



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



PLAN NA  
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień

---



# DZIEŃ 1

I posiłek      Cytrynowa owsianka z makiem

II posiłek      Jogurt kokosowy z chrupiącymi dodatkami

III posiłek      Sałatka grecka

IV posiłek      Koktajl chia fresca z malinami i cytryną

V posiłek      Sałatka grecka

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

256 KCAL

W małym rondelku ugotuj płatki owsiane. Dodaj sok z cytryny, miód, siemię lniane, mak i startą skórkę z cytryny. Dokładnie wymieszaj. Gotuj, aż owsianka uzyska dość gęstą konsystencję.

### CYTRYNOWA OWSIANKA Z MAKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
mak	4.0	1 łyżeczka	21.0	0.8	1.7	1.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	10.0	1 łyżka	2.2	0.0	0.0	0.7
miód pszczele	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
siemię lniane	7.0	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
skórka z cytryny, świeża	1.0	0.5 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.2
<b>RAZEM</b>	<b>326.0</b>		<b>256.1</b>	<b>6.9</b>	<b>7.6</b>	<b>42.7</b>

## II POSIŁEK

222 KCAL

Ziarenka słonecznika i pestki dyni uprzyżyć na patelni bez tłuszczu. Jogurt kokosowy wymieszać z chrupiącymi nasionkami i makiem.

### JOGURT KOKOSOWY Z CHRUPIĄCYMI DODATKAMI

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
dynia, pestki	5.0	1 łyżeczka	28.6	1.2	2.3	0.9
mak	4.0	1 łyżeczka	21.0	0.8	1.7	1.0
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
<b>RAZEM</b>	<b>174.0</b>		<b>222.0</b>	<b>8.1</b>	<b>11.0</b>	<b>24.6</b>

## III POSIŁEK

296 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 grzanką z chleba bezglutenowego.

\*Przygotuj 2 porcje dania.

### SALATKA 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>

## IV POSIŁEK

113 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki poza cytryną. Na koniec dodaj plasterki cytryny i kostki lodu.

## KOKTAJL CHIA FRESCA Z MALINAMI I CYTRYNĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
cytryna	24.0	2 plastry	9.6	0.2	0.1	2.3
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
<b>RAZEM</b>	<b>234.0</b>		<b>112.6</b>	<b>3.6</b>	<b>4.9</b>	<b>17.0</b>

## V POSIŁEK

296 KCAL

\*Porcja z obiadu

## 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
bazylija suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
bazylija 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>

# LISTA ZAKUPÓW

## DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

### BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	1 łyżeczka	7 [g]	mak	2 łyżeczki	8 [g]
nasiona chia, suszone	1.5 łyżki	15 [g]	siemię lniane	1 łyżka, mielone	7 [g]
słonecznik, nasiona	1 łyżeczka	5.0 [g]			

### DODATKI DO DAŃ

sok z cytryny	2 łyżki	20 [g]			
---------------	---------	--------	--	--	--

### NABIAŁ I JAJA

jogurt kokosowy	1 opakowanie	160 [g]			
-----------------	--------------	---------	--	--	--

### NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok ze świeżej cytryny	1 łyżka	10 [g]	woda	1.5 szklanki	380 [g]
------------------------	---------	--------	------	--------------	---------

### OWOCE I PRZETWORY

cytryna	2 plastry	39 [g]	maliny	1 garść	70 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk	31 [g]	skórka z cytryny, świeża	0.5 łyżeczki	1.0 [g]

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazyliia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	bazyliia świeża	2 kilka listków	32 [g]
------------------	------------	---------	-----------------	-----------------	--------

### SŁODYCZE

miód pszczeli	1 łyżeczka	14 [g]			
---------------	------------	--------	--	--	--

### TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	2 łyżki	16 [g]			
----------------	---------	--------	--	--	--

### WARZYWA I PRZETWORY

cebula czerwona	1 sztuka	120 [g]	ogórek	4 gruntowy	200 [g]
pomidory, czerwone	2 duże sztuki	600 [g]			

### ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	2 kromki	100 [g]	płatki owsiane	4 łyżki	40 [g]
--	----------	---------	----------------	---------	--------