



gurbacka.pl

WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni

| | | | | |
|----------------|-------------|---|------------|---|
| DZIEŃ 1 | I posiłek | Omlęt 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 | Salátka 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 | Salátka ze szpinakiem i gruszką | V posiłek | Zupa tajska |
| | III posiłek | Chili z indykiem i ryżem | | |
| DZIEŃ 3 | I posiłek | Śniadaniowa salátka z jajkiem i awokado; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 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 | Salátka 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 | Salátka 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 | orzechy brazylijskie; orzechy laskowe; pomarańcza |
| | 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

529 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 | 30 | 3 sztuki | 62.1 | 2.7 | 2.0 | 7.4 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| RAZEM | 295 | | 529.0 | 28.6 | 25.6 | 40.0 |

II POSIŁEK

335 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 | 20 | 5 sztuk | 131.8 | 2.9 | 13.4 | 2.3 |
| RAZEM | 375 | | 335.3 | 8.7 | 24.6 | 26.0 |

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**393 KCAL**

Sałátka 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 | 30 | 2 łyżki | 199.8 | 4.8 | 18.1 | 5.4 |
| 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 | 260 | | 392.6 | 7.7 | 27.3 | 32.5 |

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

464 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 | 165 | 0.75 szklanki | 67.7 | 2.6 | 5.1 | 3.1 |
| pomarańcza | 200 | 1 średnia sztuka | 94.0 | 1.8 | 0.4 | 22.6 |
| 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 | 440 | | 464.2 | 15.9 | 15.7 | 72.6 |

II POSIŁEK

393 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

SALATKA 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 | 30 | 2 łyżki | 199.8 | 4.8 | 18.1 | 5.4 |
| 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 | 260 | | 392.6 | 7.7 | 27.3 | 32.5 |

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

322 KCAL

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|-----------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| orzechy włoskie | 40 | 10 sztuk | 266.4 | 6.4 | 24.1 | 7.2 |
| czekolada 70% kakao | 10 | 1 kostka | 55.9 | 0.7 | 3.4 | 5.7 |
| RAZEM | 50 | | 322.3 | 7.1 | 27.6 | 12.9 |

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

549 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 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50 | 1 kromka | 118.0 | 3.5 | 3.5 | 15.5 |
| RAZEM | 485 | | 549.4 | 20.7 | 37.2 | 34.1 |

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 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 | 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 |

*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

421 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 | 110 | 3 kromki | 259.6 | 7.7 | 7.7 | 34.1 |
| 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 | 440 | | 420.7 | 36.3 | 9.5 | 43.2 |

II POSIŁEK

285 KCAL

Koktaj 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

316 KCAL

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|-----------|--------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| migdały, łuskane | 45 | 3 łyżki | 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 | 25 | 1.5 łyżki | 131.4 | 4.7 | 11.6 | 4.5 |
| cebula czerwona | 25 | 0.5 małej sztuki | 11.5 | 0.3 | 0.0 | 2.7 |
| żurawina suszona | 30 | 1.5 łyżki | 96.0 | 0.0 | 0.4 | 24.7 |
| 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 | 305 | | 408.2 | 11.5 | 21.1 | 50.0 |

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

408 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 | 25 | 1.5 łyżki | 131.4 | 4.7 | 11.6 | 4.5 |
| cebula czerwona | 25 | 0.5 małej sztuki | 11.5 | 0.3 | 0.0 | 2.7 |
| żurawina suszona | 30 | 1.5 łyżki | 96.0 | 0.0 | 0.4 | 24.7 |
| 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 | 305 | | 408.2 | 11.5 | 21.1 | 50.0 |

III POSIŁEK

486 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 | 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 | 13 | 1 lekko czubata łyżka | 82.2 | 3.0 | 7.8 | 1.3 |
| olej kokosowy | 5 | 1 łyżeczka | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 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 | 400 | | 486.3 | 12.6 | 14.3 | 79.3 |

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

486 KCAL

*porcja z III posiłku

CHIŃSZCZYŻNA Z FASOLKĄ

| 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 | 13 | 1 lekko czubata łyżka | 82.2 | 3.0 | 7.8 | 1.3 |
| olej kokosowy | 5 | 1 łyżeczka | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 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 | 400 | | 486.3 | 12.6 | 14.3 | 79.3 |

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

524 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 | 20 | 2 kostki | 111.8 | 1.3 | 6.9 | 11.3 |
| płatki migdałów | 20 | 2 łyżki | 116.2 | 4.4 | 10.2 | 2.0 |
| RAZEM | 250 | | 523.9 | 11.6 | 22.5 | 72.4 |

II POSIŁEK

366 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

| 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 | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 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 | 235 | | 365.5 | 25.9 | 20.0 | 18.3 |

III POSIŁEK

471 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 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| polędwica wieprzowa | 170 | 1 porcja | 197.2 | 34.0 | 6.8 | 0.0 |

SURÓWKA Z BURAKA I MARCHEWKI - porcja

| | | | | | | |
|-----------------|------------|------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 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 | 540 | | 471.2 | 40.3 | 15.3 | 47.1 |

IV POSIŁEK

306 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 |
| sezam, nasiona | 5 | 1 lekko czubata łyżeczka | 31.6 | 1.2 | 3.0 | 0.5 |
| banan | 60 | 0.5 średniej sztuki | 58.2 | 0.6 | 0.2 | 14.1 |
| RAZEM | 240 | | 306.0 | 9.3 | 12.2 | 42.6 |

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 |
| pietruszka, 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

589 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 | 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 | 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 | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 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 | 100 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| RAZEM | 475 | | 588.8 | 30.5 | 30.5 | 45.5 |

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

471 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 - porcja

| | | | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-------|------|------|------|
| 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 | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 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 | 540 | | 471.2 | 40.3 | 15.3 | 47.1 |

IV POSIŁEK

273 KCAL

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|----------------------|----------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| orzechy brazylijskie | 12 | 3 sztuki | 79.1 | 1.7 | 8.1 | 1.4 |
| orzechy laskowe | 15 | 1 łyżka | 99.9 | 2.2 | 9.4 | 2.2 |
| pomarańcza | 200 | 1 średnia sztuka | 94.0 | 1.8 | 0.4 | 22.6 |
| RAZEM | 225 | | 273.0 | 5.7 | 17.9 | 26.2 |

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 | 4 łyżki | 150 [g] | nasiona chia, suszone | 1.5 łyżki | 15 [g] |
| orzechy brazylijskie | 8 sztuk | 70 [g] | orzechy laskowe | 7 łyżek | 210 [g] |
| orzechy nerkowca | 3 łyżki | 45 [g] | orzechy włoskie | 1 szklanka | 230 [g] |
| płatki migdałów | 2 łyżki | 20 [g] | sezam, nasiona | 11 lekko czubata łyżeczka | 60 [g] |
| siemię lniane | 1 łyżka, mielone | 7 [g] | słonecznik, nasiona | 6 łyżek | 90 [g] |
| żurawina suszona | 3 łyżki | 60 [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] | polędwica 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 | 1.75 szklanka | 390 [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 średnie sztuki | 420 [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 | 3 średnie sztuki | 850 [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 | 3.5 łyżeczki | 18 [g] |
| oliwa z oliwek | 11 łyżek | 90 [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 | 9 sztuk | 80 [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 | 9 kromek | 410 [g] | kasza gryczana niepalona | 14 łyżek | 210 [g] |
| makaron ryżowy | 2 porcje | 140 [g] | płatki owsiane | 9 łyżek | 90 [g] |
| ryż brązowy | 8 łyżek | 120 [g] | | | |