

I Päev

HOMMIKUSÖÖK

Omlett singi ja tomatitega

Muna - 110g/2 muna
Sink - 50g/4 viilu
Oliiviõli - 5g/1tl
Maitseks: punane sibul
Salat - 200g/maitse järgi
Pirn 150g/1 väiksem
Mesi - 5g/1tl
Tee - 1 tass

Retsept

Klopi kausis munad, vesi, sool ja pipar (võid lisada natuke piima). Haki sink ja punane sibul. Prae pannil sinki ja sibulat mõni minut. Tõsta kõrvale ja hoia soojas. Vala pannile õli ja kalla peale munasegu. Kui munasegu hakkab hüübima, tõsta peale singisegu. Kata omlett kaanega ja lase hüübida veel paar minutit, serveerimisel puista peale tilli ja serveeri meelepärane salat (tomati-frillise salat). Kõrvale joo tass rohelist teed meega. Lisaks söö üks värske puuvili.



VAHEPALA I

Kanatortilla

Kanafilee - 50g/pool käelaba
Oliiviõli 5g/1tl
Santa Maria täisteratortilla
42g/1tk
Sulajuust (Merevaik) - 15g/1.5tl
Jääsalat 2-3 lehte
Tomat - 40g/1tk
Kurk - maitse järgi
Vesi sidruni/laimi/marjadega

Määri tortilla sulajuustuga. Aseta soojendatud tortillale salatilehed, kanafilee tükid (eelnevalt küpsetatud) ja tükeldatud tomat ja kurk. Keera tihedalt rulli ning serveeri meelepärase kastmega. Kõrvale joo maitsestatud vett.



LÖUNASÖÖK

Tatar juurviljadega

Suvikõrvits- maitse järgi
Tatar - 40g/0,5 klaasi
Tomat - 40g/1tk
Seller- 30g/maitse järgi
Paprika 80g/ üks poolik
Oliivi/kookoseõli - 5g/1tl
Õun - 120g/1 keskmine

Valmista lõunasöök meelepärasel viisil. Kõrvale joo vett (vajadusel maitsesta kurgi/laimi vms) ja lisaks söö üks värske puuvili.



VAHEPALA II

Pähklid + tee

Pähkel - 20g/1 peotäis
Mandel - 12g/10tk
Tee - 1 tass

Vahepalaks söö pähkleid ja mandleid ning joo kõrvale tass rohelist teed ilma suhkruta.



ÕHTUSÖÖK

Juurviljad kanafileega

Näkileib 20g/2 viilu
Sink - 50g/4 viilu
Sulajuust (Merevaik) - 10g/1tl
Juur- ja aedvilisegu - 300g/maitse
Kanafilee - 75g/ 3/4 käelaba

Valmista meelepärasel viisil kanafilee ning juurviljad. Lisaks söö näkileiba, millele määri peale merevaiku ja lisa sink. Kõrvale joo vett (vajadusel maitsesta).



II Päev

HOMMIKUSÖÖK

Soe einevõileib + tee

Seemneleib Saib - 56g/2 viilu
Juust 10% - 30g/2 viilu
Kanasink 1% 55g/4 viilu
Sulajuust (Merevaik) - 5g
Tomat - paar viilu
Virsik/Nektariin 1tk/140g
Tee - 1 tass
Mesi - 5g/1tl

Retsept

Lõika tomat ja kanasink väikesteks kuubikuteks, sega need kokku sulatatud juustu või toorjuustu ja riivjuustuga. Aseta leivaviil võileivagrilli või pannile, tõsta peale kanatäidist ja kata teise leivaviiluga. Küpseta ilusaks krõbedaks. Kõrvale joo tass teed meega ning söö üks värske puuvili.



VAHEPALA I

Salat

Rukola - maitse järgi
Balsamico äädikas- 1tl
Tomat - 40g/1tk
Muna - 55g/1 muna
Kanafilee - 50g/ pool kaelaba
Õun - 90g/1 väiksem
Vesi

Keeda muna ja prae kanafilee. Serveeri koos rukolaga ja lisa veidi Balsamico äädikat. Lisaks söö üks värske puuvili. Kõrvale joo vett.



LÕUNASÖÖK

Kanafilee riisiga + salat

Kanafilee - 100g/1 kaelaba
Riis (pruun) - 50g/3-4spl
Salat - 200g/maitse järgi
Maitsesta karriga
Kookospiim - 20g
Vesi sidruni/laimi/marjadega

Keeda riis ja prae/grilli kanafilee. Liha maitsesta karri jt vürtsidega ning lisa juurde kookosepiima. Kõrvale valmista kerge salat (kurk-tomat-petersell-tili jms). Serveeri toiti ja kõrvale joo kõrvale (maitsestatud) vett.



VAHEPALA II

Puuvili + mandlid

Banaan - 180g/1 suurem
Mandel - 12g/10tk
Mahl - 250ml/1 klaas

Vahepalaks söö üks värske puuvili ja lisaks mandleid. Kõrvale joo klaas viljalihaga mahla.



ÕHTUSÖÖK

Salat munaga

Muna - 110g/2 muna
Kurk - 30g/maitse järgi
Tomat - 30g/maitse järgi
Oliiviõli - 5g/1tl
Salatileht - 3-4 lehte hakkida
Maitseks: Sool, pipar, basiilik...
Tee - 1 tass

Keeda munad ja purusta kahvliga pudruks. Seejärel lisa hakitud kurk ja tomat ning salatilehed. Kõige peale vala oliiviõli ja sega omavahel läbi. Kõrvale joo tass rohelist teed.



III Päev

HOMMIKUSÖÖK

Puder + tee

Kaerahelbed - 20g/3 spl
Riisihelbed 20g/3 spl
Vesi - 250g/1 klaas
Rosinad - 10g/pool peotäit
Kookoshelbed - maitseks
Marjad/puuvili - 30g/1 peotäis
Tee - 1 tass
Mesi - 5g/1tl

Retsept

Kuumuta vesi (või piim) keemiseni ja lisa helbed, sool. Keeda kaanega kaetult tasasel tulel umbes 10 minutit. Serveerimisel lisa kookoshelbed, rosinaid ja marju. Kõrvale joo tass teed meega.



VAHEPALA I

Tuunikalasalat

Tomat - 80g/2tk
Tuunikalakonserv - 40g/2spl
Jääsalat- 25g/maitse järgi/5-6 lehte
Kurk - 30g/maitse järgi
Näkileib 20g/2 viilu
Vesi sidruni/laimi/marjadega

Vahepalaks valmista salat tomatitest, kurgist, tuunikalakonservist ja jääsalatist. Kõrvale söö 2 viilu näkileiba ja joo maitsestatud vett.



LÕUNASÖÖK

Sushi + puuvili

Sushi- 7 erinevat
Nektariin 70g/2tk
Vesi sidruni/laimi/marjadega

Lõunaks söö sushit. Kõrvale joo maitsestatud vett ning söö puuvilja.



VAHEPALA II

Kanafilee salatiga

Salat - 200g/3-4 peotäit
Täisteraleib - 40g/1 viil
Kanafilee - 50g/pool käelaba
Vesi sidruni/laimi/marjadega

Valmista kanafilee pannil ja maitsesta vastavalt vajadusele. Serveeri salatiga (nt tomat, kurki ja rohelist). Lisaks söö viil täisteraleiba. Kõrvale joo maitsestatud vett.



ÕHTUSÖÖK

Tatar kanaga

Kanafilee - 50g/ 1/2 käelaba
Tatar - 40g/0,5 klaasi
Kurk - 15g/7 viilu
Paprika 80g/ üks poolik
Kookoserasv - 5g/1tl
Õun - 120g/1 keskmine
Tee - 1 tass

Keeda tatar ja prae pannil kanafilee kookoserasvaga. Kana maitsesta soolapipra/kanamaitseainega. Serveeri taldrikul ja lisa kurki/tomatit/paprikat. Kõrvale joo tass rohelist teed ilma suhkruta. Lisaks söö üks värske puuvili.

