



[gurbacka.pl](http://gurbacka.pl)



WERSJA WEGETARIAŃSKA  
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni

---



<b>DZIEŃ 1</b>	I posiłek	Błyskawiczna jaglanka z truskawkami	IV posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą; migdały
	II posiłek	Zielony koktajl z kiwi i szpinakiem	V posiłek	Salatka ze szparagami, jajkiem i awokado
	III posiłek	Wietnamska sałatka makaronowa; Sos do sałatki wietnamskiej		
<b>DZIEŃ 2</b>	I posiłek	Omlet z papryką i szczypiorkiem	IV posiłek	Jogurt z truskawkami i pestkami dyni
	II posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą; orzechy włoskie	V posiłek	Salatka 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; kiwi
	II posiłek	Orzechy nerkowca; Słupki marchewki	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; migdały	V posiłek	Zupa krem z marchewki; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki; Burgery z czerwonej fasoli		
<b>DZIEŃ 5</b>	I posiłek	Wiosenne kanapki z jajkiem na twardo i warzywami	IV posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą; gruszka
	II posiłek	Koktajl z arbuzem i malinami; orzechy włoskie	V posiłek	Zupa krem z marchewki; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Makaron ze świeżym szpinakiem, pomidorkami i jajkiem sadzonym		
<b>DZIEŃ 6</b>	I posiłek	Zielone placki z bananem i mus z malin	IV posiłek	Orzechy nerkowca + arbuz
	II posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą; jabłko	V posiłek	Salatka grecka:
	III posiłek	Leczo z boczniakami i kasza jaglana		
<b>DZIEŃ 7</b>	I posiłek	Zielone placki z bananem i mus z malin	IV posiłek	Koktajl orzechowo-daktylowy
	II posiłek	Salatka grecka:; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Gotowana kukurydza z solą
	III posiłek	Leczo z boczniakami i kasza jaglana		

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

476 KCAL

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

### BŁYSKAWICZNA JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki jaglane	50.0	5 łyżek	180.5	5.0	2.0	34.5
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
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>475.0</b>		<b>476.0</b>	<b>12.3</b>	<b>15.7</b>	<b>71.7</b>

## II POSIŁEK

295 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
Siemę lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
<b>RAZEM</b>	<b>477.0</b>		<b>295.5</b>	<b>5.8</b>	<b>4.8</b>	<b>61.2</b>

## III POSIŁEK

554 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. Przesudź. Tofu z marynatą możesz także usmażyć. Makaron przygotuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Ogórka umyj, przetnij wzdłuż na pół i potnij na cienkie kieliszce. 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	60.0	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	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	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
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	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
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
bazyliia 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>458.0</b>		<b>554.0</b>	<b>22.5</b>	<b>18.4</b>	<b>78.5</b>

## IV POSIŁEK

387 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.

Do batona zjedz migdały.

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
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
<b>RAZEM</b>	<b>71.0</b>		<b>387.2</b>	<b>10.4</b>	<b>29.1</b>	<b>26.3</b>

## V POSIŁEK

413 KCAL

Upiecz szparagi w piekarniku z dodatkiem oliwy (pół łyżeczki). Na talerzu ułóż liście sałaty, dodaj upieczone szparagi, posyp je solą i polej sokiem z cytryny. Dodaj ugotowane jajka i kawałki awokado. Dopraw pieprzem i dodaj resztę oliwy z oliwek.

## SAŁATKA ZE SZPARAGAMI, JAJKIEM I AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
sałata rzymska	25.0	1 garść	4.3	0.3	0.1	0.8
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>399.0</b>		<b>412.6</b>	<b>17.8</b>	<b>32.9</b>	<b>14.6</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

505 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Paprykę i awokado pokroić w nieduże paseczki (można w kostkę). Szczypiorek posiekać. Na patelni dobrze rozgrzać oliwę. Wlać ubite jajka i na bardzo wolnym ogniu podgrzewać. Po około 2 minutach dodać paprykę, awokado i szczypiorek. Przykryć pokrywą i smażyć przez chwilę, aż omlet zacznie się ścinać. Posypać ulubionymi ziołami, ponownie przykryć i podgrzewać jeszcze przez chwilę, aby omlet dobrze się ściał. Zjedz z chlebkiem.

### OMLET Z PAPRYKĄ I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
awokado	45.0	0.3 sztuki	76.0	0.9	6.9	3.3
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
<b>RAZEM</b>	<b>338.0</b>		<b>505.0</b>	<b>24.6</b>	<b>33.4</b>	<b>25.6</b>

## II POSIŁEK

349 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

\*Batonik jest już gotowy, zjedz go z orzechami.

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
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
<b>RAZEM</b>	<b>61.0</b>		<b>348.8</b>	<b>7.6</b>	<b>25.6</b>	<b>23.8</b>

## III POSIŁEK

554 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	60.0	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	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	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
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	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
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>458.0</b>		<b>554.0</b>	<b>22.5</b>	<b>18.4</b>	<b>78.5</b>

## IV POSIŁEK

358 KCAL

Zjedz owoce z jogurtem, wiórkami 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
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
<b>RAZEM</b>	<b>338.0</b>		<b>358.2</b>	<b>11.4</b>	<b>19.2</b>	<b>38.2</b>

## V POSIŁEK

464 KCAL

Z soku z cytryny, oliwy, miodu i musztardy z odrobiną wody przygotuj sos. Migdały uprażyć na patelni bez tłuszczu. Na tej samej patelni rozpuścić masło 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

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	45.0	0.3 sztuki	76.0	0.9	6.9	3.3
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
miod pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
masło ekstra	3.0	0.5 łyżeczki	22.4	0.0	2.5	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>408.0</b>		<b>463.9</b>	<b>9.7</b>	<b>34.4</b>	<b>34.1</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

529 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	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
<b>RAZEM</b>	<b>447.0</b>		<b>529.2</b>	<b>10.0</b>	<b>17.9</b>	<b>86.9</b>

## II POSIŁEK

305 KCAL

Orzechy nerkowca: Zjedz orzechy na przekąskę.

Słupki marchewki: Marchewkę umyj, obierz i pokrój w słupki.

### ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6

### SŁUPKI MARCHEWKI - 1 porcja

marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
<b>RAZEM</b>	<b>215.0</b>		<b>304.9</b>	<b>9.9</b>	<b>20.1</b>	<b>28.4</b>

## III POSIŁEK

503 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 himalajska	1.0	1 szczypta	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 łydga	3.4	0.2	0.0	0.7
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
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 himalajska	0.5	0.5 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypty	0.1	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona	40.0	porcja	134.8	9.0	0.4	24.5
<b>RAZEM</b>	<b>566.2</b>		<b>503.1</b>	<b>22.0</b>	<b>15.2</b>	<b>76.5</b>

## IV POSIŁEK

264 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

\*Batonik jest już gotowy, zjedz go z kiwi na podwieczorek.

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
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
<b>RAZEM</b>	<b>122.0</b>		<b>264.2</b>	<b>5.1</b>	<b>13.9</b>	<b>31.4</b>

## V POSIŁEK

520 KCAL

Chleb posmaruj odrobiną musztardy, połóż tofu i zapiecz w piekarniku. Do grzanek 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 himalajska	1.0	1 szczypta	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	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
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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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>446.0</b>		<b>520.0</b>	<b>21.1</b>	<b>22.7</b>	<b>56.4</b>



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

479 KCAL

Wiosenne kanapki z tofu i warzywami:

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

### WIOSENNE KANAPKI Z TOFU I WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
tofu wędzone	100.0	0.5 opakowania	134.0	13.0	8.0	2.4
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
rzodkiewka	60.0	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
chrzan	10.0	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
<b>RAZEM</b>	<b>372.0</b>		<b>478.8</b>	<b>22.1</b>	<b>23.6</b>	<b>40.7</b>

## II POSIŁEK

368 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować. Do koktajlu zjedz migdały.

### 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
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
<b>RAZEM</b>	<b>505.0</b>		<b>367.7</b>	<b>9.1</b>	<b>16.5</b>	<b>52.2</b>

## III POSIŁEK

503 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 himalajska	1.0	1 szczypta	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	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
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 himalajska	0.5	0.5 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypty	0.1	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona	40.0	porcja	134.8	9.0	0.4	24.5
<b>RAZEM</b>	<b>566.2</b>		<b>503.1</b>	<b>22.0</b>	<b>15.2</b>	<b>76.5</b>

## IV POSIŁEK

392 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	40.0	10 sztuk	266.4	6.4	24.1	7.2
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
<b>RAZEM</b>	<b>390.0</b>		<b>392.4</b>	<b>8.5</b>	<b>24.5</b>	<b>36.6</b>

## V POSIŁEK

390 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. Zjedz z grzanka z chlebka.

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

## ZUPA KREM Z MARCHEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
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	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>455.0</b>		<b>389.5</b>	<b>11.2</b>	<b>18.3</b>	<b>47.3</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

472 KCAL

Wiosenne kanapki z jajkiem na twardo i warzywami:

Jajka ugotuj na twardo. Chleb posmaruj odrobiną masła, dodaj trochę chrzanu, połącz plasterki jajka oraz pokrojone w plasterki ogórka i rzodkiewkę.

### WIOSENNE KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WARZYSZAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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>296.0</b>		<b>471.8</b>	<b>20.8</b>	<b>25.2</b>	<b>36.2</b>

## II POSIŁEK

401 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. Do koktajlu zjedz orzechy.

### 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	187.5	0.75 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
<b>RAZEM</b>	<b>721.5</b>		<b>401.4</b>	<b>9.5</b>	<b>16.1</b>	<b>62.3</b>

## III POSIŁEK

536 KCAL

Makaron ze świeżym szpinakiem, pomidorkami i jajkiem sadzonym:

Makaron przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Czosnek przecisnąć przez praskę. Na patelnię wrzucić czosnek i szpinak. Doprawić solą i pieprzem. Podsmażyć przez kilka minut. Dodać pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe. Dodać makaron i wymieszać. Na drugiej patelni usmażyć sadzone jajko tak aby żółtko pozostało płynne. Przełożyć makaron do głębokiego talerza a na górę ułożyć jajko i przekuć żółtko aby wylało się na makaron.

### MAKARON ZE ŚWIEŻYM SZPINAKIEM, POMIDORKAMI I JAJKIEM SADZONYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	70.0		254.8	4.2	0.4	56.1
szpinak	75.0	3 garście	15.8	2.0	0.3	2.3
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>419.0</b>		<b>535.7</b>	<b>14.7</b>	<b>21.9</b>	<b>69.5</b>

## IV POSIŁEK

341 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

\*Batonik jest już gotowy, zjedz go z gruszką na podwieczorek.

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
gruszka	217.0	1 duża sztuka	125.9	1.3	0.4	31.2
<b>RAZEM</b>	<b>258.0</b>		<b>341.5</b>	<b>5.7</b>	<b>14.0</b>	<b>51.4</b>

## V POSIŁEK

390 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	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
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	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>455.0</b>		<b>389.5</b>	<b>11.2</b>	<b>18.3</b>	<b>47.3</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

504 KCAL

Banana zmiksować z jajkiem, dodać mąkę, proszek do pieczenia i szpinak, zmiksować. Dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Patelnie z nieprzywierającym spodem rozgrzać. Łyżką nakładać porcje ciasta na patelnię. Smażyć 1 minutę z każdej ze stron. Ułożyć placki na talerzu i dodać mus z rozgniecionych malin i płatki migdałów.

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

### ZIEŁONE PLACKI Z BANANEM I MUS Z MALIN

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
mąka owsiana	30.0	3 łyżki	121.2	4.4	2.7	19.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
płatki migdałów	15.0	1.5 łyżki	87.2	3.3	7.7	1.5
proszek do pieczenia	4.0	1 łyżeczka	6.9	0.2	0.0	1.5
<b>RAZEM</b>	<b>317.0</b>		<b>503.9</b>	<b>16.9</b>	<b>23.9</b>	<b>59.2</b>

## II POSIŁEK

347 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

\*Batonik jest już gotowy, zjedz go z jabłkiem na 2 śniadanie.

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
jabłko	263.0	1 duża sztuka	131.5	1.1	1.1	31.8
<b>RAZEM</b>	<b>304.0</b>		<b>347.1</b>	<b>5.4</b>	<b>14.6</b>	<b>52.0</b>

## III POSIŁEK

486 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 niedużą ilość oleju. Wrzucić boczniaki, nie mieszać i smażyć przez minutę, aby się zezłocili. 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 leczu będą miękkie dorzucić do nich usmażone boczniaki, dokładnie wymieszać i gotować jeszcze minutę. Ugotuj kaszę z zjedz z leczem.

\*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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	200.0	0.5 puszek	46.0	2.0	0.0	12.0
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	150.0	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
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	60.0	0.25 szklanki	208.8	6.3	1.7	43.0
<b>RAZEM</b>	<b>776.3</b>		<b>486.3</b>	<b>18.5</b>	<b>11.9</b>	<b>86.6</b>

## IV POSIŁEK

375 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	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
<b>RAZEM</b>	<b>395.0</b>		<b>374.9</b>	<b>10.3</b>	<b>20.1</b>	<b>43.0</b>

## V POSIŁEK

457 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 grzankami 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	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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	18.2	7 sztuk	24.0	0.3	2.3	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
<b>RAZEM</b>	<b>562.2</b>		<b>457.2</b>	<b>11.5</b>	<b>22.1</b>	<b>51.3</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

504 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

### ZIEŁONE PLACKI Z BANANEM I MUS Z MALIN - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
mąka owsiana	30.0	3 łyżki	121.2	4.4	2.7	19.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
płatki migdałów	15.0	1.5 łyżki	87.2	3.3	7.7	1.5
proszek do pieczenia	4.0	1 łyżeczka	6.9	0.2	0.0	1.5
<b>RAZEM</b>	<b>317.0</b>		<b>503.9</b>	<b>16.9</b>	<b>23.9</b>	<b>59.2</b>

## II POSIŁEK

457 KCAL

Salatka 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 grzankami 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	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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	18.2	7 sztuk	24.0	0.3	2.3	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
<b>RAZEM</b>	<b>562.2</b>		<b>457.2</b>	<b>11.5</b>	<b>22.1</b>	<b>51.3</b>

## III POSIŁEK

486 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	200.0	0.5 puszek	46.0	2.0	0.0	12.0
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
bocznik, surowy	150.0	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
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	60.0	0.25 szklanki	208.8	6.3	1.7	43.0
<b>RAZEM</b>	<b>776.3</b>		<b>486.3</b>	<b>18.5</b>	<b>11.9</b>	<b>86.6</b>

**IV POSIŁEK****309 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	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
daktyle, suszone	20.0	4 sztuki	58.0	0.4	0.1	14.8
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
<b>RAZEM</b>	<b>291.0</b>		<b>308.7</b>	<b>5.0</b>	<b>15.3</b>	<b>39.6</b>

**V POSIŁEK****448 KCAL**

Gotowana kukurydza z masłem czosnkowym:

Czosnek przeciśnij przez prasę, wymieszaj z solą i masłem. Kukurydzę obierz z liści, przekrój na pół. Ugotuj w wodzie. Gdy będzie miękka posmaruj masłem czosnkowym.

**GOTOWANA KUKURYDZA Z SOLĄ**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kukurydza żółta, kolby	342.0	2 średnie sztuki	294.1	11.2	4.6	64.0
masło ekstra	20.0	2 łyżeczka czubata	149.6	0.1	16.5	0.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	2.0	2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>367.0</b>		<b>448.3</b>	<b>11.5</b>	<b>21.1</b>	<b>65.1</b>



# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie 180 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	6 łyżek	90 [g]	migdały	4 łyżki 60 [g]
migdały, łuskane	1 łyżka	15 [g]	nasiona chia, suszone	2.4 łyżki 24 [g]
orzechy nerkowca	6 łyżek	90 [g]	orzechy włoskie	26 sztuk 240 [g]
orzechy ziemne	2 łyżki	30 [g]	Papryka ostra w proszku	2 szczypta do smaku 2.0 [g]
płatki migdałów	4 łyżki	40 [g]	sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżeczka 10 [g]
Siemię lniane mielone	2 łyżeczki	12 [g]	wiórki kokosowe	3 łyżki 24 [g]
DODATKI DO DAŃ				
chrzan	2 łyżeczki	37 [g]	masło orzechowe	1 łyżeczka 10 [g]
musztarda	2 łyżeczki	20 [g]	ocet ryżowy	4 łyżki 40 [g]
sok z cytryny	12 łyżek	120 [g]	sos sojowy	4 łyżki 40 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa M)	600 [g]	jogurt kokosowy	1 opakowanie 160 [g]
masło ekstra	4 łyżeczka czubata	43 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko owsiane	4 szklanki	1000 [g]	sok ze świeżej pomarańczy	380 [g]
woda		390 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
arbuz	3 plastry (6 cm) bez skórki	2050 [g]	awokado	1.1 sztuka 240 [g]
banan	3 średnie sztuki	550 [g]	daktyle, suszone	4 sztuki 23 [g]
gruszka	1 duża sztuka	290 [g]	jabłko	4 małe sztuki 600 [g]
kiwi	2 małe sztuki	200 [g]	maliny	2 szklanki 260 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	14 sztuk 44 [g]
truskawki	2.5 szklanki	400 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	bazylia świeża	35 [g]
chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]	chili w proszku	1 szczypta 1.0 [g]
cynamon mielony	4 szczypty	4.0 [g]	Imbir, korzeń	5 kawałków 8 [g]
kmin rzymski	1 szczypta	1.0 [g]	kolendra, świeża	2 do smaku 2.4 [g]
kurkuma mielona	3 szczypty	3.0 [g]	Mięta, świeża	4 do smaku 4.0 [g]
papryka, mielona	5 szczypt	5.0 [g]	pieprz czarny	1 szczypta 1.0 [g]
pieprz czarny mielony	6 szczypt	6 [g]	proszek do pieczenia	2 łyżeczki 8 [g]
sól	8 szczypta do smaku	8 [g]	sól himalajska	5 szczypt 5.0 [g]
SŁODYCZE				
Batonik owsiany z suszoną morelą	5 batonik	260 [g]	cukier brązowy	0.5 łyżeczki 2.6 [g]
ksylitol	1 łyżka	14 [g]	miód pszczele	2 łyżeczki 28 [g]
syrop klonowy	3 łyżeczki	15 [g]		
TŁUSZCZE				
olej lniany	2 łyżeczki	10 [g]	oliwa z oliwek	16.5 łyżek 140 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
bocznik, surowy	2 porcje	340 [g]	cebula	1.5 średniej sztuki 250 [g]
cebula czerwona	1 sztuka	120 [g]	cukinia	1 średnia sztuka 330 [g]
czosnek	5 małych ząbków	14 [g]	fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona	2 porcje 80 [g]
fasola mung, kiełki	2 do dekoracji	10 [g]	kapusta czerwona	3 porcje 390 [g]
kiełki słonecznika	2 do dekoracji	10 [g]	kukurydza żółta, kolby	2 średnie sztuki 950 [g]
marchew	5 dużych sztuk	1250 [g]	mąka z ciecioriki	4 łyżki 48 [g]
ogórek	10 połowa krótkiego szklarniowego	800 [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]
pomidorki koktajlowe	10 sztuk	200 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka 400 [g]
pomidory, czerwone	4 średnie sztuki	800 [g]	rukola	4 garście 70 [g]

rzodkiewka	6 sztuk	150 [g]	sałata rzymska		70 [g]
seler naciowy	2 łodyga	80 [g]	szczypiorek	1 łyżka	9 [g]
szparagi zielone	12 sztuk	480 [g]	szpinak	6 garści	190 [g]

#### ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	13 kromek	650 [g]	kasza jaglana	0.5 szklanki	120 [g]
makaron ryżowy		70 [g]	makaron ryżowy nitki	2 porcje	120 [g]
mąka owsiana	6 łyżek	60 [g]	płatki jaglane	5 łyżek	50 [g]
płatki owsiane	6 łyżek	60 [g]			