



gurbacka.pl

WERSJA WEGAŃSKA  
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni

---

<b>DZIEŃ 1</b>	I posiłek	Błyskawiczna jaglanka z truskawkami	IV posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą
	II posiłek	Zielony koktajl z kiwi i szpinakiem	V posiłek	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem i szparagami
	III posiłek	Wietnamska sałatka makaronowa; Sos do sałatki wietnamskiej		
<b>DZIEŃ 2</b>	I posiłek	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem i szparagami	IV posiłek	Jogurt z truskawkami i pestkami dyni
	II posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą	V posiłek	Sałatka ze szparagami i truskawkami
	III posiłek	Wietnamska sałatka makaronowa; Sos do sałatki wietnamskiej		
<b>DZIEŃ 3</b>	I posiłek	Owsianka z mango	IV posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą
	II posiłek	Orzechy nerkowca	V posiłek	Grzanka z tofu i surówka z czerwonej kapusty i marchewki
	III posiłek	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki; Burgery z czerwonej fasoli		
<b>DZIEŃ 4</b>	I posiłek	Wiosenne kanapki z tofu i warzywami	IV posiłek	Orzechy włoskie + arbuz
	II posiłek	Koktajl z mango i ogórka	V posiłek	Zupa krem z marchewki
	III posiłek	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki; Burgery z czerwonej fasoli		
<b>DZIEŃ 5</b>	I posiłek	Tofucznicza z pieczarkami; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą
	II posiłek	Koktajl z arbuзем i malinami	V posiłek	Zupa krem z marchewki
	III posiłek	Szakszuka wegańska z batatem i tofu		
<b>DZIEŃ 6</b>	I posiłek	Placuszki śniadaniowe z malinami	IV posiłek	Orzechy nerkowca + arbuz
	II posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą	V posiłek	Sałatka grecka:
	III posiłek	Leczo z boczniakami i kasza jaglana		
<b>DZIEŃ 7</b>	I posiłek	Placuszki śniadaniowe z malinami	IV posiłek	Koktajl orzechowo-daktylowy
	II posiłek	Sałatka grecka:	V posiłek	Gotowana kukurydza z solą
	III posiłek	Leczo z boczniakami i kasza jaglana		

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

327 KCAL

Podgrzej mleko z syropem klonowym (lub miodem). Wrzuć płatki jaglane, wymieszaj i dodaj masło orzechowe. Przełóż do miseczki i posyp truskawkami.

### BŁYSKAWICZNA JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki jaglane	40.0	4 łyżki	144.4	4.0	1.6	27.6
mleko owsiane	187.5	0.75 szklanki	86.3	1.1	2.3	15.3
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
<b>RAZEM</b>	<b>312.5</b>		<b>327.4</b>	<b>8.1</b>	<b>9.1</b>	<b>52.9</b>

## II POSIŁEK

131 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

### ZIELONY KOKTAJL Z KIWII I SZPINAKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>311.0</b>		<b>131.4</b>	<b>2.2</b>	<b>0.7</b>	<b>30.8</b>

## III POSIŁEK

399 KCAL

Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Tofu potnij w kostkę, włóż do głębokiego talerza, dodaj sos sojowy, syrop klonowy, imbir i sezam, dokładnie wymieszaj dłońmi. Przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, piecz przez ok. 10-12 minut. Przestudź. Tofu z marynatą możesz także usmażyć. Makaron przygotuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Ogórka umyj, przetnij wzdłuż na pół i potnij na cienkie kścieżyce. Paprykę potnij na plasterki lub paski, obraną marchew na cienkie słupki. Poszatkuj sałatę lodową. Orzeszki posiekaj. Dodaj zioła i kiełki.

Sos do sałatki wietnamskiej: Wyciśnij czosnek. Wymieszaj wszystkie składniki. Dodaj sos do sałatki i wymieszaj.

\*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

### WIETNAMSKA SAŁATKA MAKARONOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy nitki	30.0	porcja	109.2	1.8	0.2	24.1
tofu naturalne	90.0	0.5 kostki	112.5	10.8	6.8	2.1
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1.0	kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
sezam, nasiona	2.5	0.5 lekko czubata łyżeczka	15.8	0.6	1.5	0.3
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
sałata rzymska	20.0		3.4	0.2	0.1	0.7
kiełki słonecznika	5.0	do dekoracji	1.6	0.0	0.0	0.0
fasola mung, kiełki	5.0	do dekoracji	1.7	0.1	0.0	0.3
orzechy ziemne	10.0	0.5 łyżki	60.0	2.6	5.0	1.4
Mięta, świeża	1.0	do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kolendra, świeża	1.0	do smaku	0.2	0.0	0.0	0.0
bazylija świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0

### SOS DO SAŁATKI WIETNAMSKIEJ

sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
ocet ryżowy	20.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ksylitol	7.0	0.5 łyżki	16.8	0.0	0.0	7.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>420.5</b>		<b>399.0</b>	<b>18.8</b>	<b>14.3</b>	<b>53.5</b>

## IV POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

Przepis na 9 sztuk:

- 100 g orzechów laskowych
- 90 g płatków owsianych
- 1 łyżka sezamu
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1/4 łyżeczki oleju kokosowego
- 100 g czekolady 70% kakao
- suszone morele

Na patelni bez tłuszczu uprażyć orzechy laskowe. Prażyć aż zrobią się złote i pachnące. Brązowa skórka zacznie ładnie odchodzić. Przełożyć uprażone orzechy do miseczki. Na patelni usmażyć następnie płatki owsiane. Prażyć około 3-4 min. Przełożyć do orzechów. Następnie uprażyć sezam, ale pilnować by się nie przypalił. Przygotować blachę i wyłożyć ją papierem do pieczenia lub folią przezroczystą. Na patelni rozpuścić czekoladę dodać do niej olej kokosowy i masło orzechowe. Dokładnie wymieszać, dodać czekoladę do orzechów, sezamu i płatków owsianych i dokładnie wymieszać po czym przełożyć na blachę. Papierem do pieczenia przycisnąć całą masę, aby ładnie się połączyła i była zwarta. Na koniec ułożyć pokrojone morele lub inne owoce suszone i docisnąć. Wstawić do zamrażarki na 2 h. Batoniki przechowywać w lodówce bądź zamrażarce nawet do dwóch tygodni.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	41.0	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
<b>RAZEM</b>	<b>41.0</b>		<b>215.6</b>	<b>4.4</b>	<b>13.5</b>	<b>20.2</b>

## V POSIŁEK

302 KCAL

Siemię lniane zalać ciepłą wodą, wymieszać i odstawić na 5 minut. Dodać płatki owsiane. Doprawić solą, pieprzem i chili, dodać wodę i wymieszać. Odstawić na około 15 min. W tym czasie przygotować formę. Blaszka 22 cm na 22 cm. Po 15 min dodać posiekany szpinak. Dodać pokrojone drobno szparagi i dokładnie wymieszać i wstawić do nagrzanego piekarnika na około 15 min. Po tym czasie wyjąć z piekarnika.

\*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

## WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM I SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	17.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
<b>RAZEM</b>	<b>296.0</b>		<b>301.9</b>	<b>15.1</b>	<b>6.6</b>	<b>53.0</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

302 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia - można zjeść na zimno lub odgrzać w piekarniku/mikrofalni.

### WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM I SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	17.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
<b>RAZEM</b>	<b>296.0</b>		<b>301.9</b>	<b>15.1</b>	<b>6.6</b>	<b>53.0</b>

## II POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

\*Batonik jest już gotowy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	41.0	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
<b>RAZEM</b>	<b>41.0</b>		<b>215.6</b>	<b>4.4</b>	<b>13.5</b>	<b>20.2</b>

## III POSIŁEK

399 KCAL

Wietnamska sałatka makaronowa:

\*Porcja z poprzedniego dnia

### WIETNAMSKA SAŁATKA MAKARONOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy nitki	30.0	porcja	109.2	1.8	0.2	24.1
tofu naturalne	90.0	0.5 kostki	112.5	10.8	6.8	2.1
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1.0	kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
sezam, nasiona	2.5	0.5 lekko czubata łyżeczka	15.8	0.6	1.5	0.3
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
sałata rzymska	20.0		3.4	0.2	0.1	0.7
kiełki słonecznika	5.0	do dekoracji	1.6	0.0	0.0	0.0
fasola mung, kiełki	5.0	do dekoracji	1.7	0.1	0.0	0.3
orzechy ziemne	10.0	0.5 łyżki	60.0	2.6	5.0	1.4
Mięta, świeża	1.0	do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kolendra, świeża	1.0	do smaku	0.2	0.0	0.0	0.0
bazylija świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0
<b>SOS DO SAŁATKI WIETNAMSKIEJ</b>						
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
ocet ryżowy	20.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ksylitol	7.0	0.5 łyżki	16.8	0.0	0.0	7.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>420.5</b>		<b>399.0</b>	<b>18.8</b>	<b>14.3</b>	<b>53.5</b>

## IV POSIŁEK

194 KCAL

Zjedz owoce z jogurtem i pestkami.

## JOGURT Z TRUSKAWKAMI I PESTKAMI DYNI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
dynia, pestki	5.0	1 łyżeczka	28.6	1.2	2.3	0.9
<b>RAZEM</b>	<b>235.0</b>		<b>194.3</b>	<b>6.8</b>	<b>7.0</b>	<b>27.6</b>

## V POSIŁEK

301 KCAL

Z soku z cytryny, połowy oliwy, syropu klonowego i musztardy z odrobiną wody przygotuj sos. Migdały uprażyć na patelni bez tłuszczu. Na tej samej patelni rozpuścić oliwę i włożyć szparag. Podsmażyć przez 1-2 minuty mieszając. Po tym czasie nakryć pokrywką i wyłączyć. Lubię kiedy szparagi są chrupkie. Dlatego tak krótka obróbka wystarczy. Do miski włożyć sałatę, dodać pokrojone truskawki, posiekane migdały, awokado i szparagi. Polej sosem.

## SAŁATKA ZE SZPARAGAMI I TRUSKAWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	75.0	0.5 szklanki	24.0	0.5	0.3	5.4
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
awokado	35.0	0.25 sztuki	59.1	0.7	5.4	2.6
szparagi zielone	120.0	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
<b>RAZEM</b>	<b>313.0</b>		<b>300.8</b>	<b>8.0</b>	<b>22.0</b>	<b>22.3</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

401 KCAL

Płatki ugotować na mleku. Mango obrać, pokroić i dodać do płatków. Posypać wiórkami.

### OWSIANKA Z MANGO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
płatki owsiane	40.0	4 łyżki (bezglutenowe)	150.4	4.8	2.9	27.7
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
RAZEM	419.0		401.5	7.2	11.4	70.8

## II POSIŁEK

83 KCAL

Orzechy nerkowca:

Zjedz orzechy na przekąskę.

### ORZECHY NERKOWCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	15.0		83.0	2.7	6.6	4.5

## III POSIŁEK

433 KCAL

Burgery z czerwonej fasoli i surówka z czerwonej kapusty z marchewką:

Namocz fasolę przez noc, odcedź i ugotuj. Dodaj pomidora, mąkę i zblenduj. Dodaj nasiona chia. Podsmaż na oliwie posiekaną cebulę i papryczkę chili. Dodaj wodę, sok z cytryny, przyprawy i podduś. Następnie dodaj pokrojoną w drobną kostkę paprykę i groszek. Wymieszaj. Na blaszce ułóż uformowane kotleciki, piecz 25 minut w 200 stopniach.

Poszatkuj kapustę, zetrzyj na tarce o grubych oczkach jabłko i marchew. Dodaj pokrojonego w cienkie plasterki selera naciowego. Wymieszaj z oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami. Pozostaw w chłodnym miejscu do połączenia smaków.

\*Przygotuj 2 porcje burgerów i 3 porcje surówki (poniższy przepis jest na 1 porcję)

### SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY I MARCHEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta czerwona	100.0	porcja	31.0	1.9	0.2	6.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	65.0	0.3 dużej sztuki	21.4	0.7	0.1	5.7
jabłko	50.0	0.3 średniej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
seler naciowy	20.0	mała łodyga	3.4	0.2	0.0	0.7
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7

### BURGERY Z CZERWONEJ FASOLI

pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
mąka z cieciorki	24.0	2 łyżki	92.9	5.4	1.6	13.9
nasiona chia, suszone	12.0	1.2 łyżki	58.3	2.0	3.7	5.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
papryka czerwona, hot chili	1.2	kawałek do smaku	0.5	0.0	0.0	0.1
woda	20.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
kmin rzymski	0.5	0.5 szczypta	1.9	0.1	0.1	0.2
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypty	0.1	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona	35.0	porcja	118.0	7.9	0.4	21.5
RAZEM	555.2		432.6	20.9	9.2	73.4

## IV POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

\*Batonik jest już gotowy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	41.0	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
<b>RAZEM</b>	<b>41.0</b>		<b>215.6</b>	<b>4.4</b>	<b>13.5</b>	<b>20.2</b>

## V POSIŁEK

313 KCAL

Chleb posmaruj odrobiną musztardy, połóż tofu i zapiecz w piekarniku. Do grzanki zjedz porcję sałatki z obiadu.

## GRZANKA Z TOFU I SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY I MARCHEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta czerwona	100.0	porcja	31.0	1.9	0.2	6.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	65.0	0.3 dużej sztuki	21.4	0.7	0.1	5.7
jabłko	50.0	0.3 średniej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
seler naciowy	20.0	małą łodyga	3.4	0.2	0.0	0.7
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
tofu wędzone	80.0	0.5 opakowania	107.2	10.4	6.4	1.9
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
<b>RAZEM</b>	<b>375.0</b>		<b>312.8</b>	<b>16.5</b>	<b>12.1</b>	<b>36.2</b>

# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

320 KCAL

Wiosenne kanapki z tofu i warzywami:

Chleb posmaruj odrobiną chrzanu, połóż listki rukoli, plasterek tofu oraz pokrojone w plasterki ogórka i rzodkiewkę.

### WIOSENNE KANAPKI Z TOFU I WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
tofu wędzone	100.0	0.5 opakowania	134.0	13.0	8.0	2.4
rzodkiewka	30.0	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
chrzan	10.0	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
rukola	10.0	0.5 garści	2.5	0.3	0.1	0.4
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
<b>RAZEM</b>	<b>256.0</b>		<b>320.2</b>	<b>19.2</b>	<b>13.1</b>	<b>28.6</b>

## II POSIŁEK

196 KCAL

Wszystkie składniki zmixować.

### KOKTAJL Z MANGO I OGÓRKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	150.0	1 sztuka	21.0	1.1	0.1	4.3
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
Imbir, korzeń	2.0	kawałek	1.6	0.0	0.0	0.4
sok ze świeżej pomarańczy	200.0	szklanka	90.0	1.4	0.4	20.8
Mięta, świeża	2.0	2 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>475.0</b>		<b>196.1</b>	<b>3.1</b>	<b>0.9</b>	<b>46.1</b>

## III POSIŁEK

433 KCAL

Burgery z czerwonej fasoli i surówka z czerwonej kapusty z marchewką:

\*Porcja z poprzedniego dnia

### SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY I MARCHEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta czerwona	100.0	porcja	31.0	1.9	0.2	6.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	65.0	0.3 dużej sztuki	21.4	0.7	0.1	5.7
jabłko	50.0	0.3 średniej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
seler naciowy	20.0	mała łodyga	3.4	0.2	0.0	0.7
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7

### BURGERY Z CZERWONEJ FASOLI

pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
mąka z cieciorci	24.0	2 łyżki	92.9	5.4	1.6	13.9
nasiona chia, suszone	12.0	1.2 łyżki	58.3	2.0	3.7	5.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
papryka czerwona, hot chili	1.2	kawałek do smaku	0.5	0.0	0.0	0.1
woda	20.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
kmin rzymski	0.5	0.5 szczypta	1.9	0.1	0.1	0.2
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypty	0.1	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona	35.0	porcja	118.0	7.9	0.4	21.5
<b>RAZEM</b>	<b>555.2</b>		<b>432.6</b>	<b>20.9</b>	<b>9.2</b>	<b>73.4</b>

## IV POSIŁEK

259 KCAL

Zjedz owoc z orzechami.

## ORZECHY WŁOSKIE + ARBUZ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
<b>RAZEM</b>	<b>370.0</b>		<b>259.2</b>	<b>5.3</b>	<b>12.4</b>	<b>33.0</b>

## V POSIŁEK

201 KCAL

Marchewkę obrać i pokroić w plastry. Wrzucić do garnka i zalać wodą. Gotować do miękkości. Dodać imbir i sok z pomarańczy. Zblendować i doprawić solą oraz pieprzem. Już w miseczce dodać po 1 łyżce pestek dyni i łyżeczkę oleju lnianego.

\*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

## ZUPA KREM Z MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
sok ze świeżej pomarańczy	86.0	z 1 pomarańczy	38.7	0.6	0.2	8.9
Imbir, korzeń	2.0	kawałek	1.6	0.0	0.0	0.4
woda	80.0	0.3 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
olej lniany	5.0	1 łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
<b>RAZEM</b>	<b>355.0</b>		<b>201.1</b>	<b>4.9</b>	<b>10.1</b>	<b>26.5</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

366 KCAL

Na patelni na niewielkiej ilości oliwy podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę. Dodać pokrojone pieczarki i podsmażyć, aż się zarumienią i odparuje woda. Tofu pokroić w kosteczkę, rozgnieść i wrzucić na patelnię. Dodać kurkumę, pieprz, płatki drożdżowe i wymieszać. Na koniec doprawić solą i posypać szczypiorkiem.

### TOFUCZNICA Z PIECZARKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieczarka biała	200.0	1 porcja	42.0	5.4	0.8	5.2
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
kurkuma mielona	2.0	0.5 łyżeczki	6.2	0.2	0.1	1.3
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	8.0	1 łyżka	25.6	3.8	0.4	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
<b>RAZEM</b>	<b>388.0</b>		<b>365.6</b>	<b>24.4</b>	<b>19.1</b>	<b>23.7</b>

## II POSIŁEK

242 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

### KOKTAJL Z ARBUZEM I MALINAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
woda	100.0	1 porcja	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>610.0</b>		<b>241.5</b>	<b>5.6</b>	<b>1.6</b>	<b>58.0</b>

## III POSIŁEK

404 KCAL

Pokroić paprykę i bataty w kostkę. Na niedużą patelnię (około 20 cm średnicy) włożyć olej oraz pokrojony na cienkie plasterki czosnek i bataty oraz paprykę, chwilę podsmażyć. Pomidory włożyć (razem z całym sokiem) na patelnię, doprawić solą, pieprzem, oregano i chili i dusić aż bataty będą miękkie. Na koniec dodać pokruszone tofu.

### SZAKSZUKA WEGAŃSKA Z BATATEM I TOFU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
batat (patat)	150.0	mała sztuka	129.0	2.4	0.1	30.2
pomidory w puszcze	400.0	1 puszka	92.0	4.0	0.0	24.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
czosnek	2.0	0.5 ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>724.0</b>		<b>403.7</b>	<b>19.5</b>	<b>10.9</b>	<b>63.8</b>

## IV POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

\*Batonik jest już gotowy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	41.0	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
<b>RAZEM</b>	<b>41.0</b>		<b>215.6</b>	<b>4.4</b>	<b>13.5</b>	<b>20.2</b>

## V POSIŁEK

201 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

## ZUPA KREM Z MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
sok ze świeżej pomarańczy	86.0	z 1 pomarańczy	38.7	0.6	0.2	8.9
Imbir, korzeń	2.0	kawałek	1.6	0.0	0.0	0.4
woda	80.0	0.3 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
olej lniany	5.0	1 łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
RAZEM	355.0		201.1	4.9	10.1	26.5

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

395 KCAL

Suche składniki, czyli płatki, siemię i nasiona chia zblendować. Dodać pokrojonego banana, rozgniecione maliny, miód, mleko migdałowe, masło orzechowe i ponownie zblendować. Rozgrzać patelnię bez tłuszczu. Łyżką nakładać masę na patelnię i smażyć z obu stron.

\*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

### PLACUSZKI ŚNIADANIOWE Z MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	35.0	0.5 garści	15.1	0.5	0.1	4.2
płatki owsiane	35.0	3.5 łyżki	131.6	4.2	2.5	24.3
płatki jaglane	30.0	3 łyżki	108.3	3.0	1.2	20.7
banan	40.0	0.5 małej sztuki	38.8	0.4	0.1	9.4
mleko migdałowe	55.0	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
Siemię lniane mielone	2.0	0.3 łyżeczki	5.0	0.6	0.3	0.6
nasiona chia, suszone	2.0	0.5 łyżeczki	9.7	0.3	0.6	0.8
masło orzechowe	5.0	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
kakao naturalne	2.0	0.5 łyżeczki	9.2	0.4	0.4	1.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
soda oczyszczona	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
<b>RAZEM</b>	<b>215.0</b>		<b>395.5</b>	<b>11.6</b>	<b>9.4</b>	<b>69.2</b>

## II POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

\*Batonik jest już gotowy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	41.0	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
<b>RAZEM</b>	<b>41.0</b>		<b>215.6</b>	<b>4.4</b>	<b>13.5</b>	<b>20.2</b>

## III POSIŁEK

345 KCAL

Cebule pokroić w półksiężycy, jeśli są bardzo duże przekroić jeszcze raz na pół. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej i dodać cebulę, smażyć na średnim ogniu przez 2 – 3 minuty. W tym czasie papryki przekroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić w grube paski. Tak pokrojoną paprykę dorzucić do cebuli razem ze wszystkimi rodzajami sproszkowanej papryki, zwiększyć ogień i smażyć przez 4 – 6 minut. W międzyczasie cukinię pokroić w grubą kostkę, a boczniaki pokroić wzdłuż blaszek na mniejsze kawałki. Do podsmażonej papryki dodać cukinię, krojone pomidory, sporą szczyptę soli oraz pieprzu i przykryć garnek. Gotować pod przykryciem przez 10 minut. Na patelni rozgrzać niewielką ilość oleju. Wrzucić boczniaki, nie mieszać i smażyć przez minutę, aby się zezłociły. Obrócić smażyć kolejną minutę, po czym dodać sos sojowy, cukier oraz czarny pieprz. Intensywnie zamieszać, aby boczniaki równo pokryły się sosem sojowym, a gdy sos odparuje zdjąć patelnię z ognia. Kiedy warzywa w leczo będą miękkie dorzucić do nich usmażone boczniaki, dokładnie wymieszać i gotować jeszcze minutę. Ugotuj kaszę z zjedz z leczo.

\*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

### LECZO Z BOCZNIAKAMI I KASZA JAGLANA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
oliwa z oliwek	6.0	3 łyżeczki	53.8	0.0	6.0	0.0
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
papryka, mielona	2.5	2.5 szczypta	7.0	0.4	0.3	1.3
papryka wędzona	1.0	szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
Papryka ostra w proszku	1.0	1 szczypta do smaku	3.2	0.1	0.2	0.6
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
tomat w puszcze	100.0	porcja	23.0	1.0	0.0	6.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
boczniak, surowy	100.0	porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
cukier brązowy	1.3	0.25 łyżeczki	4.8	0.0	0.0	1.2
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
<b>RAZEM</b>	<b>600.3</b>		<b>345.4</b>	<b>13.3</b>	<b>9.0</b>	<b>60.4</b>

## IV POSIŁEK

209 KCAL

Zjedz owoc i orzechy

## ORZECHY NERKOWCA + ARBUZ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
<b>RAZEM</b>	<b>365.0</b>		<b>208.9</b>	<b>4.8</b>	<b>6.9</b>	<b>33.9</b>

## V POSIŁEK

296 KCAL

Sałatka grecka:

Warzywa pokrój i wrzuć do miski. Dodaj oliwki. Wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, bazylią. Dopraw wedle uznania solą i pieprzem. Zjedz z grzanką z chleba bezglutenowego.

## SAŁATKA GRECKA:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	52.0	0.5 sztuki	23.9	0.6	0.1	5.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
bazylia świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>503.0</b>		<b>296.4</b>	<b>8.0</b>	<b>14.0</b>	<b>35.6</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

395 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

### PLACUSZKI ŚNIADANIOWE Z MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	35.0	0.5 garści	15.1	0.5	0.1	4.2
płatki owsiane	35.0	3.5 łyżki	131.6	4.2	2.5	24.3
płatki jaglane	30.0	3 łyżki	108.3	3.0	1.2	20.7
banan	40.0	0.5 małej sztuki	38.8	0.4	0.1	9.4
mleko migdałowe	55.0	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
Siemię lniane mielone	2.0	0.3 łyżeczki	5.0	0.6	0.3	0.6
nasiona chia, suszone	2.0	0.5 łyżeczki	9.7	0.3	0.6	0.8
masło orzechowe	5.0	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
kakao naturalne	2.0	0.5 łyżeczki	9.2	0.4	0.4	1.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
soda oczyszczona	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
<b>RAZEM</b>	<b>215.0</b>		<b>395.5</b>	<b>11.6</b>	<b>9.4</b>	<b>69.2</b>

## II POSIŁEK

178 KCAL

Sałatka grecka:

Warzywa pokrój i wrzuć do miski. Dodaj oliwki. Wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, bazylią. Dopraw wedle uznania solą i pieprzem.

### SALAATKA GRECKA:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	52.0	0.5 sztuki	23.9	0.6	0.1	5.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
bazylia świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>453.0</b>		<b>178.4</b>	<b>4.5</b>	<b>10.5</b>	<b>20.1</b>

## III POSIŁEK

345 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

### LECZO Z BOCZNIAKAMI I KASZA JAGLANA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
oliwa z oliwek	6.0	3 łyżeczki	53.8	0.0	6.0	0.0
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
papryka, mielona	2.5	2.5 szczypta	7.0	0.4	0.3	1.3
papryka wędzona	1.0	szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
Papryka ostra w proszku	1.0	1 szczypta do smaku	3.2	0.1	0.2	0.6
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
pomidory w puszcze	100.0	porcja	23.0	1.0	0.0	6.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
boczniak, surowy	100.0	porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
cukier brązowy	1.3	0.25 łyżeczki	4.8	0.0	0.0	1.2
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
<b>RAZEM</b>	<b>600.3</b>		<b>345.4</b>	<b>13.3</b>	<b>9.0</b>	<b>60.4</b>

**IV POSIŁEK****264 KCAL**

Wszystkie składniki zmiksować.

**KOKTAJL ORZECHOWO-DAKTYLOWY**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
orzechy włoskie	15.0	1 łyżka	99.9	2.4	9.0	2.7
daktyle, suszone	16.0	4 sztuki	46.4	0.3	0.1	11.8
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
<b>RAZEM</b>	<b>282.0</b>		<b>263.8</b>	<b>4.2</b>	<b>12.2</b>	<b>35.7</b>

**V POSIŁEK****192 KCAL**

Kukurydzę obierz z liści, przekrój na pół. Ugotuj w wodzie. Gdy będzie miękka posmaruj olejem kokosowym i posól.

**GOTOWANA KUKURYDZA Z SOLĄ - 1 porcja**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kukurydza żółta, kolby	171.0	1 średnia sztuka	147.1	5.6	2.3	32.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>177.0</b>		<b>191.7</b>	<b>5.6</b>	<b>7.3</b>	<b>32.0</b>

# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 kostki	180 [g]	tofu wędzone	2 opakowania 360 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	0.2 szklanki	34 [g]	migdały, łuskane	1 łyżka 15 [g]
nasiona chia, suszone	3 łyżki	28 [g]	orzechy nerkowca	2 łyżki 30 [g]
orzechy włoskie	10 sztuk	80 [g]	orzechy ziemne	1 łyżka 20 [g]
Papryka ostra w proszku	2 szczypta do smaku	2.0 [g]	sezam, nasiona	1 lekko czubata łyżeczka 5.0 [g]
Siemię lniane mielone	3 łyżki	34 [g]	wiórki kokosowe	1 łyżka 8 [g]
DODATKI DO DAŃ				
chrzan	1 łyżeczka	19 [g]	masło orzechowe	2 łyżeczki 20 [g]
musztarda	1.5 łyżeczki	15 [g]	ocet ryżowy	4 łyżki 40 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	1 łyżka	8 [g]	sok z cytryny	11 łyżek 110 [g]
sos sojowy	4 łyżki	40 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jogurt kokosowy	1 opakowanie	160 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	0.5 szklanki	110 [g]	mleko owsiane	2.75 szklanka 700 [g]
sok ze świeżej pomarańczy		380 [g]	woda	460 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
arbuz	3 plastry (6 cm) bez skórki	2050 [g]	awokado	0.25 sztuki 60 [g]
banan	2 małe sztuki	260 [g]	daktyle, suszone	4 sztuki 18 [g]
jabłko	0.9 średniej sztuki	210 [g]	kiwi	1 mała sztuka 100 [g]
maliny	1.5 szklanki	190 [g]	mango	1 sztuka 360 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk	31 [g]	truskawki	3 garście 230 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	bazylia świeża	35 [g]
chili pieprz cayenne	6 szczypt	6 [g]	cynamon mielony	6 szczypt 6 [g]
Imbir, korzeń	5 kawałków	8 [g]	kmin rzymski	1 szczypta 1.0 [g]
kolendra, świeża	2 do smaku	2.4 [g]	kurkuma mielona	5 szczypt 5.0 [g]
Mięta, świeża	4 do smaku	4.0 [g]	oregano suszone	1 szczypta 1.0 [g]
papryka, mielona	5 szczypt	5.0 [g]	pieprz czarny mielony	6 szczypt 6 [g]
soda oczyszczona	2 szczypty	2.0 [g]	sól	13 szczypta do smaku 13 [g]
SŁODYCZE				
Batonik owsiany z suszoną morelą	5 batonik	260 [g]	cukier brązowy	0.5 łyżeczki 2.6 [g]
kakao naturalne	1 łyżeczka	4.0 [g]	ksylitol	1 łyżka 14 [g]
miód pszczele	2 łyżeczki	28 [g]	syrop klonowy	4 łyżeczki 20 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	1.5 łyżeczki	8 [g]	olej lniany	2 łyżeczki 10 [g]
oliwa z oliwek	6 łyżek	50 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	1 mała sztuka	170 [g]	bocznik, surowy	2 porcje 230 [g]
cebula	1 duża sztuka	290 [g]	cebula czerwona	1 sztuka 120 [g]
cukinia	1 średnia sztuka	330 [g]	czosnek	1 średni ząbek 6 [g]
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona	2 porcje	70 [g]	fasola mung, kielki	2 do dekoracji 10 [g]
kapusta czerwona	3 porcje	390 [g]	kielki słonecznika	2 do dekoracji 10 [g]
kukurydza żółta, kolby	1 średnia sztuka	480 [g]	marchew	6 średnich sztuk 900 [g]
mąka z ciecioriki	4 łyżki	48 [g]	ogórek	13 gruntowy 700 [g]
papryka czerwona, hot chili	2 kawałek do smaku	3.2 [g]	papryka czerwona, słodka	4 średnie sztuki 750 [g]
papryka wędzona	3 szczypty	3.4 [g]	pieczarka biała	1 porcja 230 [g]
pomidory w puszcze	1.5 puszki	600 [g]	pomidory, czerwone	4 średnie sztuki 800 [g]
rukola	2.5 garści	50 [g]	rzodkiewka	2 sztuki 48 [g]
sałata rzymska		43 [g]	seler naciowy	2 łodyga 80 [g]
szczypierek	1 łyżka	9 [g]	szparagi zielone	16 sztuk 650 [g]

szpinak 3 garście 100 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	5 kromek	190 [g]	kasza jaglana	4 łyżki	80 [g]
makaron ryżowy nitki	2 porcje	60 [g]	płatki jaglane	10 łyżek	100 [g]
płatki owsiane	1.5 szklanki	230 [g]			