



Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

## Poniedziałek

### ŚNIADANIE - OK. 490 KCAL

#### Morelowe przebudzenie z grejpfrutem

##### Składniki:

- 2 małe opakowania jogurtu naturalnego 1,5% tł. (300g)
- 6 łyżek płatków owsianych (60g)
- 3 średnie morele (120g)
- 1/2 czerwonego grejpfruta (200g bez skórki)

##### Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane lekko podprażyć na teflonowej patelni bez dodatku tłuszczu
2. Morele pokroić w kostkę, grejpfruta obrać ze skórki i także pokroić
3. Wszystkie składniki połączyć z jogurtem

### II ŚNIADANIE - OK. 170 KCAL

#### Kanapka w stylu FIT i chrupiące buraczki

##### Składniki:

- 1 cienka kromka chleba żytniego pełnoziarnistego (40g)
- 1 niezbyt gruby plaster chudego twarogu (30g)
- 1 łyżeczka Kamis **Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów** (3g)
- 1 opakowanie **Kamis Fit up!™ Crisps – chipsy warzywne Chrupiące Buraczki winegret** (20g)

### OBIAD - OK. 580 KCAL

#### Rozbrykane danie

##### Składniki:

- 1 średni sznycel cielęcy (150g)
- 3/4 torebki brązowego ryżu (75g przed ugotowaniem)
- 1 duży pomidor (200g)
- 1 duża garść fasolki szparagowej (100g)



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

- 1 średnia cebula (100g)
- 1 łyżka oliwy (10g)
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw** (3g)

### Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotować na sypko
2. Cebulę posiekać, cielęcinę pokroić na nieduże kawałki (jak na gulasz) - razem lekko obsmażyć na oliwie
3. Fasolkę szparagową połamać i zblanszować wrzątkiem, dodać na patelnię do mięsa i cebuli. Dusić pod przykryciem.
4. Gdy mięso i fasolka są już prawie gotowe dodać obrane ze skórki i pokrojone w kostkę pomidory. Dodać **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw**.
5. Podawać połączone z brązowym ryżem.

## PODWIECZOREK - OK. 165 KCAL

### Wiejska przekąska

#### Składniki:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego 1,5% tł. (250g)
- 4-5 większych rzodkiewek (50g)
- 1 łyżeczka **Kamis Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów** (3g)
- 1 kromka chrupkiego pieczywa (10g)

#### Sposób przygotowania:

1. Rzodkiewki pokroić w kostkę, połączyć z jogurtem i dodać **Kamis Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów**
2. Zjeść z kromką pieczywa.

## KOLACJA - OK. 395 KCAL

### Wieczorny połów

#### Składniki:

- kilka dużych krewetek tygrysich (180g)



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

- 35g awokado (około ¼ sztuki)
- 2 łyżki oliwy (15g)
- 1 łyżeczka octu winnego z białego wina KAMIS (5g)
- kilkanaście liści sałaty różnych gatunków (np. karbowanej, masłowej, rucoli)
- 1 łyżeczka **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza** (3g)
- 1/2 opakowania **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Energetyczny** (4g)

### Sposób przygotowania:

1. Krewetki obrać, posypać **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza** i podsmażyć na 1 łyżce oliwy.
2. Przygotować dressing: **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Energetyczny** wymieszać z łyżką oliwy, octem winnym i 3 łyżkami wody. Liście sałaty połączyć sosem, przybrać awokado, na wierzchu ułożyć krewetki.

## Wtorek

### ŚNIADANIE - OK. 500 KCAL

#### Plaża w Saint Tropez

##### Składniki:

- 2 średnie pomidory (300g)
- 3 plasterki chudej wędliny (75g)
- 3 łyżki kukurydzy konserwowej (60g bez zalewy)
- 1 cienki plasterek sera pleśniowego (25g)
- 1 większa grahamka (90g)
- 1 łyżeczka **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw** (1,5g)

##### Sposób przygotowania:

1. Pomidory przekroić w 2/3 wysokości, odcinając „wieczko”. Z dolnej części wydrążyć miąższ, zostawiając nieco przy skórce, doprawić.



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

2. Miąższ pomidorów, wędlinę i połowę grahamki pokroić dość drobno. Bułkę zrumienić na teflonowej patelni bez dodatku tłuszczu, a następnie połączyć z miąższem pomidora, kukurydzą i wędliną, dodać **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw**.
3. Tak przygotowanym nadzieniem nafaszerować pomidora, posypać rozkruszonym serem pleśniowym i zapiec w piekarniku.
4. Podawać z pozostałą połówką grahamki.

### II ŚNIADANIE - OK. 150 KCAL

- 1 małe opakowanie naturalnego kefiru 2% tł. (250g)
- 1 łyżeczka **Kamis Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów** (3g)
- 1 średni ogórek (150g)

### OBIAD - OK. 620 KCAL

#### Dietetyczne eskalopki

##### Składniki:

- 1 średni filet z piersi kurczaka bez skóry (150g)
- 3/4 torebki kaszy gryczanej (75g przed ugotowaniem)
- 1/2 małej cukinii (150g)
- 1 średnia cebula (100g)
- 1 łyżka oliwy (10g)
- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego 1,5% tł. (150g)
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do potraw mięsnych** (6g)

##### Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotować na sypko.
2. Cebulę posiekać w kostkę, cukinię pokroić wzdłuż na cienkie plastry.
3. Mięso podzielić na pół, delikatnie rozbić tłuczkiem nadając mu kształt okrągłych eskalopów, dodać **Kamis Fit up!™ Do potraw mięsnych**, obsmażyć na oliwie
4. Do mięsa dodać cukinię i cebulę, udusić pod przykryciem



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

5. Cukinię dekoracyjnie ułożyć na talerzu, jogurt połączyć z sosem z duszenia mięsa i polać nim eskalopki.

### PODWIECZOREK - OK. 165 KCAL

#### Malinowe pole

##### Składniki:

- 1 kromka chleba żytniego pełnoziarnistego (40g)
- 1 grubszy plasterek chudego twarogu (30g)
- 1 szklanka malin (160g)
- kilka listków melisy do dekoracji

##### Sposób przygotowania:

1. Twaróg rozgnieść z malinami. Zjeść z kromką pieczywa (można zjeść osobno lub ułożyć twaróg z malinami na pieczywie i ozdobić listkami melisy)

### KOLACJA - OK. 365 KCAL

#### Globalna sałatka

##### Składniki:

- 1 średni sznycel cielęcy (150g)
- 1 mała zielona papryka (150g)
- 2 liście kapusty pekińskiej (60g)
- 1/3 czerwonego grejpfruta (100g)
- 1/4 szklanki pokrojonego awokado (60g)
- kilkanaście listków szpinaku
- 1 łyżeczka musztardy Sarepskiej KAMIS (9g)
- 1/2 opakowania Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Odświeżający (3g)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (5g)

##### Sposób przygotowania:

1. Cielęciny pokroić na cienkie plasterki, przyprawić, podduścić na teflonowej patelni bez dodatku tłuszczu (można dodać kilka łyżek wody na patelnię)



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

2. Musztardę połączyć z sosem z duszenia mięsa, sokiem z cytryny i **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Odświeżający**. Tak przygotowanym dressingiem połączyć pokrojone i wymieszane ze sobą warzywa i owoce.

## ŚRODA

### ŚNIADANIE - OK. 450 KCAL

#### Dietetyczna jajecznica z papryką

##### Składniki:

- 1 małe jajko + 2 dodatkowe białka jaja
- 1/3 szklanki mleka 0,5% tł. (100g)
- 1/3 czerwonej papryki (100g)
- 1 średni pomidor (150g)
- garstka kielków dowolnego rodzaju
- 1 łyżeczka **Kamis Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów** (3g)
- 1 duża grahamka (100g)

##### Sposób przygotowania:

1. Jajko dokładnie wymieszać z mlekiem, białkami i **Kamis Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów** na puszystą masę
1. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę i całość usmażyć na teflonowej patelni bez dodatku tłuszczu, na koniec dodać kielki
2. Podawać z plasterkami pomidora i grahamką

### II ŚNIADANIE - OK. 190 KCAL

#### Jogurt z gruszką i chrupiące jabłka

##### Składniki:

- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego 1,5% tł. (150g)
- 1 średnia gruszka (120g)
- 1 opakowanie **Kamis Fit up!™ Crisps – chipsy owocowe Chrupiące Jabłko naturalne** (20g)



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

### OBIAD - OK. 590 KCAL

#### Orientalna zupa z krewetkami

##### Składniki:

- 150g krewetek koktajlowych (mogą być mrożone)
- 100g fasolki szparagowej
- 100g mieszanki warzywnej chińskiej (mrożonka)
- 3 łyżki kukurydzy z puszki (60g)
- 60g makaronu sojowego (waga suchego)
- 1 łyżka oliwy (10g)
- 1 łyżeczka **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza** (3g)
- 1 łyżeczka sosu sojowego (5g)
- ½ łyżeczki oleju sezamowego (3g)

##### Sposób przygotowania:

1. Wszystkie warzywa razem z krewetkami, krótko podsmażyć na oliwie w garnku o grubym dnie
2. Zalać 2-3 szklankami wrzącej wody i gotować pod przykryciem, pod koniec dodać pokruszony na kawałki makaron sojowy, sos sojowy, olej sezamowy i **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza**. Jeśli zupa będzie za gęsta - dodać więcej wody. Zupa jest gotowa, gdy makaron sojowy będzie miękki.

### PODWIECZOREK - OK. 150 KCAL

#### Kanapka z żółtym serem

##### Składniki:

- 2 kromki chrupkiego pieczywa (20g)
- 1 cienki plasterek żółtego sera (25g)
- kilka rzodkiewek (50g)
- kilka listków sałaty
- mała garstka kielków



Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

## KOLACJA - OK. 420 KCAL

### Zakręcone plastry

#### Składniki:

- 7 plasterków chudej wędliny wołowej (170g)
- 1/2 małego bakłażana (150g)
- 1 łyżka oliwy (10g)
- 1 małe opakowanie naturalnego sera twarogowego do smarowania 3% tł. (150g)-
- ½ opakowania **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Pobudzający** (3g)
- kilka łyżek szczypiorku do dekoracji

#### Sposób przygotowania:

1. Bakłażana pokroić wzdłuż na cienkie plasterki, posmarować oliwą, zgrilować
2. Twaróg połączyć z **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Pobudzający**
3. Każdy plasterek wędliny posmarować doprawionym serem, na to ułożyć po 1-2 plasterki grillowanego bakłażana i znów posmarować serem. Tak przygotowane plastry zwinąć w ruloniki (każdy rulonik można związać łyżką szczypiorku)
4. Ruloniki dekoracyjnie ułożyć na talerzu

## CZWARTEK

### ŚNIADANIE - OK. 470 KCAL

### Kropla świtu

#### Składniki:

- 3 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (120g)
- 3 plasterki chudej wędliny wołowej (75g)
- 1/3 dojrzałego awokado (70g)
- ½ opakowania **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Pobudzający** (3g)
- 3 bardzo cienkie plasterki limonki (10g)
- 1 łyżeczka soku z limonki (5g)

#### Sposób przygotowania:



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

1. Miąższ awokado rozgnieść dokładnie widelcem, dodać sok z limonki, dodać **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Pobudzający**. Tak przygotowaną pastą posmarować chleb.
2. Na każdej kromce położyć plasterki wędliny i udekorować plasterkiem limonki

### II ŚNIADANIE - OK. 160 KCAL

#### Zdrowe przegryzanie

##### Składniki:

- 4 suszone morele (40g)
- 1 opakowanie **Kamis Fit up!™ Crisps – chipsy warzywne Chrupiąca Marchewka z imbirem (20g)**

### OBIAD - OK. 620 KCAL

#### Łosoś z brokułowym puree

##### Składniki:

- 1 mniejszy filet z łososia (150g)
- 50g brązowego ryżu (masa przed gotowaniem)
- 200g brokuła
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw (3g)**
- 1 łyżeczka soku z cytryny (5g)

##### Sos:

- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego 1,5% tł. (150g)
- 1 łyżeczka musztardy Sarepskiej KAMIS (8g)
- 1 ząbek czosnku (3g)
- kilka listków bazylii

##### Sposób przygotowania:

1. Łososia skropić sokiem z cytryny i upiec na grillu. Ugotować ryż.
2. Jogurt połączyć z musztardą, czosnkiem i posiekaną bazylią, doprawić i schłodzić
3. Ugotować brokuła (powinien być dość miękki) i zmiksować go na jednolitą masę z **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw**



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

4. Łososia ułożyć na talerzu, obok podać brokułowe puree i gotowany ryż. Do dania podać schłodzony sos jogurtowy.

### PODWIECZOREK - OK. 180 KCAL

#### Owocowa rozeta

##### Składniki:

- 1 duże jabłko (200g)
- 1 duża pomarańcza (200g bez skórki)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (5g)
- szczypta **imbiru KAMIS**
- szczypta **cynamonu mielonego KAMIS**

##### Sposób przygotowania:

1. Owoce pokroić w cienkie plasterki, ułożyć w kształcie rozety
2. Skropić sokiem z cytryny i przyprawić

### KOLACJA - OK. 370 KCAL

#### Szczypta energii wieczorową porą

##### Składniki:

- 1 średni sznycel cielęcy (150g)
- 1 średnia cebula (50g)
- 1 cienki, podłużny plaster cukini (50g)
- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego 1,5% tł. (150g)
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do potraw mięsnych** (6g)
- 4 pomidorki koktajlowe (120g)
- 1 mały ogórek małosolny (50g)
- 3 liście kapusty pekińskiej (100g)
- 1 łyżeczka oliwy (5g)
- kilka marynowanych oliwek
- ½ opakowania **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Zmysłowy** (3g)



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

- 3 łyżeczki soku z cytryny (15g)

### Sposób przygotowania:

1. Sznycel cielęcy podzielić na kilka kawałków, skropić łyżeczką soku z cytryny i zamarynować w jogurcie z dodatkiem **Kamis Fit up!™ Do potraw mięsnych**
1. Na patyki do szaszłyków nabijać na przemian kawałki cebuli, cielęciny i cukini. Tak przygotowane szaszłyki upiec na grillu
2. Liście kapusty posiekać, pozostałe warzywa pokroić w kostkę. Przygotować dressing z oliwy, 2 łyżeczek soku z cytryny, 3 łyżek wody i **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Zmysłowy**. Połączyć z warzywami

## PIĄTEK

### ŚNIADANIE - OK. 500 KCAL

#### Kanapki z wege-pastą

### Składniki:

- 6 łyżek soczewicy z puszki (120g)
- 40g serka twarogowego do smarowania
- 1 mniejszy pomidor (50g)
- ¼ większego ogórka (50g)
- 1/3 małej zielonej papryki (50g)
- 1 łyżeczka oliwy (5g)
- 1 łyżeczka **Kamis Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów** (3g)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (5g)
- 2 części limonki (15g)
- kilka listków rucoli
- 2 cienkie kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (80g)

### Sposób przygotowania:

1. Warzywa drobno posiekać połączyć z soczewicą, twarożkiem, sokiem z cytryny i oliwą. Dokładnie rozgnieść na jednolitą masę, dodać **Kamis Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów**



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

2. Z pieczywa w tosterze przygotować tosty i ułożyć na nich przygotowaną pastę.
3. Podawać przybrane listkami rucoli, z dodatkiem cząstek limonki

### II ŚNIADANIE - OK. 190 KCAL

#### Koktajl jagodowy

##### Składniki:

- 1 filiżanka jogurtu naturalnego 1,5% tł. (200g)
- 1 filiżanka jagód (150g)
- 1 płaska łyżeczka miodu (5g)

### OBIAD - OK. 600 KCAL

#### Halibut z sałatką schowaną w papryce

##### Składniki:

- 1 duży filet z halibuta (200g)
- 1 większa czerwona papryka (170g)
- kilka kawałków brokuła (50g)
- 50g fenkuła (kopru włoskiego)
- 2 łyżki bobu (40g)
- ¾ torebki brązowego ryżu (75g masa przed ugotowaniem)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5g)
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw** (3g)
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza** (6g)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (5g)
- ½ łyżeczki sosu sojowego (3g)

##### Sposób przygotowania:

1. Halibuta skropić sokiem z cytryny, dać **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza**, upiec w folii bez dodatku tłuszczu
2. Ryż ugotować na sypko



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

3. Z papryki odkroić „wieczko” i usunąć pestki. Pozostałe warzywa pokroić na kawałki równej wielkości, dodać **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw**, dodać łyżeczkę oliwy, sos sojowy i nafaszerować nimi paprykę. Całość ugotować na parze (lub upiec w piekarniku)

### PODWIECZOREK - OK. 190 KCAL

#### Niecodzienne mango

##### Składniki:

- 1 średnie mango (200g mięszu bez skórki i pestki)
- kilkanaście listków młodego szczawiu, bazylii, kolendry, rukwi wodnej lub różnych gatunków sałaty
- 1 łyżeczka oliwy (5g)
- 1 łyżeczka octu winnego z białego wina KAMIS (5g)
- 1 łyżeczka **Kamis Fit up!™ Do sałatek** (1,5g)

##### Sposób przygotowania:

1. Wszystkie liście porwać na kawałki. Mango pokroić na cieniutkie plasterki, wymieszać z listkami.
2. Przygotować dressing z oliwy, octu winnego, 1 łyżki wody oraz **Kamis Fit up!™ Do sałatek**. Sosem polać sałatkę.

### KOLACJA - OK. 320 KCAL

#### Gra w zielone

##### Składniki:

- 150g fileta z piersi indyka bez skóry
- 1 szalotka (25g)
- 2 łyżki zielonego groszku (40g)
- 3 mniejsze zielone szparagi (50g)
- 1 łyżka oliwy (10g)
- 2/3 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% tł. (100g)



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do potraw mięsnych** (6g)
- ½ opakowania **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Energetyczny** (4g)
- kilka łyżek bulionu

### Sposób przygotowania:

1. Indyka pokroić na mniejsze kawałki (jak na gulasz), zamarynować w oliwie z dodatkiem **Kamis Fit up!™ Do potraw mięsnych**, a następnie podsmażyć. Po chwili dodać bulion i pokrojone warzywa, udusić pod przykryciem (warzywa powinny pozostać lekko twardawe).
2. Jogurt połączyć z **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Energetyczny**. Dodać, do lekko przestudzonego dania.

## SOBOTA

### ŚNIADANIE - OK. 470 KCAL

#### Omlet z ziołami

##### Składniki:

- 1 małe jajko (50g) + 3 dodatkowe białka (90g)
- 1/3 szklanki mleka 0,5% tł. (80g)
- 1 łyżeczka oliwy (5g)
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do twarożków, jajek i kefirów** (6g)
- 1 duża grahamka (90g)
- 1/3 małego opakowania serka naturalnego do smarowania 3% tł. (50g)
- ½ opakowania **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Pobudzający** (3g)

##### Sposób przygotowania:

1. Jajko ubić razem z mlekiem, białkami i przyprawami na puszystą masę
2. Usmażyć na teflonowej patelni na łyżeczce oliwy
3. Podawać z grahamką posmarowaną serkiem wymieszanym z **Sosem sałatkowym Pobudzającym**

### II ŚNIADANIE - OK. 190 KCAL



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

### Kefir z chrupiącym jabłkiem

#### Składniki:

- 1 małe opakowanie naturalnego kefiru 2% tł. (250g)
- 1 opakowanie **Kamis Fit up!™ Crisps – chipsy owocowe Chrupiące Jabłko z cynamonem** (20g)

### OBIAD - OK. 620 KCAL

### Krewetkowa Feta

#### Składniki:

- kilka dużych krewetek tygrysich (150g)
- 40g sera feta light 10% tł. (bez zalewy)
- ½ puszki pomidorów pelati (200g z zalewą)
- 1 łyżeczka oliwy (5g)
- mała cebulka (50g)
- 2 łyżeczki **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza** (6g)
- 80g razowego makaronu (masa przed ugotowaniem)

#### Sposób przygotowania:

1. Krewetki podsmażyć na oliwie, dodać posiekaną cebulę, lekko zrumienić
2. Dodać pomidory, udusić pod przykryciem, a następnie całość lekko odparować, tak by sos zgęstniał. Dodać **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza**
3. Podać z ugotowanym na półtwardo makaronem, przybranym rozkruszoną fetą.

### PODWIECZOREK - OK. 120 KCAL

- 1 szklanka czereśni (200g)

### KOLACJA - OK. 400 KCAL

### Zraz cielęcy z morelami i misą sałaty

#### Składniki:

- 1 średni sznycel cielęcy (150g)



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

- 4 suszone morele (40g)
- 3 pomidorki koktajlowe (90g)
- 1 łyżeczka oliwy (5g)
- kilka łyżek bulionu
- dowolna ilość liści różnych gatunków sałat
- ½ opakowania **Kamis Fit up!™ Do potraw mięsnych** (7,5g)
- ½ opakowania **Kamis Fit up!™ Do sałatek** (5g)
- kietki dowolnego rodzaju
- kilka sztuk kaparów (opcjonalnie)
- 2 łyżeczki soku z cytryny (10g)

### Sposób przygotowania:

1. Suszone morele namoczyć w bulionie.
2. Sznycel cielęcy lekko rozbić tłuczkiem, dodać **Kamis Fit up!™ Do potraw mięsnych**, na środku ułożyć namoczone i drobno pokrojone morele, zawinąć w rulonik i obsmażyć na teflonowej patelni bez dodatku tłuszczu. Po chwili dodać bulion, w którym moczyły się morele i dusić do miękkości pod przykryciem.
3. Liście sałaty wymieszać z dressingiem przygotowanym z oliwy, soku z cytryny, 3 łyżek wody i **Kamis Fit up!™ Do sałatek**. Przybrać pomidorkami, kietkami oraz kaparami.

## NIEDZIELA

### ŚNIADANIE - OK. 480 KCAL

#### Śniadanie głodnej ogrodniczki

#### Składniki:

- 2 opakowania serka ziarnistego light (300g)
- 1 średni pomidor (150g)
- kawałek ogórka (50g)
- kilka rzodkiewek (50g)
- ½ opakowania **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Energetyczny** (4g)



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

- 2 cienkie kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (80g)

### Sposób przygotowania:

1. Serek ziarnisty wymieszać z **Kamis Fit up!™ Sos sałatkowy Energetyczny** pokrojonymi drobno warzywami.
2. Zjeść z chlebem.

## II ŚNIADANIE - OK. 190 KCAL

### Owocowy zawrót głowy

#### Składniki:

- 1 banan (130g, masa bez skórki)
- 1 nektarynka (150g)

## OBIAD - OK. 600 KCAL

### Struś Pędziwiatr

#### Składniki:

- 150g mięsa ze strusia (można go także zastąpić pierśią kurczaka)
- ½ małej cukini (150g)
- 1 średni pomidor (150g)
- 1 większa cebula (75g)
- 1 cienki plasterek pleśniowego sera (25g)
- 2/3 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% tł. (100g)
- ¾ torebki kaszy pęczak (75g masa przed ugotowaniem)
- 1 łyżeczka **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw** (1,5g)

#### Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotować na sypko, mięso lekko podsmażyć na teflonowej patelni bez dodatku tłuszczu. Dodać pokrojone w paseczki warzywa i udusić pod przykryciem. Dodać **Kamis Fit up!™ Do zup i duszonych warzyw**, zdjęć z ognia.
1. Ser rozkruszyć, wymieszać z jogurtem i dodać do uduszonego mięsa i warzyw.
2. Podawać z ugotowaną na sypko kaszą pęczak.



## Kamis Fit up! Dieta 1800kcal

---

### PODWIECZOREK - OK. 120 KCAL

Przysmak kinomaniaka

Składniki:

- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego 1,5% tł. (150g)
- 1 opakowanie **Kamis Fit up!™ Crisps – chipsy warzywne Chrupiące Buraczki winegret (20g)**

### KOLACJA- OK. 410 KCAL

Sola zapiekana z warzywami

Składniki:

- 150g fileta z soli
- 250g mieszanki brokuła i kalafiora
- 50g cukini (ok. 1/6 sztuki)
- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego 1,5% tł. (150g)
- 3 łyżki startego na drobnej tarce żółtego sera (40g)
- 1 łyżka oliwy (10g)
- 1 łyżeczka cytryny (5g)
- 1 łyżeczka **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza (3g)**

Sposób przygotowania:

1. Warzywa lekko podgotować, rybę rozmrozić, skropić sokiem z cytryny i dodać **Kamis Fit up!™ Do potraw z ryb i owoców morza**.
2. W żaroodpornym naczyniu posmarowanym oliwą ułożyć podgotowane warzywa, a na nich rybę. Zakryć szklaną pokrywką lub przykryć folią aluminiową i upiec w piekarniku. Pod koniec pieczenia zdjąć pokrywkę, posypać serem i jeszcze chwilę zapiekać aż ser się roztopi.