

Śniadania

Szybka jajecznica

Przygotowanie: 5 minut

Smażenie/ gotowanie: 10 minut

Liczba porcji: 2

Składniki:

100g boczku

mała papryka ok 50g

3 pieczarki ok 50g

6 jajek

sól, pieprz

2 łyżki szczypiorku

Na patelni podsmaż boczek. Gdy będzie gotowy zdejmij na talerz.

Na pozostałym tłuszczu podsmaż pokrojoną paprykę oraz pieczarki.

W osobnym naczyniu roztrzep jajka z solą i pieprzem. Wlej na patelnię i dodaj połowę usmażonego boczku oraz szczypiorku.

Rada: Jajecznice możesz również posypać dowolnym serem.

Przybliżona wartość odżywcza na 1 porcję:

Kcal 431

Białko: 30g

Tłuszcz: 32g

Węglowodany: 4g

Węglowodany netto: 3g



Rollsy z szynką i koperkiem

Przygotowanie: 3 minuty

Smażenie/ gotowanie: 12 minut

Liczba porcji: 2

Składniki:

4 jajka

4 łyżki śmietany 30% lub wody

4 plastry szynki

2 garście sera Cheddar

sól, pieprz

2 łyżki masła klarowanego/ smalcu/ oleju kokosowego

2 łyżki koperku

mała papryka ok 50g

Jajka wbij do miseczki. Dopraw solą, pieprzem oraz dodaj śmietanę i posiekany koperek. Wymieszaj.

Na patelni rozgrzej łyżkę tłuszczu. Wylej połowę masy jajecznej, posyp serem i przykryj pokrywką. Po ok 4 minutach ułóż na omlecie 2 plastry szynki oraz kawałki papryki, zwiń w rulon i podpiecz jeszcze całość przez około 2 minuty przewracając.

Czynność powtórz.

Gotowe pokrój na kawałki. Podawaj z sałatą oraz pomidorkami.

Rada: Danie możesz przygotować wcześniej i zabrać z sobą np. do pracy.

Przybliżona wartość odżywcza na 1 porcję:

Kcal 490

Białko: 24g

Tłuszcz: 32g

Węglowodany: 4g

Węglowodany netto: 3.5g



[Kup książkę](#)

Omlet z pomidorami

Przygotowanie: 3 minuty

Smażenie/ gotowanie: 8 minut

Liczba porcji: 1

Składniki:

3 jajka

2 łyżki śmietany 30% lub wody

sól, pieprz

2 łyżki masła klarowanego/ smalcu/ oleju kokosowego

kilka pomidorów koktajlowych ok 60g

kawałek papryki ok 50g

2 pieczarki ok 40g

łyżka natki pietruszki

W miseczce połącz jajka, sól, pieprz oraz śmietanę.

Na patelni rozgrzej 1 łyżkę tłuszczu i wylej masę jajeczną. Przykryj pokrywką i usmaż omlet.

Na drugiej patelni na pozostałym tłuszczu podsmaż przez chwilę pokrojone warzywa.

Gotowy omlet przełóż na talerz, dodaj podsmażone warzywa i posyp natką pietruszki.

Przybliżona wartość odżywcza na 1 porcję:

Kcal 620

Białko: 27g

Tłuszcz: 53g

Węglowodany: 10g

Węglowodany netto: 7g



Parówki w boczku

Przygotowanie: 5 minut

Smażenie/ gotowanie: 10 minut

Liczba porcji: 1

Składniki:

kilka parówek np. cielęcych

tyle samo plastrów boczku surowego lub wędzonego

ok 5 łyżek sosu pomidorowego

Każdą parówkę owiń dokładnie plastrem boczku. Końce zabezpiecz wykałaczkami.

Podsmażaj na patelni przez około 5 minut, po czym zdejmij wykałaczki i smaż dalej przewracając każdą parówkę, aby podsmażyła się z każdej strony.

Podawaj z sosem pomidorowym.

Rada: Kupujemy parówki z jak najwyższą zawartością mięsa.

Przybliżona wartość odżywcza na 1 porcję:

Kcal 656

Białko: 29g

Tłuszcz: 45g

Węglowodany: 10g

Węglowodany netto: 10g



Paprykowe krążki

Przygotowanie: 5 minut

Smażenie/ gotowanie: 10 minut

Liczba porcji: 1

Składniki:

1 większa papryka

2 jajka

plaster wędliny

sól, pieprz

łyżka szczypiorku

3 czarne oliwki

łyżka masła klarowanego/ smalcu/ olej kokosowego

2 łyżki sera tartego lub Parmezan/ Grana Padano

Paprykę po wydrążeniu pokrój w plastry, każdy po około 5mm.

Do miseczki wbij jajka, dodaj sól, pieprz, szczypiorek, ser, pociętą wędlinę oraz oliwki a także kawałki pozostałej papryki.

Na większej patelni rozgrzej tłuszcz. Ułóż krążki i wypełnij je na początku po łyżce masy. Poczekać chwilę aż się podsmażą i uzupełnij pozostałą masą. Patelnię przykryj pokrywką i smaż na średniej mocy, aż jajka w środku się zetną. Przewróć na drugą stronę i smaż jeszcze około minuty bez przykrycia.

Podawaj z ulubionymi dodatkami np. sałatą i rzodkiewkami.

Rada: W wersji bezmlecznej pomijamy dodatek sera

Przybliżona wartość odżywcza na 1 porcję:

Kcal 400

Białko: 25g

Tłuszcz: 31g

Węglowodany: 11g

Węglowodany netto: 8g