



gurbacka.pl

WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Wegański omlet z suszonymi pomidorami i bazylią	IV posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli
	II posiłek	Koktajl grejpfrutowo-pietruszkowy	V posiłek	Sałatka ze szpinakiem i gruszką
	III posiłek	Chili sin carne z soczewicą i ryżem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Gryczanka z pomarańczą i słonecznikiem	IV posiłek	orzechy włoskie; czekolada 70% kakao
	II posiłek	Sałatka ze szpinakiem i gruszką	V posiłek	Zupa tajska
	III posiłek	Chili sin carne z soczewicą i ryżem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Pasta z awokado z pieczywem	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 tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym	IV posiłek	migdały, łuskane; czekolada 70% kakao
	II posiłek	Koktajl kakaowo-pomarańczowy	V posiłek	Sałatka 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	Jogurt kokosowy z kiwi i nasionami słonecznika	V posiłek	Sałatka z brokułem i suszoną żurawiną
	III posiłek	Chińszczyzna z fasolką		
DZIEŃ 6	I posiłek	Placki jabłkowo-bananowe	IV posiłek	Chia z jogurtem i bananem
	II posiłek	orzechy laskowe; czekolada 70% kakao	V posiłek	Kapuśniak z pomidorami
	III posiłek	Potrawka z ciecierzycą		
DZIEŃ 7	I posiłek	Wegański omlet z brokułami	IV posiłek	orzechy brazylijskie; pomarańcza
	II posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli	V posiłek	Kapuśniak z pomidorami
	III posiłek	Potrawka z ciecierzycą		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

392 KCAL

Wegański omlet z suszonymi pomidorami i bazylią: Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i przyprawami, następnie dodać wodę i całość połączyć w gładkie, lejące się ciasto. Odstawić.

Pomidory pokroić w cienkie paski i wrzucić do mieszanki omletowej, wymieszać całość.

Ciasto wlać na patelnię i smażyć 4-5 minut, aż brzegi całkowicie się zetną. Następnie przerzucić na drugą stronę i smażyć jeszcze około 1 minutę. Gotowy omlet posypać świeżą bazylią.

WEGAŃSKI OMLET Z SUSZONYMI POMIDORAMI I BAZYLIA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka z cieciorci	75.0	0.5 szklanki	290.3	16.8	5.0	43.4
woda	125.0	0.5 szklanki gazowanej	0.0	0.0	0.0	0.0
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10.0	1 łyżka	32.0	4.7	0.5	0.9
czosnek w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.2	0.0	0.7
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
proszek do pieczenia	2.0	0.5 łyżeczki	1.0	0.0	0.0	0.2
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
olej kokosowy	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
bazylia świeża	2.0	kilka świeżych liści	0.5	0.1	0.0	0.1
RAZEM	240.0		391.9	23.7	8.9	51.5

II POSIŁEK

153 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	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
siemię lniane	7.0	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
RAZEM	345.0		152.9	4.0	6.4	22.8

III POSIŁEK

390 KCAL

Soczewicę dokładnie wypłucz i ugotuj. Na patelni rozgrzej olej dodaj posiekaną cebulę i podsmaż, aż cebula lekko się zeszkli. Dodaj pokrojoną paprykę. Podsmaż. Dodaj czosnek, papryczkę jalapeno i chili. Dolej pomidory i wymieszaj. Zmniejsz ogień i gotuj około 15 minut. Pod koniec gotowania dodaj ugotowaną soczewicę i kukurydzę. Dopraw solą i pieprzem. Posyp natką pietruszki. W międzyczasie ugotować ryż.

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

CHILI SIN CARNE Z SOCZEWICĄ I RYŻEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	150.0	1 średnia sztuka	49.5	2.1	0.6	10.4
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
papryka jalapeno	7.0	0.5 małej sztuki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
Kukurydza, konserwowa	40.0	0.5 małej puszki	40.8	1.2	0.5	9.4
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	30.0	2 łyżki	102.3	7.6	0.9	17.3
RAZEM	546.0		390.2	16.5	6.5	75.6

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**247 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	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
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	156.0		246.6	4.9	18.6	16.9

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

247 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

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	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
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	156.0		246.6	4.9	18.6	16.9

III POSIŁEK

390 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

CHILI SIN CARNE Z SOCZEWICĄ I RYŻEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	150.0	1 średnia sztuka	49.5	2.1	0.6	10.4
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
papryka jalapeno	7.0	0.5 małej sztuki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
Kukurydza, konserwowa	40.0	0.5 małej puszki	40.8	1.2	0.5	9.4
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	30.0	2 łyżki	102.3	7.6	0.9	17.3
RAZEM	546.0		390.2	16.5	6.5	75.6

IV POSIŁEK

136 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	12.0	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	22.0		135.8	2.6	10.7	7.8

V POSIŁEK

330 KCAL

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 syrop klonowy. Dodać pokrojone warzywa i gotować 5 minut. Na koniec doprawić sokiem z cytryny.

*przygotuj od razu 2 porcje tej zupy. 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
syrop klonowy	14.0	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
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		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		330.3	6.8	18.6	40.8

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

310 KCAL

Pasta z awokado z pieczywem: Awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z cytryny i wymieszać. Dodać posiekaną cebulę, posolić i przyprawić pieprzem. Dokładnie wymieszać. Chleb posmarować pastą i zjeść z pomidorem.

PASTA Z AWOKADO Z PIECZYWEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
awokado	105.8	0.75 sztuki	178.7	2.1	16.2	7.8
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
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
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	379.8		310.1	6.9	19.2	29.3

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

372 KCAL

Kasza gryczana ze szpinakiem i suszonymi pomidorami: Kaszę ugotować. Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni. Czosnek przecisnąć przez praszkę 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	60.0	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
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	154.0		372.4	12.7	14.3	53.2

IV POSIŁEK

127 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mandarynki	98.0	2 średnie sztuki	44.1	0.6	0.2	11.0
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	113.0		127.1	3.3	6.8	15.5

V POSIŁEK

330 KCAL

*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
syrop klonowy	14.0	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
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		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		330.3	6.8	18.6	40.8

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

347 KCAL

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

KANAPKI Z TOFU, 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
tofu wędzone	100.0	porcja	134.0	13.0	8.0	2.4
kiełki rzodkiewki	24.0	3 łyżki	10.3	0.9	0.6	0.9
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	394.0		347.3	21.5	13.8	32.0

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

372 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	60.0	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
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	154.0		372.4	12.7	14.3	53.2

IV POSIŁEK

230 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	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	40.0		229.6	7.0	18.4	12.1

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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet jabłkowy	2.0	0.5 łyżeczki	0.4	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	2.5	0.5 łyżeczki	6.8	0.0	0.0	1.7
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	273.5		291.2	9.9	17.0	29.8

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

267 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	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
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	14.0	2 sztuki	39.5	0.5	0.2	9.6
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	244.5		267.4	7.8	7.1	48.2

II POSIŁEK

221 KCAL

Jogurt kokosowy z kiwi i nasionami słonecznika: Do jogurtu dodać pokrojone kiwi i nasiona. Wymieszać.

JOGURT KOKOSOWY Z KIW I NASIONAMI SŁONECZNIKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	246.0		221.1	6.8	7.4	33.9

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.

CHIŃSZCZYŻNA Z FASOLKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	50.0	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 łydoga	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

291 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet jabłkowy	2.0	0.5 łyżeczki	0.4	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	2.5	0.5 łyżeczki	6.8	0.0	0.0	1.7
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	273.5		291.2	9.9	17.0	29.8

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

228 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
czekolada 70% kakao	5.0	1 kostka	27.9	0.3	1.7	2.8
RAZEM	35.0		227.8	4.7	20.6	7.3

III POSIŁEK

338 KCAL

Potrąwka z ciecierzycą: Cebulę, marchew i paprykę pokroić. Warzywa dusić chwilę na oleju i przyprawić curry. Dodać pomidory i białko konopne, 1/2 szklanki wrzątku i ugotowaną ciecierzycę (wcześniej wymoczoną). Gotować około 5 min.

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

POTRAWKA Z CIECIERZYCĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca	50.0	1 porcja	160.0	10.7	2.7	18.1
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
Białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
RAZEM	514.0		337.6	20.6	8.0	47.5

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

290 KCAL

Kapuśniak z pomidorami: W dużym garnku rozgrzać oliwę. 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

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
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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
pietruska, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	1362.0		289.9	13.1	4.1	62.9

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

381 KCAL

Wegański omlet z brokułami: Brokuły wrzucić na chwilę do wrzątku. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i przyprawami, następnie dodać wodę i całość połączyć w gładkie, lejące się ciasto. Odstawić. Brokuły podzielić na małe kawałki i wrzucić do mieszanki omletowej, wymieszać całość.

Ciasto wlać na patelnię i smażyć 4-5 minut, aż brzegi całkowicie się zetną. Następnie przetrzucić na drugą stronę i smażyć jeszcze około 1 minutę.

WEGAŃSKI OMLET Z BROKUŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka z cieciorki	75.0	0.5 szklanki	290.3	16.8	5.0	43.4
woda	125.0	0.5 szklanki gazowanej	0.0	0.0	0.0	0.0
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10.0	1 łyżka	32.0	4.7	0.5	0.9
czosnek w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.2	0.0	0.7
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
proszek do pieczenia	2.0	0.5 łyżeczki	1.0	0.0	0.0	0.2
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
olej kokosowy	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
brokuły	100.0	porcja	31.0	3.0	0.4	5.2
RAZEM	318.0		381.1	24.9	8.0	51.7

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

338 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

POTRAWKA Z CIECIERZYCĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca	50.0	1 porcja	160.0	10.7	2.7	18.1
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
Białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
RAZEM	514.0		337.6	20.6	8.0	47.5

IV POSIŁEK

194 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy brazylijskie	8.0	2 sztuki	52.7	1.1	5.4	0.9
pomarańcza	300.0	1 duża sztuka	141.0	2.7	0.6	33.9
RAZEM	308.0		193.7	3.8	6.0	34.8

V POSIŁEK

290 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

KAPUŚNIAK Z POMIDORAMI

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
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	1362.0		289.9	13.1	4.1	62.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	1 porcja	100 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
ciecierzyca	2 porcje	100 [g]	migdały, łuskane	0.2 szklanki 100 [g]
nasiona chia, suszone	1.5 łyżki	15 [g]	orzechy brazylijskie	2 sztuki 16 [g]
orzechy laskowe	6 łyżek	180 [g]	orzechy nerkowca	1 łyżka 15 [g]
orzechy włoskie	11 sztuk	100 [g]	sezam, nasiona	0.1 szklanki 17 [g]
siemię lniane	1 łyżka, mielone	7 [g]	słonecznik, nasiona	11 łyżeczek 60 [g]
żurawina suszona	2 łyżki	24 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
chrzan	2 łyżeczki	37 [g]	jogurt kokosowy	2 opakowania 320 [g]
musztarda	3 łyżeczki	30 [g]	ocet ryżowy	1 łyżeczka 5.0 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	2 łyżki	20 [g]	proszek do pieczenia	1.5 łyżeczki 6 [g]
sok z cytryny	2 łyżki	20 [g]	Sos sojowy	1 łyżeczka 5.0 [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	0.75 sztuki	160 [g]	banan	1 średnia sztuka 200 [g]
grejpfrut	1 sztuka	320 [g]	gruszka	2 małe sztuki 180 [g]
jabłko	1 mała sztuka	140 [g]	kiwi	1 mała sztuka 100 [g]
limonka	2 sztuka otarta skórka	80 [g]	mandarynki	2 średnie sztuki 140 [g]
mleko kokosowe, w puszcze, light		400 [g]	pomarańcza	2 duże sztuki 850 [g]
śliwki suszone	2 sztuki	17 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża	1 kilka świeżych liści	3.1 [g]	Białko konopne	2 łyżki 20 [g]
chili pieprz cayenne	2.5 szczypty	2.5 [g]	curry w proszku	6 szczypt 6 [g]
cynamon mielony	4 szczypty	4.0 [g]	czosnek w proszku	2 szczypty 2.0 [g]
goździki mielone	1 szczypta	1.0 [g]	kurkuma mielona	2 szczypty 2.0 [g]
liść laurowy	2 sztuki	2.0 [g]	ocet jabłkowy	1 łyżeczka 4.0 [g]
oregano suszone	6 szczypt	6 [g]	pieprz czarny	9 szczypt 9 [g]
sól himalajska	11 szczypta	11 [g]	ziele angielskie	2 sztuki 2.0 [g]
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	0.5 łyżeczki	2.5 [g]	czekolada 70% kakao	3 kostka 25 [g]
kakao naturalne	12 łyżeczek	46 [g]	syrop klonowy	12 łyżeczek 60 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	5 łyżeczek	27 [g]	oliwa z oliwek	7 łyżek 60 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
brokuły	1 sztuka	1050 [g]	cebula	4 średnie sztuki 700 [g]
cebula czerwona	1 mała sztuka	60 [g]	ciecierzyca konserwowa	10 łyżek 200 [g]
cukinia	1 mniejszej sztuki	260 [g]	czosnek	19 mały ząbek 60 [g]
fasola szparagowa zielona	1 porcja	120 [g]	imbir korzeń	110 [g]
kapusta biała	1 małej główki	1200 [g]	kielki rzodkiewki	3 łyżki 24 [g]
Kukurydza, konserwowa	1 małej puszeki	80 [g]	marchew	3 duże sztuki 700 [g]
mąka z ciecioriki	1 szklanka	150 [g]	ogórek kiszony	3 sztuki 180 [g]
papryka czerwona, hot chili	2 sztuki	130 [g]	papryka czerwona, słodka	2.5 średniej sztuki 450 [g]
papryka jalapeno	1 mała sztuka	16 [g]	pieczarka biała	2 średnie sztuki 41 [g]
pietruszka, liście	8 łyżek	32 [g]	Pomidor z puszeki	3 puszeki 1250 [g]
Pomidory suszone w oliwie	8 sztuk	70 [g]	pomidory, czerwone	1 średnia sztuka 200 [g]
seler naciowy	1.5 łodyga	60 [g]	soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	4 łyżki 60 [g]

szczypiorek	0.5 łyżki	4.5 [g]	szpinak	8 garści	250 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	3 kromki	110 [g]	kasza gryczana niepalona	11 łyżek	170 [g]
makaron ryżowy	1 porcja	50 [g]	płatki owsiane	8 łyżek	80 [g]
ryż brązowy	4 łyżki	60 [g]			