



gurbacka.pl

WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1800 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; orzechy brazylijskie	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; czekolada 70% kakao; płatki migdałów	IV posiłek	Chia z jogurtem i bananem
	II posiłek	Carpaccio z wędzonego łosia; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Kapuśniak z pomidorami
	III posiłek	Duszona polędwica wieprzowa; Surówka z buraka i marchewki; ziemniaki		
DZIEŃ 7	I posiłek	Frittata z warzywami; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	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

425 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	kilka świeżych liści	0.5	0.1	0.0	0.1
jaja kurze całe	150	3 sztuka (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
Pomidory suszone w oliwie	14	2 sztuki	29.0	1.2	0.9	3.4
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	250		425.1	25.1	22.4	26.7

II POSIŁEK

283 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	1 sztuka	80.0	1.2	0.4	19.6
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pietruszka, liście	8	2 łyżki	3.9	0.4	0.0	0.7
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
siemię lniane	7	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
orzechy brazylijskie	12	3 sztuki	79.1	1.7	8.1	1.4
RAZEM	365		282.5	7.6	19.2	25.1

III POSIŁEK

416 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	150	porcja	124.5	28.8	1.1	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
Pomidor z puszki	200	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	110	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	730		416.0	37.9	3.4	65.7

IV POSIŁEK**302 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	50	2.5 łyżki	69.5	3.5	0.5	11.6
orzechy laskowe	25	1.5 łyżki	149.8	3.2	14.2	3.4
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	15	1.5 łyżki	68.8	2.7	3.3	7.6
RAZEM	95		301.7	9.5	17.9	25.9

V POSIŁEK**340 KCAL**

Salatka ze szpinakiem i gruszką: Gruszkę obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w plastry. Szpinak wyplukać 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

SALATKA ZE SZPINAKIEM I GRUSZKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	30	2 łyżki	199.8	4.8	18.1	5.4
gruszka	65	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	9.4
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	170		339.8	7.2	27.1	19.4

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

390 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	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
mleko migdałowe	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
pomarańcza	200	1 średnia sztuka	94.0	1.8	0.4	22.6
kasza gryczana niepalona	45	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
kakao naturalne	2	0.5 łyżeczki	9.2	0.4	0.4	1.0
RAZEM	370		390.2	13.0	13.5	60.9

II POSIŁEK

340 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

SALAATKA ZE SZPINAKIEM I GRUSZKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	30	2 łyżki	199.8	4.8	18.1	5.4
gruszka	65	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	9.4
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	170		339.8	7.2	27.1	19.4

III POSIŁEK

416 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

CHILI Z INDIKIEM I RYŻEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	150	porcja	124.5	28.8	1.1	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
Pomidor z puszki	200	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	110	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	730		416.0	37.9	3.4	65.7

IV POSIŁEK

296 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	35	9 sztuk	239.8	5.8	21.7	6.5
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	45		295.7	6.4	25.1	12.1

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	1 sztuka otarta skórka	9.0	0.2	0.1	3.2
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
cukinia	110	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
brokuły	60	1 porcja	18.6	1.8	0.2	3.1
olej kokosowy	3	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
imbir korzeń	50	1 porcja	40.0	0.9	0.4	8.9
papryka czerwona, hot chili	45	1 sztuka	18.0	0.8	0.2	4.0
curry w proszku	2	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe, w puszcze, light	200		144.0	1.2	14.2	4.2
sok ze świeżej cytryny	50	z 1 cytryny	10.6	0.2	0.1	3.3
RAZEM	560		337.1	6.8	18.6	42.5

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

431 KCAL

Śniadaniowa sałatka z jajkiem i awokado: Jajka 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	100	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
awokado	140	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
pomidory, czerwone	190	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	435		431.4	17.2	33.7	18.6

II POSIŁEK

302 KCAL

*porcja z 1. dnia

TRUFLE Z CIECIERZYCY O SMAKU NUTELLI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	50	2.5 łyżki	69.5	3.5	0.5	11.6
orzechy laskowe	25	1.5 łyżki	149.8	3.2	14.2	3.4
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	15	1.5 łyżki	68.8	2.7	3.3	7.6
RAZEM	95		301.7	9.5	17.9	25.9

III POSIŁEK

482 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	75	5 łyżek	257.3	9.9	2.5	53.6
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
Pomidory suszone w oliwie	20	3 sztuki	43.5	1.9	1.4	5.2
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
szpinak	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	180		482.3	16.8	20.0	66.0

IV POSIŁEK

254 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mandarynki	195	4 średnie sztuki	88.2	1.2	0.4	22.0
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	225		254.1	6.6	13.5	31.0

*porcja z poprzedniego dnia

ZUPA TAJSKA - 1 miska

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
limonka	30	1 sztuka otarta skórka	9.0	0.2	0.1	3.2
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
cukinia	110	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
brokuły	60	1 porcja	18.6	1.8	0.2	3.1
olej kokosowy	3	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
imbir korzeń	50	1 porcja	40.0	0.9	0.4	8.9
papryka czerwona, hot chili	45	1 sztuka	18.0	0.8	0.2	4.0
curry w proszku	2	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe, w puszcze, light	200		144.0	1.2	14.2	4.2
sok ze świeżej cytryny	50	z 1 cytryny	10.6	0.2	0.1	3.3
RAZEM	560		337.1	6.8	18.6	42.5

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

409 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	105	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
szynka z piersi kurczaka	120	6 plasterków	115.2	25.4	1.4	0.2
ogórek kiszony	180	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
chrzan	30	3 łyżeczki	24.3	1.4	0.2	5.4
RAZEM	435		408.9	35.9	9.1	41.6

II POSIŁEK

285 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	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
pomarańcza	200	1 średnia sztuka	94.0	1.8	0.4	22.6
RAZEM	435		284.7	9.1	15.9	30.1

III POSIŁEK

482 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	75	5 łyżek	257.3	9.9	2.5	53.6
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
Pomidory suszone w oliwie	20	3 sztuki	43.5	1.9	1.4	5.2
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
szpinak	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	180		482.3	16.8	20.0	66.0

IV POSIŁEK

286 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały, łuskane	30	1 garść	173.7	6.3	15.0	6.5
czekolada 70% kakao	20	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	50		285.5	7.7	21.8	17.8

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	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
cebula czerwona	25	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
żurawina suszona	12	1 łyżka	38.4	0.0	0.2	9.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet jabłkowy	2	0.5 łyżeczki	0.4	0.0	0.0	0.0
miód pszczele	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	5	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	280		306.8	9.9	17.0	33.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

368 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	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
marchew	80	mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cynamon mielony	2	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
goździki mielone	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.7
śliwki suszone	20	3 sztuki	59.2	0.7	0.3	14.5
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	270		368.1	10.8	11.7	61.6

II POSIŁEK

307 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	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
cebula czerwona	25	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
żurawina suszona	12	1 łyżka	38.4	0.0	0.2	9.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet jabłkowy	2	0.5 łyżeczki	0.4	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	5	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	280		306.8	9.9	17.0	33.7

III POSIŁEK

423 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	70	1 porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szczypiorek	4	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	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	5	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
imbir korzeń	1	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	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
Sos sojowy	5	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	35	2 średnie sztuki	7.6	1.0	0.1	0.9
fasola szparagowa zielona	100	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
seler naciowy	45	1.5 łydoga	7.7	0.5	0.1	1.6
RAZEM	395		423.0	11.1	7.9	78.7

IV POSIŁEK

302 KCAL

*porcja z 1. dnia

TRUFLE Z CIECIERZYCY O SMAKU NUTELLI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	50	2.5 łyżki	69.5	3.5	0.5	11.6
orzechy laskowe	25	1.5 łyżki	149.8	3.2	14.2	3.4
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	15	1.5 łyżki	68.8	2.7	3.3	7.6
RAZEM	95		301.7	9.5	17.9	25.9

V POSIŁEK

423 KCAL

*porcja z III posiłku

CHIŃSZCZYŻNA Z FASOLKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	70	1 porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szczypiorek	4	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	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	5	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
imbir korzeń	1	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	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
Sos sojowy	5	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	35	2 średnie sztuki	7.6	1.0	0.1	0.9
fasola szparagowa zielona	100	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
seler naciowy	45	1.5 łydyga	7.7	0.5	0.1	1.6
RAZEM	395		423.0	11.1	7.9	78.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

410 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. Skropić rozpuszczoną czekoladą i posypać płatkami migdałów.

PLACKI JABŁKOWO-BANANOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	100	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
banan	60	0.5 średniej sztuki	58.2	0.6	0.2	14.1
płatki owsiane	40	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
proszek do pieczenia	2	0.5 łyżeczki	1.0	0.0	0.0	0.2
cynamon mielony	2	0.5 łyżeczki	4.9	0.1	0.0	1.6
olej kokosowy	2	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	230		409.9	8.7	14.0	65.8

II POSIŁEK

312 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	1 porcja	162.0	21.5	8.4	0.0
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ogórek kiszony	60	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	225		311.7	25.9	14.0	18.3

III POSIŁEK

417 KCAL

Duszona połówka 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 przyprawę. Wymieszać.

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

DUSZONA POŁÓWKA 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	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
połówka wieprzowa	170	1 porcja	197.2	34.0	6.8	0.0

SURÓWKA Z BURAKA I MARCHEWKI

burak	100	1 mała sztuka	42.4	1.8	0.1	9.6
marchew	80	1 mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cebula czerwona	25	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	530		417.3	40.3	9.3	47.1

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	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
jogurt kokosowy	160	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
banan	60	0.5 średniej sztuki	58.2	0.6	0.2	14.1
RAZEM	235		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	0.5 małej główki	165.0	8.5	1.0	37.0
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	10	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
Pomidor z puszki	200	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
oregano suszone	2	2 szczypty	5.3	0.2	0.1	1.4
masło klarowane	6	0.75 łyżeczki	53.0	0.0	6.0	0.0
woda	500	2 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pietruszką, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	1370		324.9	13.1	8.1	62.9

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

417 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).

FRITATTA Z WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	150	3 sztuka (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
brokuły	100	1 porcja	31.0	3.0	0.4	5.2
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	420		417.0	27.0	21.0	30.0

II POSIŁEK

302 KCAL

*porcja z 1 dnia

TRUFLE Z CIECIERZYCY O SMAKU NUTELLI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	50	2.5 łyżki	69.5	3.5	0.5	11.6
orzechy laskowe	25	1.5 łyżki	149.8	3.2	14.2	3.4
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	15	1.5 łyżki	68.8	2.7	3.3	7.6
RAZEM	95		301.7	9.5	17.9	25.9

III POSIŁEK

417 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

DUSZONA POŁĘDWICA 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	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
połędwica wieprzowa	170	1 porcja	197.2	34.0	6.8	0.0

SURÓWKA Z BURAKA I MARCHEWKI

burak	100	1 mała sztuka	42.4	1.8	0.1	9.6
marchew	80	1 mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cebula czerwona	25	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	530		417.3	40.3	9.3	47.1

IV POSIŁEK

273 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomarańcza	300	1 duża sztuka	141.0	2.7	0.6	33.9
orzechy brazylijskie	20	5 sztuk	131.8	2.9	13.4	2.3
RAZEM	320		272.8	5.6	14.0	36.2

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	0.5 małej główki	165.0	8.5	1.0	37.0
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	10	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
Pomidor z puszki	200	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
oregano suszone	2	2 szczypty	5.3	0.2	0.1	1.4
masło klarowane	6	0.75 łyżeczki	53.0	0.0	6.0	0.0
woda	500	2 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pietruszką, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	1370		324.9	13.1	8.1	62.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, łuskane	1.5 garści	120 [g]	nasiona chia, suszone	1.5 łyżki	15 [g]
orzechy brazylijskie	8 sztuk	70 [g]	orzechy laskowe	6 łyżek	180 [g]
orzechy nerkowca	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	1 szklanka	220 [g]
płatki migdałów	1 łyżka	10 [g]	sezam, nasiona	3 lekko czubata łyżka	39 [g]
siemię lniane	1 łyżka, mielone	7 [g]	słonecznik, nasiona	5 łyżek	80 [g]
żurawina suszona	2 łyżki	24 [g]			

DODATKI DO DAŃ

chrzan	3 łyżeczki	60 [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	300 [g]	połędwica wieprzowa	2 porcje	340 [g]
szynka z piersi kurczaka	6 plasterków	130 [g]			

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	8 sztuka (kl. wagowa M)	460 [g]			
-----------------	-------------------------	---------	--	--	--

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko migdałowe	1.5 szklanki	330 [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		400 [g]
pomarańcza	5 małych sztuk	1000 [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		40 [g]
kakao naturalne	17 łyżeczek	70 [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	8 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]	pietruszką, 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	4 średnie sztuki	400 [g]			

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	7 kromek	280 [g]	kasza gryczana niepalona	13 łyżek	200 [g]
makaron ryżowy	2 porcje	140 [g]	płatki owsiane	9 łyżek	90 [g]
ryż brązowy	8 łyżek	120 [g]			