



gurbacka.pl

WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Omlet z suszonymi pomidorami i bazylią; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli
	II posiłek	Koktajl grejpfrutowo-pietruszkowy	V posiłek	Salatka ze szpinakiem i gruszką
	III posiłek	Chili z indykiem i ryżem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Gryczanka z pomarańczą i słonecznikiem	IV posiłek	orzechy włoskie; czekolada 70% kakao
	II posiłek	Salatka ze szpinakiem i gruszką	V posiłek	Zupa tajska
	III posiłek	Chili z indykiem i ryżem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Śniadaniowa салатка z jajkiem i awokado	IV posiłek	mandarynki; orzechy nerkowca
	II posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli	V posiłek	Zupa tajska
	III posiłek	Kasza gryczana ze szpinakiem i suszonymi pomidorami		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapki z szynką, chrzanem i ogórkiem kiszonym	IV posiłek	migdały, łuskane; czekolada 70% kakao
	II posiłek	Koktajl kakaowo-pomarańczowy	V posiłek	Salatka z brokułem i suszoną żurawiną
	III posiłek	Kasza gryczana ze szpinakiem i suszonymi pomidorami		
DZIEŃ 5	I posiłek	Piernikowa owsianka	IV posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli
	II posiłek	Salatka z brokułem i suszoną żurawiną	V posiłek	Chińszczyzna z fasolką
	III posiłek	Chińszczyzna z fasolką		
DZIEŃ 6	I posiłek	Placki jabłkowo-bananowe	IV posiłek	Chia z jogurtem i bananem
	II posiłek	Carpaccio z wędzonego łososa	V posiłek	Kapuśniak z pomidorami
	III posiłek	Duszona polędwica wieprzowa; Surówka z buraka i marchewki; ziemniaki		
DZIEŃ 7	I posiłek	Frittata z warzywami	IV posiłek	pomarańcza; orzechy brazylijskie
	II posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli	V posiłek	Kapuśniak z pomidorami
	III posiłek	Duszona polędwica wieprzowa; Surówka z buraka i marchewki; ziemniaki		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

308 KCAL

Omlet z suszonymi pomidorami i bazylią: Jajka dobrze ubić trzepaczką z wodą, solą i pieprzem. Suszone pomidory pokroić w nieduże paseczki. Na patelni dobrze rozgrzać oliwę. Wlać ubite jajka i na bardzo wolnym ogniu smażyć. Po około 2 minutach dodać bazylię. Przykryć pokrywą i smażyć do ścięcia się jajek. Złożyć na pół i przełożyć na talerz.

OMLET Z SUSZONYMI POMIDORAMI I BAZYLIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bazylia świeża	2.0	kilka świeżych liści	0.5	0.1	0.0	0.1
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
Pomidory suszone w oliwie	14.0	2 sztuki	29.0	1.2	0.9	3.4
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	180.0		307.9	17.4	16.2	20.2

II POSIŁEK

203 KCAL

Koktajl grejpfrutowo-pietruszkowy: Grejpfruta obrać i podzielić na cząstki. Wszystkie składniki zmiksować.

KOKTAJL GREJPFROTOWO-PIETRUSZKOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
grejpfrut	200.0	1 sztuka	80.0	1.2	0.4	19.6
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pietruszka, liście	8.0	2 łyżki	3.9	0.4	0.0	0.7
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
siemię lniane	7.0	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
RAZEM	353.0		203.5	5.8	11.2	23.6

III POSIŁEK

324 KCAL

Chili z indykiem i ryżem: Paprykę i cukinię pokroić w kostkę. Czosnek przecisnąć przez prasę. Wszystkie składniki przełożyć do garnka i zalać wodą oraz pomidorami z puszki. Doprawić. Zagotować. Gotować pod przykryciem 20 minut. W międzyczasie ugotować ryż.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

CHILI Z INDYKIEM I RYŻEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	100.0	1 porcja	83.0	19.2	0.7	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	667.0		324.2	27.2	2.7	54.1

IV POSIŁEK**229 KCAL**

Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli: Ciecierzycę przepłukać. Orzechy zblendować na proszek. Dodać ciecierzycę i syrop klonowy. Zmiksować na gładką masę. Formułować kulki i odstawić do lodówki, na godzinę. Po tym czasie obtoczyć je w kakao.

*przygotuj od razu 4 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

TRUFLE Z CIECIERZYCY O SMAKU NUTELLI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	50.0	2.5 łyżki	69.5	3.5	0.5	11.6
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
RAZEM	80.0		228.8	7.5	12.1	22.2

V POSIŁEK**300 KCAL**

Salatka ze szpinakiem i gruszką: Gruszkę obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w plastry. Szpinak wypłukać i przełożyć na talerz. Dodać pokrojoną gruszkę. Posypać pokruszonymi orzechami. Z oliwy, musztardy, soku z cytryny soli i pieprzu przygotować dressing i skropić nim sałatkę. Delikatnie wymieszać.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

SAŁATKA ZE SZPINAKIEM I GRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
gruszka	65.0	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	9.4
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	164.0		299.9	6.2	23.5	18.4

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

323 KCAL

Gryczanka z pomarańczą i słonecznikiem: Ugotowaną kaszę odcedzić. Słonecznik wsypać na suchą rozgrzaną patelnię, prażyć aż zacznie lekko strzelać i się rumienić. Pomarańczę obrać i podzielić na cząstki. Wszystkie składniki wymieszać.

GRYCZANKA Z POMARAŃCZĄ I SŁONECZNIKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
pomarańcza	150.0	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
kasza gryczana niepalona	45.0	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
kakao naturalne	2.0	0.5 łyżeczki	9.2	0.4	0.4	1.0
RAZEM	314.5		322.9	11.0	9.5	53.7

II POSIŁEK

300 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

SALAATKA ZE SZPINAKIEM I GRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
gruszka	65.0	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	9.4
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	164.0		299.9	6.2	23.5	18.4

III POSIŁEK

324 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

CHILI Z INDYKIEM I RYZEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	100.0	1 porcja	83.0	19.2	0.7	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	667.0		324.2	27.2	2.7	54.1

IV POSIŁEK

188 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
czekolada 70% kakao	5.0	1 kostka	27.9	0.3	1.7	2.8
RAZEM	29.0		187.8	4.2	16.2	7.2

Zupa tajska: Imbir zetrzeć na tarce, a papryczkę chili posiekać. Podsmażyć na oleju. Po chwili dodać curry i mleko kokosowe, otartą skórkę z limonki i miód. Dodać pokrojone warzywa i gotować 5 minut. Na koniec doprawić sokiem z cytryny.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

ZUPA TAJSKA - 1 miska

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
limonka	30.0	1 sztuka otarta skórka	9.0	0.2	0.1	3.2
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
brokuły	60.0	1 porcja	18.6	1.8	0.2	3.1
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
imbir korzeń	50.0	1 porcja	40.0	0.9	0.4	8.9
papryka czerwona, hot chili	45.0	1 sztuka	18.0	0.8	0.2	4.0
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe, w puszcze, light	200.0	0.5 szklanki	144.0	1.2	14.2	4.2
sok ze świeżej cytryny	48.0	z 1 cytryny	10.6	0.2	0.1	3.3
RAZEM	564.0		337.1	6.8	18.6	42.5

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

361 KCAL

Śniadaniowa sałatka z jajkiem i awokado: Jajko ugotować na twardo i pokroić w ósemki. Awokado pokroić w paski, a pomidora na ósemki. Wszystkie składniki wymieszać.

ŚNIADANIOWA SAŁATKA Z JAJKIEM I AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
awokado	141.0	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	387.0		361.4	10.9	28.8	18.3

II POSIŁEK

229 KCAL

*porcja z 1. dnia

TRUFLE Z CIECIERZYCY O SMAKU NUTELLI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	50.0	2.5 łyżki	69.5	3.5	0.5	11.6
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
RAZEM	80.0		228.8	7.5	12.1	22.2

III POSIŁEK

379 KCAL

Kasza gryczana ze szpinakiem i suszonymi pomidorami: Kaszę ugotować. Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni. Czosnek przecisnąć przez praskę i krótko przesmażyć na oliwie. Dodać kaszę. Doprawić solą, pieprzem i oregano. Smażyć około 3 minuty. Dodać pokrojone w paski suszone pomidory, natkę pietruszki i umyty szpinak. Smażyć do momentu zwiędnięcia szpinaku.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

KASZA GRYCZANA ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza gryczana niepalona	45.0	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
Pomidory suszone w oliwie	21.0	3 sztuki	43.5	1.9	1.4	5.2
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	149.0		379.4	12.8	18.9	44.5

IV POSIŁEK

171 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mandarynki	196.0	4 średnie sztuki	88.2	1.2	0.4	22.0
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	211.0		171.2	3.9	7.0	26.5

*porcja z poprzedniego dnia

ZUPA TAJSKA - 1 miska

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
limonka	30.0	1 sztuka otarta skórka	9.0	0.2	0.1	3.2
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
brokuły	60.0	1 porcja	18.6	1.8	0.2	3.1
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
imbir korzeń	50.0	1 porcja	40.0	0.9	0.4	8.9
papryka czerwona, hot chili	45.0	1 sztuka	18.0	0.8	0.2	4.0
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe, w puszcze, light	200.0	0.5 szklanki	144.0	1.2	14.2	4.2
sok ze świeżej cytryny	48.0	z 1 cytryny	10.6	0.2	0.1	3.3
RAZEM	564.0		337.1	6.8	18.6	42.5

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

280 KCAL

Kanapki z szynką, chrzanem i ogórkiem kiszonym: Z podanych składników przygotuj kanapki.

KANAPKI Z SZYNKĄ, CHRZANEM I OGÓRKIEM KISZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
szynka z piersi kurczaka	80.0	4 plasterki	76.8	17.0	1.0	0.2
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
chrzan	20.0	2 łyżeczki	16.2	0.9	0.1	3.6
RAZEM	350.0		279.8	24.6	6.2	28.9

II POSIŁEK

188 KCAL

Koktajl kakaowo-pomarańczowy: Obierz pomarańczę, usuń grubsze błony i zmiksuj z mlekiem, sezamem i kakao. Koktajl możesz też wypić na ciepło - takie pomarańczowe kakao.

KOKTAJ KAKAOWO-POMARAŃCZOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
mleko migdałowe	165.0	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
pomarańcza	150.0	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
RAZEM	324.0		188.1	5.9	9.3	22.6

III POSIŁEK

379 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

KASZA GRYCZANA ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza gryczana niepalona	45.0	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
Pomidory suszone w oliwie	21.0	3 sztuki	43.5	1.9	1.4	5.2
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	149.0		379.4	12.8	18.9	44.5

IV POSIŁEK

202 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały, łuskane	30.0	1 garść	173.7	6.3	15.0	6.5
czekolada 70% kakao	5.0		27.9	0.3	1.7	2.8
RAZEM	35.0		201.6	6.7	16.7	9.3

Salatka z brokułem i suszoną żurawiną: Brokuły wrzucić na 3 minuty do wrzątku. Cebulę pokroić w piórka, a czosnek przecisnąć przez praskę. Wszystkie składniki wymieszać.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

SAŁATKA Z BROKUŁEM I SUSZONĄ ŻURAWINĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	200.0	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
żurawina suszona	12.0	1 łyżka	38.4	0.0	0.2	9.9
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
ocet jabłkowy	2.0	0.5 łyżeczki	0.4	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	274.0		270.9	9.9	13.0	33.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

325 KCAL

Piernikowa owsianka: Marchewkę zetrzyj na tarce o średnich oczkach. Przełóż do garnka – płatki owsiane, tartą marchewkę, wodę, cynamon, goździki i śliwki pokrojone na małe kawałki. Owsiankę gotuj przez 2-3 minuty – mieszając i uważając, żeby się nie przypaliła. Na tym etapie możesz dolać do niej więcej wody, jeżeli uznasz, że jest za gęsta.

Ugotowaną owsiankę przełóż do miski i posyp posiekanymi migdałami.

PIERNIKOWA OWSIANKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
marchew	80.0	mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cynamon mielony	2.0	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
goździki mielone	1.0	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.7
śliwki suszone	21.0	3 sztuki	59.2	0.7	0.3	14.5
woda	100.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	7.5	0.5 łyżki	43.4	1.6	3.7	1.6
RAZEM	261.5		324.7	9.2	7.9	60.0

II POSIŁEK

213 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

SALATKA Z BROKUŁEM I SUSZONĄ ŻURAWINĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	200.0	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
żurawina suszona	12.0	1 łyżka	38.4	0.0	0.2	9.9
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
ocet jabłkowy	2.0	0.5 łyżeczki	0.4	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	264.0		212.5	7.8	7.9	31.7

III POSIŁEK

350 KCAL

Chińszczyzna z fasolką: Ugotować fasolkę. Makaron włożyć do wysokiej miski i zalać gorącą wodą. Nakryć pokrywą i pozostawić na 10 minut. Po tym czasie przelać na sito, odstawić. W miseczce zmieszać sos sojowy, cukier, ocet ryżowy, pokrojony imbir, cukier. Wymieszać i odstawić na chwilę. Na patelni rozgrzać olej kokosowy, dodać pokrojoną cebulę, czosnek, podsmażyć chwilę i dodać pokrojone w kostkę pieczarki, podsmażyć na złoty kolor. Dodać paprykę, selera i fasolkę a całość zalać sosem. Doprowadzić do wrzenia, aby sos się nieco zredukował, dodać makaron i dokładnie wymieszać. Posypać chilli, sezamem i szczypiorkiem.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

CHIŃSZCZYŻNA Z FASOLKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	50.0	1 porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szczypiorek	4.0	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
sezam, nasiona	6.5	0.5 lekko czubata łyżka	41.1	1.5	3.9	0.7
olej kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	2.5	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	5.0	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
imbir korzeń	1.0	0.5 do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
Sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
pieczarka biała	36.0	2 średnie sztuki	7.6	1.0	0.1	0.9
fasola szparagowa zielona	100.0	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
seler naciowy	45.0	1.5 łydga	7.7	0.5	0.1	1.6
RAZEM	373.0		350.2	9.9	7.8	62.6

IV POSIŁEK

229 KCAL

*porcja z 1. dnia

TRUFLE Z CIECIERZYCY O SMAKU NUTELLI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	50.0	2.5 łyżki	69.5	3.5	0.5	11.6
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
RAZEM	80.0		228.8	7.5	12.1	22.2

V POSIŁEK

350 KCAL

*porcja z III posiłku

CHIŃSZCZYŻNA Z FASOLKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	50.0	1 porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szczypiorek	4.0	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
sezam, nasiona	6.5	0.5 lekko czubata łyżka	41.1	1.5	3.9	0.7
olej kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	2.5	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	5.0	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
imbir korzeń	1.0	0.5 do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
Sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
pieczarka biała	36.0	2 średnie sztuki	7.6	1.0	0.1	0.9
fasola szparagowa zielona	100.0	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
seler naciowy	45.0	1.5 łydyga	7.7	0.5	0.1	1.6
RAZEM	373.0		350.2	9.9	7.8	62.6

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

296 KCAL

Placki jabłkowo-bananowe: Wszystkie składniki włożyć do blendera i zmiksować. Na patelni rozgrzać olej kokosowy i łyżką nałożyć porcje na patelnię. Smażyć z obu stron na złoty kolor.

PLACKI JABŁKOWO-BANANOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
banan	60.0	0.5 średniej sztuki	58.2	0.6	0.2	14.1
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
proszek do pieczenia	2.0	0.5 łyżeczki	1.0	0.0	0.0	0.2
cynamon mielony	2.0	0.5 łyżeczki	4.9	0.1	0.0	1.6
olej kokosowy	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	211.0		295.9	5.9	5.5	59.1

II POSIŁEK

194 KCAL

Carpaccio z wędzonego łososia: Ogórki pokroić w drobną kostkę, a łososia w plastry. Rybę ułożyć na talerzu. Posypać ogórkami, natką pietruszki. Skropić oliwą i sokiem z cytryny. Doprawić pieprzem.

CARPACCIO Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, wędzony	100.0	1 porcja	162.0	21.5	8.4	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ogórek kiszony	60.0	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	177.0		193.7	22.4	10.5	2.8

III POSIŁEK

360 KCAL

Duszona polędwica wieprzowa: Mięso pokroić w plastry i lekko przycisnąć dłonią. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Przełożyć do garnka i zalać wodą (można dodać liść laurowy i ziele angielskie). Dusić do miękkości mięsa. W międzyczasie ugotować ziemniaka.

Surówka z buraka i marchewki: Buraka i marchew obrać i zetrzeć na tarce (połowę na grubych, połowę na drobnych oczkach), a cebulę pokroić w drobną kostkę. Dodać oliwę i przyprawy. Wymieszać.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

DUSZONA POLĘDWICA WIEPRZOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
majeranek	0.5	0.5 łyżeczki	1.4	0.1	0.0	0.3
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
polędwica wieprzowa	170.0	1 porcja	197.2	34.0	6.8	0.0

SURÓWKA Z BURAKA I MARCHEWKI

burak	101.0	1 mała sztuka	42.4	1.8	0.1	9.6
marchew	80.0	1 mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
RAZEM	457.5		359.6	38.7	9.2	34.0

IV POSIŁEK

274 KCAL

Chia z jogurtem i bananem: Do jogurtu wsyp nasiona chia i odstaw (możesz to zrobić poprzedniego dnia wieczorem). Dodaj pokrojonego banana.

CHIA Z JOGURTEM I BANANEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
banan	60.0	0.5 średniej sztuki	58.2	0.6	0.2	14.1
RAZEM	235.0		274.4	8.1	9.2	42.1

V POSIŁEK

325 KCAL

Kapuśniak z pomidorami: W dużym garnku rozgrzać masło. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę i marchewkę. Dodać oregano, ziele angielskie i liść laurowy. Podsmażyć chwilę. Dodać czosnek i pokrojoną drobno kapustę. Podsmażyć mieszając około 3-4 minut. Dodać wodę, zagotować, zmniejszyć ogień i gotować około 15 minut. Po tym czasie dodać krojone pomidory z puszki. Gotować kolejne 10 minut. Doprawić solą i pieprzem. Posypać natką pietruszki.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

KAPUŚNIAK Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	500.0	0.5 małej główki	165.0	8.5	1.0	37.0
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
oregano suszone	2.0	2 szczypty	5.3	0.2	0.1	1.4
masło klarowane	6.0	0.75 łyżeczki	53.0	0.0	6.0	0.0
woda	500.0	2 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	1366.0		324.9	13.1	8.1	62.9

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

229 KCAL

Frittata z warzywami: Wszystkie warzywa kroimy w drobną kostkę. Na patelnię wlewamy oliwę i po kolei smażymy wszystkie warzywa, dokładają je co kilka minut. Najpierw podsmażamy cebulkę, po kilku minutach dodajemy paprykę i brokuła. Smażymy kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Roztrzepujemy jajka i wlewamy je na patelnię. Zmniejszamy ogień, tak aby tylko lekko się podgrzewało. Przykrywamy pokrywką i smażymy aż masa jajeczna się zetnie (4-5 minut).

FRITTATA Z WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
brokuły	100.0	porcja	31.0	3.0	0.4	5.2
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	318.0		229.0	17.2	12.7	14.2

II POSIŁEK

229 KCAL

*porcja z 1 dnia

TRUFLE Z CIECIERZYCY O SMAKU NUTELLI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	50.0	2.5 łyżki	69.5	3.5	0.5	11.6
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
RAZEM	80.0		228.8	7.5	12.1	22.2

III POSIŁEK

360 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

DUSZONA POLĘDWICA WIEPRZOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
majeranek	0.5	0.5 łyżeczki	1.4	0.1	0.0	0.3
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
polędwica wieprzowa	170.0	1 porcja	197.2	34.0	6.8	0.0

SURÓWKA Z BURAKA I MARCHEWKI

burak	101.0	1 mała sztuka	42.4	1.8	0.1	9.6
marchew	80.0	1 mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
RAZEM	457.5		359.6	38.7	9.2	34.0

IV POSIŁEK

199 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomarańcza	200.0	1 średnia sztuka	94.0	1.8	0.4	22.6
orzechy brazylijskie	16.0	4 sztuki	105.4	2.3	10.7	1.9
RAZEM	216.0		199.4	4.1	11.1	24.5

V POSIŁEK

325 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

KAPUŚNIAK Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	500.0	0.5 małej główki	165.0	8.5	1.0	37.0
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
oregano suszone	2.0	2 szczypty	5.3	0.2	0.1	1.4
masło klarowane	6.0	0.75 łyżeczki	53.0	0.0	6.0	0.0
woda	500.0	2 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	1366.0		324.9	13.1	8.1	62.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, łuskane	0.2 szklanki	100 [g]	nasiona chia, suszone	1.5 łyżki	15 [g]
orzechy brazylijskie	4 sztuki	32 [g]	orzechy laskowe	4 łyżki	120 [g]
orzechy nerkowca	1 łyżka	15 [g]	orzechy włoskie	18 sztuk	160 [g]
sezam, nasiona	6 lekko czubata łyżeczka	31 [g]	siemię lniane	1 łyżka, mielone	7 [g]
słonecznik, nasiona	4 łyżki	60 [g]	żurawina suszona	2 łyżki	24 [g]

DODATKI DO DAŃ

chrzan	2 łyżeczki	37 [g]	jogurt kokosowy	1 opakowanie	160 [g]
musztarda	3 łyżeczki	30 [g]	ocet ryżowy	2 łyżeczki	10 [g]
proszek do pieczenia	0.5 łyżeczki	2.0 [g]	sok z cytryny	2 łyżki	20 [g]
Sos sojowy	2 łyżeczki	10 [g]			

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi indyka, bez skóry	2 porcje	200 [g]	polędwica wieprzowa	2 porcje	340 [g]
szynka z piersi kurczaka	4 plasterki	90 [g]			

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	5 sztuka (kl. wagowa M)	290 [g]			
-----------------	-------------------------	---------	--	--	--

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko migdałowe	1.25 szklanki	280 [g]	sok ze świeżej cytryny	z 2 cytryny	100 [g]
woda		1500 [g]			

OWOCE I PRZETWORY

awokado	1 sztuka	220 [g]	banan	1 średnia sztuka	200 [g]
grejpfrut	1 sztuka	320 [g]	gruszka	2 małe sztuki	180 [g]
jabłko	1 mała sztuka	140 [g]	limonka	2 sztuka otarta skórka	80 [g]
mandarynki	4 średnie sztuki	270 [g]	mleko kokosowe, w puszcze, light	1 szklanka	400 [g]
pomarańcza	3 małe sztuki	700 [g]	śliwki suszone	3 sztuki	25 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża	1 kilka świeżych liści	3.1 [g]	chili pieprz cayenne	3 szczypty	3.0 [g]
curry w proszku	4 szczypty	4.0 [g]	cynamon mielony	4 szczypty	4.0 [g]
goździki mielone	1 szczypta	1.0 [g]	liść laurowy	2 sztuki	2.0 [g]
majeranek	1 łyżeczka	1.0 [g]	ocet jabłkowy	1 łyżeczka	4.0 [g]
oregano suszone	8 szczypt	8 [g]	pieprz czarny	16 szczypta	16 [g]
sól himalajska	17 szczypta	17 [g]	ziele angielskie	2 sztuki	2.0 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

łosoś, wędzony	1 porcja	110 [g]			
----------------	----------	---------	--	--	--

SŁODYCZE

cukier kokosowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	czekolada 70% kakao		10 [g]
kakao naturalne	12 łyżeczek	46 [g]	miód pszczeli	3 łyżeczki	42 [g]
syrop klonowy	5 łyżeczek	25 [g]			

TŁUSZCZE

masło klarowane	1.5 łyżeczki	12 [g]	olej kokosowy	2.5 łyżeczki	13 [g]
oliwa z oliwek	7 łyżek	60 [g]			

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły	1 sztuka	1050 [g]	burak	2 małe sztuki	270 [g]
cebula	1 średnia sztuka	200 [g]	cebula czerwona		110 [g]
ciecierzyca konserwowa	10 łyżek	200 [g]	cukinia	2 mniejszej sztuki	550 [g]
czosnek	10 średnich ząbków	70 [g]	fasola szparagowa zielona	2 porcje	230 [g]
imbir korzeń		110 [g]	kapusta biała	1 małej główki	1200 [g]
marchew	4 średnie sztuki	650 [g]	ogórek kiszony	4 sztuki	240 [g]
papryka czerwona, hot chili	2 sztuki	130 [g]	papryka czerwona, słodka	2.5 średniej sztuki	450 [g]
pieczarka biała	4 średnie sztuki	90 [g]	pietruszka, liście	8 łyżek	32 [g]
Pomidor z puszki	2 puszki	850 [g]	Pomidory suszone w oliwie	8 sztuk	60 [g]

pomidory, czerwone	1 średnia sztuka	200 [g]	seler naciowy	3 łodyga	120 [g]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	szpinak	8 garści	250 [g]
ziemniaki	2 średnie sztuki	200 [g]			

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	3 kromki	120 [g]	kasza gryczana niepalona	9 łyżek	140 [g]
makaron ryżowy	2 porcje	100 [g]	płatki owsiane	9 łyżek	90 [g]
ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]			