



gurbacka.pl



PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek Sałatka z brokułem i suszoną żurawiną

II posiłek Koktajl truskawkowo-arbuzowy:

III posiłek Sałatka z brokułem i suszoną żurawiną

IV posiłek Koktajl truskawkowo-arbuzowy:

V posiłek Sałatka z brokułem i suszoną żurawiną

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

238 KCAL

Brokuły wrzucić na 3 minuty do wrzątku. Cebulę pokroić w piórka, a czosnek przecisnąć przez praskę. Wszystkie składniki wymieszać.

*Przygotuj 3 porcje dania (podany 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	150.0	1 porcja	46.5	4.5	0.6	7.8
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
żurawina suszona	12.0	1 łyżka	38.4	0.0	0.2	9.9
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ocet jabłkowy	2.0	0.5 łyżeczki	0.4	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	222.0		237.5	8.4	10.8	31.1

II POSIŁEK

238 KCAL

Koktajl truskawkowo-arbuzowy:

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

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

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-ARBUZOWY: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki, mrożone	150.0	1 porcja (ok. 9-12 sztuk)	48.0	1.1	0.6	10.8
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
RAZEM	640.0		237.9	5.1	1.9	54.4

III POSIŁEK

238 KCAL

Salatka z brokułem i suszoną żurawiną:

*Porcja z 1 posiłku

SAŁATKA Z BROKUŁEM I SUSZONĄ ŻURAWINĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	150.0	1 porcja	46.5	4.5	0.6	7.8
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
żurawina suszona	12.0	1 łyżka	38.4	0.0	0.2	9.9
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ocet jabłkowy	2.0	0.5 łyżeczki	0.4	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	222.0		237.5	8.4	10.8	31.1

IV POSIŁEK

238 KCAL

Koktajl truskawkowo-arbuzowy:

*Porcja z 2 posiłku

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-ARBUZOWY: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki, mrożone	150.0	1 porcja (ok. 9-12 sztuk)	48.0	1.1	0.6	10.8
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
RAZEM	640.0		237.9	5.1	1.9	54.4

V POSIŁEK

238 KCAL

Sałatka z brokułem i suszoną żurawiną:

*Porcja z 1 posiłku

SAŁATKA Z BROKUŁEM I SUSZONĄ ŻURAWINĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	150.0	1 porcja	46.5	4.5	0.6	7.8
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
żurawina suszona	12.0	1 łyżka	38.4	0.0	0.2	9.9
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ocet jabłkowy	2.0	0.5 łyżeczki	0.4	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	222.0		237.5	8.4	10.8	31.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

RÓŻNE

ocet jabłkowy	1.5 łyżeczki	6 [g]		
---------------	--------------	-------	--	--

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

Siemię lniane mielone	2 łyżeczki	12 [g]	słonecznik, nasiona	3 łyżki	45 [g]
żurawina suszona	3 łyżki	36 [g]			

DODATKI DO DAŃ

musztarda	1.5 łyżeczki	15 [g]	sok z cytryny	4 łyżki	40 [g]
-----------	--------------	--------	---------------	---------	--------

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

woda	2 porcje	200 [g]			
------	----------	---------	--	--	--

OWOCE I PRZETWORY

arbuz	2 plastry (6 cm) bez skórki	1350 [g]	truskawki, mrożone	2 porcje (ok. 9-12 sztuk)	300 [g]
-------	-----------------------------	----------	--------------------	---------------------------	---------

PRZYPRAWY I ZIOŁA

sól himalajska	3 szczypty	3.0 [g]			
----------------	------------	---------	--	--	--

SŁODYCZE

miód pszczeli	3.5 łyżeczki	49 [g]			
---------------	--------------	--------	--	--	--

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	3 łyżeczki	6 [g]			
----------------	------------	-------	--	--	--

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły	3 porcje	750 [g]	cebula czerwona	1 sztuka	90 [g]
czosnek	3 małe ząbki	11 [g]			