemy odsączonego tuńczyka, kukurydżę i pokrojone ogórki w kostkę. Mieszamy wszystko razem i dorzucamy szczypiorek poszatkowany na drobno. Przyprawiamy ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem.

## Obiady

### Przepis nr 9 Faszerowana cukinia

**Składniki na 2 porcje:** 1 cukinia, 100g piersi z indyka (ugotowana), 1/2 cebuli czerwonej, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego, szczypta pieprzu białego.

**Wykonanie:** dokładnie myjemy cukinię. Przycinamy na pół, a następnie wzdłuż, aby powstały cztery części. Wydrążamy środek warzywa tak, by powstały łódeczki. Do osobnej miseczki wrzucamy zawartość cukinii, dodajemy zmielone mięso, pokrojoną na drobno cebulę oraz czosnek, łyżeczkę koncentratu pomidorowego. Dokładnie mieszamy i przyprawiamy pieprzem. Powstałą masą wypełniamy przygotowane wcześniej części cukinii. Pieczemy około 25 minut w temperaturze 180 stopni.

### Przepis nr 10 Gołąbki drobiowe

**Składniki na 1 porcję:** 4 duże liście kapusty, 2 łyżki chudego mleka, łyżka koncentratu pomidorowego i mąki, sól, pieprz.

**Farsz:** 200g gotowanego mięsa indyka, 1 mała cebula, 1 kromka czerstwej bułki, 1/4 szk. mleka, koperek, sól, pieprz.

**Wykonanie:** bułkę namoczyć w mleku, a cebulę posiekać. Mięso zemieść, dodać odciśniętą bułkę, cebulę, łyżkę koperku, a na koniec przyprawić. Następnie liście umyć, sparzyć i zawinąć w nie farsz. Poddusić w sosie pomidorowym na małym ogniu.

### Przepis nr 1 Błyskawiczna sałatka z tuńczykiem

**Składniki na 1 porcję:** tuńczyk w sosie własnym (1 puszka), 2 jajka, 1 ogórek konserwowy/kiszony (1 średnia sztuka), 1 łyżka jogurtu naturalnego.

**Wykonanie:** jajka ugotować na twardo, a następnie pokroić je i ogórki w kostkę, zmieszać z tuńczykiem. Doprawić pieprzem, ulubionymi ziołami oraz jogurtem naturalnym.

### Przepis nr 2 Sałatka z kurczakiem i kielkami

**Składniki na 1 porcję:** 75g grillowanego kurczaka z ziołami (rozmaryn, tymianek), 1/2 żółtej papryki pokrojonej w słupki, szklanka mieszanki sałat, garść dowolnych kielków, odrobina ziaren sezamu (1/2 łyżeczki), sól i pieprz do smaku.

**Wykonanie:** kurczaka należy pokroić w paseczki, połączyć z pozostałymi składnikami. Następnie przyprawić pieprzem, solą oraz posypać sezamem. Na koniec skropić oliwą z oliwek.

## Kolacje

### Przepis nr 3 Sałatka z makrelą i rzodkiewką

**Składniki na 1 porcję:** 1/2 makreli wędzonej, 1 jajko, 4 rzodkiewki, 2 łyżki koperku, 1 łyżka jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka musztardy (ostra rosyjska lub sarepska), szczypta pieprzu cytrynowego.

**Wykonanie:** rybę należy obrać, oddzielić od ości i pokroić na mniejsze kawałki. Następnie dorzuć jajko ugotowane na twardo i starte na tarce warzywnej. Do miski dorzuć rzodkiewkę pokrojoną na drobną kostkę. Kolejno połącz wszystkie składniki z jogurtem, musztardą, koperkiem i przyprawami. Wymieszaj i pozostaw w lodówce do przegrzania się składników. Podawaj z chrupkim chlebkiem (3 sztuki) lub pełnoziarnistym chlebem (2 kromki).

### Przepis nr 4 Sałatka śledziowa

**Składniki na 1 porcję:** 100g śledzi (bez oleju), 2 małe cebulki (1 biała, 1 czerwona), 4 ogórki konserwowe, 3 duże pieczarki, 1 łyżeczka musztardy, 2 łyżki jogurtu naturalnego, szczypta pieprzu.

**Wykonanie:** kroimy śledzie w większe kawałki, cebulki w drobną kostkę, ogórki konserwowe w kosteczkę, a pieczarki w plasterki. Wszystkie składniki wrzucamy do salaterki, wlewamy jogurt i musztardę, a następnie wszystko mieszamy. Na koniec przyprawiamy sałatkę i wstawiamy do lodówki.

## Kolacje

### Przepis nr 5 Sałatka z krewetkami

**Składniki na 2 porcje:** krewetki 250g, mix sałat (pół opakowania), 2 ząbki czosnku, 1 łyżka oliwy z oliwek, 3 łyżki natki pietruszki, sok z 1/4 cytryny, 3 łyżki wytrawnego białego wina, sól i pieprz do smaku.

**Wykonanie:** na patelni rozgrzać oliwę, dodać natkę, czosnek posiekane na drobno. Smażyć około minuty stale mieszając. Dodać krewetki i dalej smażyć około 5 minut. Następnie dodać wino i sok z cytryny oraz przyprawić solą i pieprzem. Smażyć razem około 5 minut stale mieszając (można podać delikatnie wodą, żeby krewetki nie przywarły do patelni). Podawać na bukiecie sałat ciepłe krewetki oraz skropić 2 łyżkami sosu balsamicznego (domowej roboty).



### Domowy Sos balsamiczny

**Składniki na średni słoiczek:** 1/3 szklanki oliwy z oliwek, 1/3 szklanki octu balsamicznego, 1/4 łyżeczki soli, szczypta białego pieprzu, 2 łyżki bazylii świeżej, 2 łyżki tymianku świeżego.

**Wykonanie:** w salaterce wymieszaj oliwę, ocet, sól, pieprz, drobno posiekaną bazylię oraz tymianek. Dokładnie wymieszaj składniki.

## Kolacje

### Przepis nr 6 Rybka z sosem greckim

**Składniki na 1 porcję:** 150g dorsza (filet), 1 marchewka, 6cm pora, 1/2 pietruszki, 1/2 cebuli, 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego, 1/4 cytryny, pieprz, sól.

**Wykonanie:** rybę należy przyprawić ziołami i pieprzem, zawinąć w folię aluminiową i gotować na parze (około 15 minut).



### Domowy sos do ryby

**Wykonanie:** ścieramy marchewkę i pietruszkę na tarce z grubymi oczkami, siekamy pora i cebulę. Wszystkie składniki wrzucamy do małego garnka, zalewamy odrobiną wody (do połowy wysokości warzyw). Dusimy do momentu aż zmiękną warzywa i następnie doprawiamy sokiem z cytryny, koncentratem pomidorowym, solą, pieprzem. Podgotowujemy 5 minut i sos jest gotowy.

## Kolacje

### Przepis nr 7 Sałatka z pestkami dyni

**Składniki na 1 porcję:** 1/3 małej główki sałaty, 1 łyżeczka oleju rzepakowego, garść prażonych pestek dyni, 3 plasterki chudej szynki, 3 rzodkiewki, dowolne zioła (najlepiej świeże).

**Wykonanie:** sałatę porwać na mniejsze części, podprażyć pestki dyni na rozgrzanej patelni przez kilka minut, pokroić szynkę w kostkę, a rzodkiewki na plasterki. Wszystko wymieszać, połączyć olejem i doprawić ziołami.

### Przepis nr 8 Sałatka a la Grecka

**Składniki na 1 porcję:** 1/4 małej główki sałaty lodowej, 1 pomidor, 1 ogórek, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, 4 sztuki oliwek czarnych, 4 sztuki oliwek zielonych, 1/4 kostki sera twarogowego chudego, zioła wedle uznania: oregano, bazylija, tymianek.

**Wykonanie:** sałatę porwać na mniejsze części, pomidora pokroić w ćwiartki, ogórka w kostkę, oliwki na pół a na całość pokruszyć ser twarogowy. Wszystko połączyć oliwą, doprawić ziołami.

## Kolacje

### Przepis nr 9 Twarożek ze szprotkami

**Składniki na 1 porcję:** 70g chudego twarogu, 70g szprottek wędzonych, 1 łyżka kopru, 1/4 czerwonej cebuli, szczypta białego pieprzu, 1 pomidor, łyżka jogurtu naturalnego.

**Wykonanie:** szprotki należy odsączyć z zalewy, odciąć głowy i ogony, następnie rozgnieść widelcem w miseczce. Dodać twaróg, posiekany koperek oraz cebulę. Wszystko wymieszać i doprawić pieprzem. Podawać z pomidorem pokrojonym w plasterki i polać jogurtem.

### Przepis nr 10 Kanapki z łososiem

**Składniki na 1 porcję:** 100g wędzonego łososia, 1/4 cytryny, 2 kromki chleba pumpernikiel, 1 pomidor, ulubione zioła (najlepiej świeże).

**Wykonanie:** pokroić na osobnym talerzyku pomidora, doprawić pieprzem i ziołami. Na kromki chleba położyć plastry łososia i wycisnąć na rybę sok z cytryny.

## Dziękujemy,

że wybrałaś Ladies Gym, obdarzyłaś nas swoim zaufaniem, powierzyłaś nam swoje ciało i, mamy nadzieję, także kawałek duszy. Chyba zdążyłaś już się przekonać na własnej skórze (a także tłuszczyku i mięśniach!), że dokładamy wszelkich starań, by pomóc Ci osiągnąć Twój cel: dopingujemy Cię, wspieramy, służymy fachową radą. Możesz być pewna, że w dalszym ciągu będziemy robić wszystko, żebyś czuła się w klubie Ladies Gym pewnie i swobodnie, żeby równie dobrze Ci się z nami ciężko pracowało w czasie ćwiczeń, jak i bawiło się w czasie licznych imprez, spotkań i wydarzeń, które organizujemy.

Do zobaczenia!

P.S.

Pamiętaj o uśmiechu!

**„Uśmiech wędruje daleko”  
- James Joyce**





© *Ladiesgym spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Sp.k.*

*[www.LadiesGym.pl](http://www.LadiesGym.pl)*