



gurbacka.pl



PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek Krem ze szpinaku i ziemniaków

II posiłek Koktajl truskawkowo-orzechowy

III posiłek Krem ze szpinaku i ziemniaków

IV posiłek Koktajl truskawkowo-orzechowy

V posiłek Krem ze szpinaku i ziemniaków

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

250 KCAL

Szpinak opłukać i odciąć twarde łodyżki. Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w niedużą kostkę. Na patelni, na oliwie z oliwek zeszklić pokrojona w drobną kostkę cebulę. Dodać ziemniaki i smażyć około 1-2 minut. Dodać szpinak i mieszając smażyć około 1 minutę, na małym ogniu. Dodać bulion, szczyptę soli, cukier, przyprawy (wg, upodobań) zagotować i gotować około 15 minut na małym ogniu. Zupę zmiksować, podawać z pestkami dyni oraz posypaną świeżymi ziołami (pietruszka, mięta, bazylija, kolendra... - do wyboru wedle uznania).

*Przygotuj 3 porcje zupy (przepis jest na 1 porcję)

KREM ZE SZPINAKU I ZIEMNIAKÓW - PORCJA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Bulion	230.0	1 szklanka	13.8	0.0	2.3	0.0
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
szpinak	100.0	4 garście	21.0	2.6	0.4	3.0
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
kolendra, świeża	15.0	1 garść	3.5	0.3	0.1	0.6
kardamon	2.0	2 szczypta	6.2	0.2	0.1	1.4
cukier kokosowy	1.3	0.25 łyżeczki	4.8	0.0	0.0	1.2
nasiona kolendry	2.0	1 szczypta	6.0	0.2	0.4	1.1
RAZEM	515.3		250.4	10.8	12.8	28.7

II POSIŁEK

224 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować.

*Przygotuj 2 porcje koktajlu (przepis jest na 1 porcję)

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-ORZECHOWY

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
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
RAZEM	410.0		223.9	5.0	8.6	32.8

III POSIŁEK

250 KCAL

*Porcja z 1 posiłku

KREM ZE SZPINAKU I ZIEMNIAKÓW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Bulion	230.0	1 szklanka	13.8	0.0	2.3	0.0
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
szpinak	100.0	4 garście	21.0	2.6	0.4	3.0
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
kolendra, świeża	15.0	1 garść	3.5	0.3	0.1	0.6
kardamon	2.0	2 szczypta	6.2	0.2	0.1	1.4
cukier kokosowy	1.3	0.25 łyżeczki	4.8	0.0	0.0	1.2
nasiona kolendry	2.0	1 szczypta	6.0	0.2	0.4	1.1
RAZEM	515.3		250.4	10.8	12.8	28.7

IV POSIŁEK

224 KCAL

*Porcja z 2 posiłku

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-ORZECHOWY

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
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
RAZEM	410.0		223.9	5.0	8.6	32.8

*Porcja z 1 posiłku

KREM ZE SZPINAKU I ZIEMNIAKÓW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Bulion	230.0	1 szklanka	13.8	0.0	2.3	0.0
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
szpinak	100.0	4 garście	21.0	2.6	0.4	3.0
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
kolendra, świeża	15.0	1 garść	3.5	0.3	0.1	0.6
kardamon	2.0	2 szczypta	6.2	0.2	0.1	1.4
cukier kokosowy	1.3	0.25 łyżeczki	4.8	0.0	0.0	1.2
nasiona kolendry	2.0	1 szczypta	6.0	0.2	0.4	1.1
RAZEM	515.3		250.4	10.8	12.8	28.7

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki 6 łyżek 90 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

Bulion 3 szklanki 700 [g]

DODATKI DO DAŃ

masło orzechowe 2 łyżeczki 20 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko owsiane 2 szklanki 500 [g]

OWOCE I PRZETWORY

truskawki 2 szklanki 320 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

kardamon 6 szczypt 6 [g] kolendra, świeża 60 [g]

nasiona kolendry 3 szczypty 6 [g]

SŁODYCZE

cukier kokosowy 0.75 łyżeczki 3.9 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

cebula 3 małe sztuki 240 [g] szpinak 12 garść 380 [g]

ziemniaki 3 średnie sztuki 300 [g]