



gurbacka.pl

WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1800 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	Salatka 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	Salatka 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	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	Jogurt kokosowy z kiwi i nasionami słonecznika	V posiłek	Salatka 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; ziemniaki		
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; ziemniaki		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

413 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 BAZYLIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka z cieciorci	75	0.5 szklanki	290.3	16.8	5.0	43.4
woda	125	0.5 szklanki gazowanej	0.0	0.0	0.0	0.0
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10	1 łyżka	32.0	4.7	0.5	0.9
czosnek w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.2	0.0	0.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
proszek do pieczenia	2	0.5 łyżeczki	1.0	0.0	0.0	0.2
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
olej kokosowy	2	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
Pomidory suszone w oliwie	30	3 sztuki	62.1	2.7	2.0	7.4
bazylia świeża	2	kilka świeżych liści	0.5	0.1	0.0	0.1
RAZEM	250		412.6	24.6	9.6	54.0

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	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
RAZEM	355		203.5	5.8	11.2	23.6

III POSIŁEK

492 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	1 średnia sztuka	49.5	2.1	0.6	10.4
Pomidor z puszki	200	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
olej kokosowy	3	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
papryka jalapeno	7	0.5 małej sztuki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
Kukurydza, konserwowa	40	0.5 małej puszki	40.8	1.2	0.5	9.4
ryż brązowy	45	0.25 szklanki	150.8	3.2	0.9	34.6
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	25.9
RAZEM	580		491.6	21.4	7.3	95.7

IV POSIŁEK**279 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	10	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
RAZEM	90		278.8	8.6	16.8	23.3

V POSIŁEK**353 KCAL**

Sałatka ze szpinakiem i gruszką: Gruszkę obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w plastry. Szpinak wyplukać i przelać 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	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
gruszka	155	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
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	255		352.6	6.8	23.6	31.5

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

418 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	150	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
kasza gryczana niepalona	60	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
kakao naturalne	2	0.5 łyżeczki	9.2	0.4	0.4	1.0
RAZEM	335		418.2	14.5	13.9	66.0

II POSIŁEK

353 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	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
gruszka	155	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
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	255		352.6	6.8	23.6	31.5

III POSIŁEK

492 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	1 średnia sztuka	49.5	2.1	0.6	10.4
Pomidor z puszki	200	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
olej kokosowy	3	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
papryka jalapeno	7	0.5 małej sztuki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
Kukurydza, konserwowa	40	0.5 małej puszki	40.8	1.2	0.5	9.4
ryż brązowy	45	0.25 szklanki	150.8	3.2	0.9	34.6
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	25.9
RAZEM	580		491.6	21.4	7.3	95.7

IV POSIŁEK

216 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	35		215.7	4.5	17.9	10.0

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	1 sztuka otarta skórka	9.0	0.2	0.1	3.2
syrop klonowy	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
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		330.3	6.8	18.6	40.8

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

393 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	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
awokado	105	0.75 sztuki	178.7	2.1	16.2	7.8
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
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
pomidory, czerwone	190	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	415		392.7	9.4	21.7	40.1

II POSIŁEK

279 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	10	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
RAZEM	90		278.8	8.6	16.8	23.3

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

337 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	45	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
RAZEM	240		337.1	9.4	20.1	35.5

Zupa tajska:

*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
syrop klonowy	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
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		330.3	6.8	18.6	40.8

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

457 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	105	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
tofu wędzone	120	porcja	160.8	15.6	9.6	2.9
kiełki rzodkiewki	25	3 łyżki	10.3	0.9	0.6	0.9
ogórek kiszony	180	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
chrzan	20	2 łyżeczki	16.2	0.9	0.1	3.6
RAZEM	450		456.7	26.6	17.9	43.3

II POSIŁEK

262 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	165	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
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	380		262.2	8.2	14.2	29.1

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

316 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały, łuskane	45	1.5 garści	260.6	9.5	22.5	9.7
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	55		316.4	10.2	25.9	15.4

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
syrop klonowy	2.5	0.5 łyżeczki	6.8	0.0	0.0	1.7
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	275		291.2	9.9	17.0	29.8

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

392 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	14	2 sztuki	39.5	0.5	0.2	9.6
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	25	1.5 łyżki	130.3	4.8	11.2	4.8
RAZEM	270		391.8	12.1	15.3	58.4

II POSIŁEK

328 KCAL

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

JOGURT KOKOSOWY Z KIWI I NASIONAMI SŁONECZNIKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy	160	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
kiwi	160	2 małe sztuki	97.2	1.5	0.8	22.5
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	335		328.1	9.6	12.9	47.2

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.

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

279 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	10	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
RAZEM	90		278.8	8.6	16.8	23.3

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	0.5 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
syrop klonowy	2.5	0.5 łyżeczki	6.8	0.0	0.0	1.7
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	275		291.2	9.9	17.0	29.8

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

429 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 roztopioną czekoladą i posypać płatkami migdałów.

PLACKI JABŁKOWO-BANANOWE

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	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
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
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	250		429.3	8.9	14.1	70.5

II POSIŁEK

356 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	45	3 łyżki	299.7	6.5	28.4	6.7
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	55		355.6	7.2	31.8	12.4

III POSIŁEK

485 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. W międzyczasie ugotować ziemniaki.

*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	60	4 łyżki	192.0	12.8	3.2	21.7
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
olej kokosowy	3	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
Pomidor z puszki	200	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
cebula	70	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
Białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	670		485.1	25.8	8.7	77.3

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

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	0.5 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
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	1360		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	0.5 szklanki	290.3	16.8	5.0	43.4
woda	125	0.5 szklanki gazowanej	0.0	0.0	0.0	0.0
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10	1 łyżka	32.0	4.7	0.5	0.9
czosnek w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.2	0.0	0.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
proszek do pieczenia	2	0.5 łyżeczki	1.0	0.0	0.0	0.2
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
olej kokosowy	2	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
brokuły	100	porcja	31.0	3.0	0.4	5.2
RAZEM	320		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	2.5 łyżki	69.5	3.5	0.5	11.6
orzechy laskowe	15	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	10	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
RAZEM	80		228.8	7.5	12.1	22.2

III POSIŁEK

485 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

POTRAWKA Z CIECIERZYCĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca	60	4 łyżki	192.0	12.8	3.2	21.7
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
olej kokosowy	3	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
Pomidor z puszki	200	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
cebula	70	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
Białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	670		485.1	25.8	8.7	77.3

IV POSIŁEK

352 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy brazylijskie	30	8 sztuk	210.9	4.6	21.5	3.8
pomarańcza	300	1 duża sztuka	141.0	2.7	0.6	33.9
RAZEM	330		351.9	7.3	22.1	37.7

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	0.5 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
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	1360		289.9	13.1	4.1	62.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	1 porcja	120 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
ciecierzyca	8 łyżek	120 [g]	migdały, łuskane	5 łyżek 170 [g]
nasiona chia, suszone	1.5 łyżki	15 [g]	orzechy brazylijskie	8 sztuk 70 [g]
orzechy laskowe	8.5 łyżek	260 [g]	orzechy nerkowca	3 łyżki 45 [g]
orzechy włoskie	18 sztuk	160 [g]	płatki migdałów	1 łyżka 10 [g]
sezam, nasiona	2.5 lekko czubata łyżka	33 [g]	siemię lniane	1 łyżka, mielone 7 [g]
słonecznik, nasiona	6 łyżek	90 [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	1.25 średniej sztuki 230 [g]
grejpfrut	1 sztuka	320 [g]	gruszka	2 średnie sztuki 420 [g]
jabłko	1 mała sztuka	140 [g]	kiwi	2 małe sztuki 200 [g]
limonka	2 sztuka otarta skórka	80 [g]	mandarynki	4 średnie sztuki 270 [g]
mleko kokosowe, w puszcze, light		400 [g]	pomarańcza	2 duże sztuki 950 [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	4 kostka 40 [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]	kiełki rzodkiewki	3 łyżki 24 [g]
Kukurydza, konserwowa	1 małej puszki	80 [g]	marchew	3 duże sztuki 700 [g]
mąka z ciociorki	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 puszki	3 puszki 1250 [g]
Pomidory suszone w oliwie	9 sztuk	80 [g]	pomidory, czerwone	1 średnia sztuka 200 [g]

seler naciowy	1.5 łodyga	60 [g]	soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	6 łyżek	90 [g]
szczypiorek	0.5 łyżki	4.5 [g]	szpinak	8 garści	250 [g]
ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	5 kromek	180 [g]	kasza gryczana niepalona	14 łyżek	210 [g]
makaron ryżowy	1 porcja	70 [g]	płatki owsiane	9 łyżek	90 [g]
ryż brązowy	0.5 szklanki	90 [g]			