



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



| | | | | |
|----------------|-------------|--|------------|--|
| DZIEŃ 1 | I posiłek | Jajecznica z pomidorami | IV posiłek | Fit sałatka ogórkowa |
| | II posiłek | Koktajl chia fresca z pomarańczą | V posiłek | Sałatka z ciecierzycą i kolendrą |
| | III posiłek | Chińszczyzna z mięsem, warzywami i mango + ryż brązowy | | |
| DZIEŃ 2 | I posiłek | Szybkie placki śniadaniowe z orzechami i borówkami | IV posiłek | Grejpfrut |
| | II posiłek | Sałatka z ciecierzycą i kolendrą | V posiłek | Zupa o smaku gołąbków |
| | III posiłek | Chińszczyzna z mięsem, warzywami i mango + ryż brązowy | | |
| DZIEŃ 3 | I posiłek | Wafle z ciecierzycy z masłem orzechowym i bananem | IV posiłek | Pasta z zielonego groszku z miętą i słupki marchewki |
| | II posiłek | Kalarepa + pestki dyni | V posiłek | Zupa o smaku gołąbków |
| | III posiłek | Indyk z bakłażanową salsą | | |
| DZIEŃ 4 | I posiłek | Jajka w kokilkach z szynką; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | IV posiłek | Jogurt z truskawkami i waflem z ciecierzycy |
| | II posiłek | Pasta z zielonego groszku z miętą i słupki marchewki | V posiłek | Sałatka z kaszą gryczaną i burakiem |
| | III posiłek | Indyk z bakłażanową salsą | | |
| DZIEŃ 5 | I posiłek | Owsianka z marchewką i słonecznikiem | IV posiłek | Zielony koktajl z gruszką; orzechy nerkowca |
| | II posiłek | Sałatka z kaszą gryczaną i burakiem | V posiłek | Kanapki z pastą z wędzonego łososia |
| | III posiłek | Ryba pieczona z porem i pomidorem | | |
| DZIEŃ 6 | I posiłek | Racuchy z gruszką; jogurt kokosowy, naturalny bez cukru | IV posiłek | Migdały + słupki marchewki |
| | II posiłek | Śliwki i gorzka czekolada | V posiłek | Kanapki z pastą z wędzonego łososia |
| | III posiłek | Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem | | |
| DZIEŃ 7 | I posiłek | Racuchy z gruszką; jogurt kokosowy, naturalny bez cukru | IV posiłek | Koktajl z pomidorem; orzechy nerkowca |
| | II posiłek | Jogurt z malinami | V posiłek | Sałatka z komosą ryżową |
| | III posiłek | Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem | | |

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

578 KCAL

Na patelni rozgrzej masło, pomidory pokrój w kostkę i wrzuć na patelnię, dodaj jajka i wymieszaj aż jajka się zetną. Dopraw do smaku i posyp szczypiorkiem. Zjedz z chlebem.

JAJECZNICA Z POMIDORAMI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| jaja kurze całe | 150.0 | 3 sztuki (kl. wagowa M) | 210.0 | 18.8 | 14.6 | 0.9 |
| 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 | 16.0 | 2 łyżki | 5.4 | 0.7 | 0.1 | 0.6 |
| pomidory, czerwone | 287.0 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| masło ekstra | 10.0 | 1 łyżeczka czubata | 74.8 | 0.1 | 8.3 | 0.1 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100.0 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| RAZEM | 565.0 | | 577.5 | 29.2 | 30.5 | 43.6 |

II POSIŁEK

267 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOKTAJL CHIA FRESCA Z POMARAŃCZĄ - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| pomarańcza | 300.0 | 1 duża sztuka | 141.0 | 2.7 | 0.6 | 33.9 |
| woda | 125.0 | 0.5 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| syrop klonowy | 10.0 | 1 łyżka | 27.0 | 0.0 | 0.0 | 6.7 |
| nasiona chia, suszone | 20.0 | 2 łyżki | 97.2 | 3.3 | 6.1 | 8.4 |
| RAZEM | 465.0 | | 267.3 | 6.0 | 6.8 | 49.7 |

III POSIŁEK

678 KCAL

Mięso pokroić na cienkie plasterki. Doprawić solą i pieprzem, obtoczyć w mące ziemniaczanej. Nastawić ryż na gotowanie. Mango obrać i pokroić w słupki. Paprykę pokroić w paski, cebulę obrać i pokroić w piórka. Papryczkę chili przekroić wzdłuż, usunąć pestki, następnie drobno posiekać. Czosnek i imbir obrać i zetrzeć na drobnej tarce.

Przygotować sos: wymieszać sos sojowy, ocet, syrop klonowy i wodę i w miseczce. W woku lub w wysokiej, dużej patelni rozgrzać połowę oliwy, włożyć przygotowane warzywa (paprykę, cebulę, papryczkę chili, czosnek i imbir) i mieszając smażyć na większym ogniu przez około 3 minuty. Dodać mango i wymieszać. Smażyć razem przez ok. 2 minuty, następnie wszystko wyjąć na talerz. Dodać resztę oliwy do woka i włożyć mięso, zwiększyć ogień do dużego i smażyć przez około 3 minuty co chwilę mieszając aby równomiernie się obsmażała. Włożyć z powrotem warzywa z mango i wszystko wymieszać, następnie wlać sos. Gotować na dużym ogniu przez około 2 minuty aż sos zgęstnieje, w międzyczasie co chwilę zamieszać. Wyłożyć danie na talerze, obok położyć ryż, posypać szczypiorkiem i podawać.

*Przygotuj od razu 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

CHIŃSZCZYŻNA Z MIĘSEM, WARZYWAMI I MANGO + RYŻ BRĄZOWY

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 200.0 | porcja | 196.0 | 43.0 | 2.6 | 0.0 |
| mąka ziemniaczana | 12.5 | 0.5 łyżki | 44.6 | 0.9 | 0.0 | 10.4 |
| mango | 121.5 | 0.5 sztuki | 83.8 | 0.6 | 0.4 | 20.7 |
| papryka czerwona, słodka | 75.0 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| cebula czerwona | 52.5 | | 24.1 | 0.6 | 0.1 | 5.8 |
| czosnek | 3.0 | 0.5 średniego ząbka | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| papryka czerwona, hot chili | 5.0 | | 2.0 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| imbir korzeń | 2.5 | | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sos sojowy | 15.0 | 1.5 łyżki | 6.5 | 0.5 | 0.0 | 1.2 |
| woda | 15.0 | 1.5 łyżki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| ocet jabłkowy | 5.0 | 1.5 łyżeczki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| syrop klonowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 13.5 | 0.0 | 0.0 | 3.4 |
| szczypiorek | 8.0 | 1 łyżka | 2.7 | 0.3 | 0.1 | 0.3 |
| ryż brązowy | 60.0 | 4 łyżki | 201.0 | 4.3 | 1.1 | 46.1 |
| RAZEM | 588.0 | | 677.6 | 51.4 | 12.7 | 94.7 |

IV POSIŁEK

258 KCAL

Ogórki pokroić w kostkę, Orzechy posiekać. Oliwki pokroić na pół. Wymieszać wszystkie składniki, dodać oliwę i sok z cytryny, posiekany koperek i sól, pieprz do smaku.

FIT SAŁATKA OGÓRKOWA

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| ogórek | 108.0 | 3 gruntowy | 15.1 | 0.8 | 0.1 | 3.1 |
| ogórek małosolny | 100.0 | 1 sztuka | 11.0 | 0.3 | 0.2 | 2.3 |
| koperek świeży | 8.0 | 1 łyżeczka | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| orzechy włoskie | 20.0 | 5 sztuk | 133.2 | 3.2 | 12.1 | 3.6 |
| oliwki czarne marynowane | 15.0 | 5 sztuk | 18.8 | 0.2 | 1.9 | 0.6 |
| 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 |
| RAZEM | 271.0 | | 257.9 | 4.9 | 22.4 | 11.5 |

V POSIŁEK

323 KCAL

Cieciorkę odsączyć. Pomidorki przekroić na połówki, a paprykę w paski. Kolendrę posiekać. Wszystkie składniki wymieszać. Skropić oliwą i sokiem z cytryny. Doprawić solą i chili. Wymieszać.

*Przygotuj od razu 2 porcje dania (podane składniki są na 1 porcję)

SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ I KOLENDRĄ - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| ciecierzyca konserwowa | 130.0 | 0.5 puszki | 180.7 | 9.1 | 1.2 | 30.0 |
| pomidorki koktajlowe | 200.0 | 10 sztuk | 40.0 | 1.8 | 0.4 | 8.2 |
| papryka czerwona, słodka | 75.0 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| kolendra, świeża | 12.0 | 3 łyżki | 2.8 | 0.3 | 0.1 | 0.4 |
| sok z cytryny | 5.0 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| chili w proszku | 1.0 | | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 432.0 | | 323.1 | 12.3 | 10.1 | 44.5 |

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

485 KCAL

Orzechy drobno posiekać. Wszystkie składniki, oprócz borówek, wymieszać i odstawić na kilka minut. Rozgrzać patelnię bez dodatku tłuszczu. Smażyć placki po 3-4 minuty z każdej strony, pod przykryciem. 1 placek to 1 łyżka masy. Gotowe placki posypać borówkami.

SZYBKIE PLACKI ŚNIADANIOWE Z ORZECHAMI I BORÓWKAMI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|----------|-------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| orzechy włoskie | 16.0 | 4 sztuki | 106.6 | 2.6 | 9.6 | 2.9 |
| jaja kurze całe | 50.0 | 1 sztuka (kl. wagowa M) | 70.0 | 6.3 | 4.8 | 0.3 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| syrop klonowy | 14.0 | 3 łyżeczki | 37.8 | 0.0 | 0.0 | 9.4 |
| płatki owsiane | 50.0 | 5 łyżek | 188.0 | 6.0 | 3.6 | 34.6 |
| borówka amerykańska | 140.0 | 1 szklanka | 79.8 | 1.0 | 0.5 | 20.3 |
| RAZEM | 271.0 | | 484.6 | 15.8 | 18.6 | 68.4 |

II POSIŁEK

323 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SALATKA Z CIECIERZYCĄ I KOLENDRĄ - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|----------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| ciecierzyca konserwowa | 130.0 | 0.5 puszki | 180.7 | 9.1 | 1.2 | 30.0 |
| pomidorki koktajlowe | 200.0 | 10 sztuk | 40.0 | 1.8 | 0.4 | 8.2 |
| papryka czerwona, słodka | 75.0 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| kolendra, świeża | 12.0 | 3 łyżki | 2.8 | 0.3 | 0.1 | 0.4 |
| sok z cytryny | 5.0 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| chili w proszku | 1.0 | | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 432.0 | | 323.1 | 12.3 | 10.1 | 44.5 |

III POSIŁEK

678 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

CHIŃSZCZYŻNA Z MIĘSEM, WARZYWAMI I MANGO + RYŻ BRAZOWY

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------------------------|----------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 200.0 | porcja | 196.0 | 43.0 | 2.6 | 0.0 |
| mąka ziemniaczana | 12.5 | 0.5 łyżki | 44.6 | 0.9 | 0.0 | 10.4 |
| mango | 121.5 | 0.5 sztuki | 83.8 | 0.6 | 0.4 | 20.7 |
| papryka czerwona, słodka | 75.0 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| cebula czerwona | 52.5 | | 24.1 | 0.6 | 0.1 | 5.8 |
| czosnek | 3.0 | 0.5 średniego ząbka | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| papryka czerwona, hot chili | 5.0 | | 2.0 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| imbir korzeń | 2.5 | | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sos sojowy | 15.0 | 1.5 łyżki | 6.5 | 0.5 | 0.0 | 1.2 |
| woda | 15.0 | 1.5 łyżki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| ocet jabłkowy | 5.0 | 1.5 łyżeczki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| syrop klonowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 13.5 | 0.0 | 0.0 | 3.4 |
| szczypiorek | 8.0 | 1 łyżka | 2.7 | 0.3 | 0.1 | 0.3 |
| ryż brązowy | 60.0 | 4 łyżki | 201.0 | 4.3 | 1.1 | 46.1 |
| RAZEM | 588.0 | | 677.6 | 51.4 | 12.7 | 94.7 |

IV POSIŁEK

284 KCAL

Zjedz owoc na przekąskę z pestkami dyni.

GREJPFRUT - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------|----------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| dynia, pestki | 30.0 | 3 łyżki | 171.6 | 7.3 | 13.7 | 5.4 |
| grejfrut | 280.0 | 1 średnia sztuka | 112.0 | 1.7 | 0.6 | 27.4 |
| RAZEM | 310.0 | | 283.6 | 9.0 | 14.3 | 32.8 |

W garnku rozgrzać oliwę i przesmażyć mięso. Dodać posiekaną cebulę i smażyć jeszcze 5 minut. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę. Przyprawić. Wlać gorący wywar i zagotować. Dodać posiekaną kapustę. Przykryć i gotować około 15 minut. Po tym czasie dodać passatę i zagotować. Na koniec dodać koperek.

*Przygotuj od razu 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

| ZUPA O SMAKU GOŁĄBKÓW - 1 porcja | | | | | | |
|--|---------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
| mięso z piersi indyka, bez skóry mielone | 100.0 | porcja | 84.0 | 19.2 | 0.7 | 0.0 |
| cebula | 35.0 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| marchew | 105.0 | 1 średnia sztuka | 34.6 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| kapusta pekińska | 250.0 | 5 liści | 40.0 | 3.0 | 0.5 | 8.0 |
| wywar warzywny (porcja) | 500.0 | 2 szklanki | 35.0 | 8.0 | 1.5 | 41.0 |
| passata pomidorowa | 127.5 | 0.5 szklanki | 40.8 | 2.1 | 0.4 | 9.3 |
| 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 |
| papryka, mielona | 1.0 | 1 szczypta | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |
| oregano suszone | 1.0 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| tymianek suszony | 1.0 | 1 szczypta | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| koperek świeży | 8.0 | 1 łyżeczka | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| RAZEM | 1138.5 | | 331.9 | 34.5 | 11.7 | 72.9 |

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

538 KCAL

Wafle posmaruj masłem orzechowym, ułóż na nich plasterki banana i posyp cynamonem i płatkami migdałów.

WAFLE Z CIECIERZYCY Z MASŁEM ORZECHOWYM I BANANEM - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|--------------|------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| wafle z ciecierzycy | 32.0 | 4 sztuki | 117.1 | 4.0 | 1.2 | 22.2 |
| płatki migdałów | 10.0 | 1 łyżka | 58.1 | 2.2 | 5.1 | 1.0 |
| masło orzechowe | 40.0 | 2 łyżki | 243.6 | 10.4 | 19.6 | 6.4 |
| banan | 115.0 | 1 średnia sztuka | 111.6 | 1.1 | 0.3 | 27.0 |
| cynamon mielony | 3.0 | 3 szczypty | 7.4 | 0.1 | 0.0 | 2.4 |
| RAZEM | 200.0 | | 537.8 | 17.9 | 26.3 | 59.1 |

II POSIŁEK

253 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

KALAREPA + PESTKI DYNI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| kalarepa | 248.0 | 1 duża sztuka | 81.8 | 5.5 | 0.7 | 16.1 |
| dynia, pestki | 30.0 | 3 łyżki | 171.6 | 7.3 | 13.7 | 5.4 |
| RAZEM | 278.0 | | 253.4 | 12.8 | 14.5 | 21.5 |

III POSIŁEK

667 KCAL

Indyka oprószyć solą, imbirem i pieprzem. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny. Natrzeć i odstawić na 2 godziny do lodówki. Na oleju podsmażyć pokrojonego w kostkę bakłażana. Dodać sezam, syrop klonowy, posolić. Smażyć aż będzie szklisty i miękki. Dodać pomidory. Dusić około 15 minut. Kurczaka usmażyć na patelni grillowej. Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypane natką pietruszki.

*Przygotuj od razu 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

INDYK Z BAKŁAŻANOWĄ SALSA

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---|--------------|-----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| mięso z piersi indyka, bez skóry | 200.0 | 1 porcja | 166.0 | 38.4 | 1.4 | 0.0 |
| natka pietruszki | 12.0 | 2 łyżeczki posiekanej | 4.9 | 0.5 | 0.0 | 1.1 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sok z cytryny | 5.0 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| 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 |
| imbir mielony | 1.0 | 1 szczypta | 3.4 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym | 200.0 | | 32.0 | 1.6 | 0.5 | 6.9 |
| sezam, nasiona | 13.0 | 1 lekko czubata łyżka | 82.2 | 3.0 | 7.8 | 1.3 |
| bakłażan | 223.0 | 1 mniejsza sztuka | 58.0 | 2.5 | 0.2 | 14.0 |
| olej kokosowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| ziemniaki | 225.0 | 3 średnie sztuki | 173.3 | 4.6 | 0.2 | 39.4 |
| syrop klonowy | 10.0 | 1 łyżka | 27.0 | 0.0 | 0.0 | 6.7 |
| RAZEM | 904.0 | | 666.6 | 50.8 | 23.2 | 71.2 |

IV POSIŁEK

371 KCAL

Wszystkie składniki na pastę zmiksować. Zjeść z marchewką pokrojoną w słupki.

*Przygotuj od razu 2 porcje dania (podane składniki są na 1 porcję)

PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU Z MIĘTĄ I SŁUPKI MARCHEWKI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---|--------------|----------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| sól | 0.5 | 0.5 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 0.5 | 0.25 łyżeczki | 1.3 | 0.1 | 0.0 | 0.3 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sok z cytryny | 5.0 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| jogurt kokosowy bez cukru | 80.0 | 0.5 opakowania | 75.4 | 0.7 | 5.7 | 5.4 |
| grozdek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu | 120.0 | 0.5 puszki | 82.8 | 5.3 | 0.4 | 15.1 |
| sezam, nasiona | 13.0 | 1 lekko czubata łyżka | 82.2 | 3.0 | 7.8 | 1.3 |
| mięta zielona, świeża | 1.0 | 0.5 kilka listków do smaku | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| marchew | 170.0 | 1 duża sztuka | 56.1 | 1.7 | 0.3 | 14.8 |
| RAZEM | 398.0 | | 371.0 | 10.8 | 22.2 | 37.3 |

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

ZUPA O SMAKU GOŁĄBKÓW - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|---------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| mięso z piersi indyka, bez skóry mielone | 100.0 | porcja | 84.0 | 19.2 | 0.7 | 0.0 |
| cebula | 35.0 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| marchew | 105.0 | 1 średnia sztuka | 34.6 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| kapusta pekińska | 250.0 | 5 liści | 40.0 | 3.0 | 0.5 | 8.0 |
| wywar warzywny (porcja) | 500.0 | 2 szklanki | 35.0 | 8.0 | 1.5 | 41.0 |
| passata pomidorowa | 127.5 | 0.5 szklanki | 40.8 | 2.1 | 0.4 | 9.3 |
| 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 |
| papryka, mielona | 1.0 | 1 szczypta | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |
| oregano suszone | 1.0 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| tymianek suszony | 1.0 | 1 szczypta | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| koperek świeży | 8.0 | 1 łyżeczka | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| RAZEM | 1138.5 | | 331.9 | 34.5 | 11.7 | 72.9 |

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

555 KCAL

Kokilki posmarować oliwą. Do każdej włożyć plaster szynki i wbić jajko. Doprawić solą i pieprzem. Kokilki wstawić do naczynia żaroodpornego wypełnionego w połowie wodą. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na 10-12 minut. Gotowe jajka posypać posiekaną natką. Zjeść z papryką pokrojoną w słupki i chlebkiem.

AJKA W KOKILKACH Z SZYNKĄ

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| szynka prosciutto | 45.0 | 3 plastry | 99.9 | 12.4 | 5.4 | 0.5 |
| jaja kurze całe | 150.0 | 3 sztuki (kl. wagowa M) | 210.0 | 18.8 | 14.6 | 0.9 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| papryka czerwona, słodka | 150.0 | 1 średnia sztuka | 48.0 | 2.0 | 0.8 | 9.9 |
| 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 |
| natka pietruszki | 12.0 | 2 łyżeczki posiekanej | 4.9 | 0.5 | 0.0 | 1.1 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50.0 | 1 kromka | 118.0 | 3.5 | 3.5 | 15.5 |
| RAZEM | 417.0 | | 555.1 | 37.2 | 32.2 | 28.5 |

II POSIŁEK

371 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z MIĘTĄ I SŁUPKI MARCHEWKI - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---|--------------|----------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| sól | 0.5 | 0.5 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 0.5 | 0.25 łyżeczki | 1.3 | 0.1 | 0.0 | 0.3 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sok z cytryny | 5.0 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| jogurt kokosowy bez cukru | 80.0 | 0.5 opakowania | 75.4 | 0.7 | 5.7 | 5.4 |
| groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu | 120.0 | 0.5 puszki | 82.8 | 5.3 | 0.4 | 15.1 |
| sezam, nasiona | 13.0 | 1 lekko czubata łyżka | 82.2 | 3.0 | 7.8 | 1.3 |
| marchew | 170.0 | 1 duża sztuka | 56.1 | 1.7 | 0.3 | 14.8 |
| mięta zielona, świeża | 1.0 | 0.5 kilka listków do smaku | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| RAZEM | 398.0 | | 371.0 | 10.8 | 22.2 | 37.3 |

III POSIŁEK

667 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

INDYK Z BAKŁAŻANOWĄ SALSA

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---|--------------|-----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| mięso z piersi indyka, bez skóry | 200.0 | 1 porcja | 166.0 | 38.4 | 1.4 | 0.0 |
| natka pietruszki | 12.0 | 2 łyżeczki posiekanej | 4.9 | 0.5 | 0.0 | 1.1 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sok z cytryny | 5.0 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| 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 |
| imbir mielony | 1.0 | 1 szczypta | 3.4 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym | 200.0 | | 32.0 | 1.6 | 0.5 | 6.9 |
| sezam, nasiona | 13.0 | 1 lekko czubata łyżka | 82.2 | 3.0 | 7.8 | 1.3 |
| bakłażan | 223.0 | 1 mniejsza sztuka | 58.0 | 2.5 | 0.2 | 14.0 |
| olej kokosowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| ziemniaki | 225.0 | 3 średnie sztuki | 173.3 | 4.6 | 0.2 | 39.4 |
| syrop klonowy | 10.0 | 1 łyżka | 27.0 | 0.0 | 0.0 | 6.7 |
| RAZEM | 904.0 | | 666.6 | 50.8 | 23.2 | 71.2 |

IV POSIŁEK

232 KCAL

Pokrusz wafle, wymieszaj z truskawkami i jogurtem.

JOGURT Z TRUSKAWKAMI I WAFLEM Z CIECIERZYCY - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------|--------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| jogurt kokosowy bez cukru | 160.0 | 1 opakowanie | 150.9 | 1.4 | 11.4 | 10.7 |
| wafle z ciecierzycy | 16.0 | 2 sztuki | 58.6 | 2.0 | 0.6 | 11.1 |
| truskawki | 70.0 | 1 garść | 22.4 | 0.5 | 0.3 | 5.0 |
| RAZEM | 246.0 | | 231.8 | 4.0 | 12.2 | 26.9 |

V POSIŁEK

438 KCAL

Kaszę ugotuj na sypko. Buraka obrać, pokroić w plastry, podgotować na parze. Pod koniec przyprawić solą i pieprzem, następnie ostudzić, pokroić w paseczki. Liście szpinaku wrzucić do miski, dodać orzechy oraz pokrojonego buraka. Całość wymieszaj z kaszą, oliwą z oliwek i musztardą. Dopraw solą, pieprzem, ulubionymi ziołami i posiekaną natką pietruszki.

*Przygotuj od razu 2 porcje dania (podane składniki są na 1 porcję)

SAŁATKA Z KASZĄ GRZYCHANĄ I BURAKIEM

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| szpinak | 60.0 | 2.5 garści | 12.6 | 1.6 | 0.2 | 1.8 |
| orzechy włoskie | 12.0 | 3 sztuki | 79.9 | 1.9 | 7.2 | 2.2 |
| 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 |
| kasza gryczana prażona | 36.0 | 2 łyżki | 124.6 | 4.2 | 1.0 | 27.0 |
| musztarda | 10.0 | 1 łyżeczka | 16.5 | 0.6 | 0.6 | 2.2 |
| burak | 292.0 | 1 średnia sztuka | 122.6 | 5.3 | 0.3 | 27.7 |
| natka pietruszki | 12.0 | 2 łyżeczka posiekanej | 4.9 | 0.5 | 0.0 | 1.1 |
| zioła prowansalskie | 1.0 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| RAZEM | 433.0 | | 438.0 | 14.3 | 17.5 | 63.0 |

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

416 KCAL

Płatki owsiane podgotować na mleku. Marchew zetrzeć na tarce, dodać do płatków i razem podduścić. Dodać cynamon, wymieszać. Przełożyć do miseczki, posypać słonecznikiem i polać syropem klonowym.

OWSIANKA Z MARCHEWKĄ I SŁONECZNIKIEM

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|--------------|------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| płatki owsiane | 50.0 | 5 łyżek | 188.0 | 6.0 | 3.6 | 34.6 |
| mleko migdałowe | 220.0 | 1 szklanka | 90.2 | 3.5 | 6.8 | 4.2 |
| marchew | 105.0 | 1 średnia sztuka | 34.6 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |
| słonecznik, nasiona | 15.0 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| syrop klonowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 13.5 | 0.0 | 0.0 | 3.4 |
| RAZEM | 396.0 | | 416.4 | 13.7 | 18.4 | 55.1 |

II POSIŁEK

438 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SALATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I BURAKIEM

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| szpinak | 60.0 | 2.5 garści | 12.6 | 1.6 | 0.2 | 1.8 |
| orzechy włoskie | 12.0 | 3 sztuki | 79.9 | 1.9 | 7.2 | 2.2 |
| 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 |
| kasza gryczana prażona | 36.0 | 2 łyżki | 124.6 | 4.2 | 1.0 | 27.0 |
| musztarda | 10.0 | 1 łyżeczka | 16.5 | 0.6 | 0.6 | 2.2 |
| burak | 292.0 | 1 średnia sztuka | 122.6 | 5.3 | 0.3 | 27.7 |
| natka pietruszki | 12.0 | 2 łyżeczka posiekanej | 4.9 | 0.5 | 0.0 | 1.1 |
| zioła prowansalskie | 1.0 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| RAZEM | 433.0 | | 438.0 | 14.3 | 17.5 | 63.0 |

III POSIŁEK

581 KCAL

Oplukaną rybę osuszyć, skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprze. Ułożyć w naczyniu. Oczyszczoną pora pokroić w talarki. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w grube plastry. Rybę obłożyć plasterkami pora i pomidora. Jeszcze raz oprószyć solą i pieprzem, skropić oliwą. Zapiekać ok 20-25 min. w temperaturze 190 stopni. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki. Jeść z ugotowaną komosą.

RYBA PIECZONA Z POREM I POMIDOREM

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| por | 119.0 | 1 mała sztuka | 34.5 | 2.6 | 0.4 | 6.8 |
| Halibut biały, świeży | 200.0 | porcja | 196.0 | 40.2 | 3.8 | 0.0 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 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 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| pomidory, czerwone | 287.0 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| komosa ryżowa | 60.0 | 4 łyżki | 220.8 | 8.5 | 3.6 | 38.5 |
| natka pietruszki | 12.0 | 2 łyżeczki posiekanej | 4.9 | 0.5 | 0.0 | 1.1 |
| RAZEM | 698.0 | | 581.4 | 54.5 | 16.5 | 58.0 |

IV POSIŁEK

268 KCAL

Gruszkę pozbawić gniazda nasiennego, ale nie obrać. Wszystkie składniki zmiksować. Zjeść z orzechami.

ZIELONY KOKTAJL Z GRUSZKĄ

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------|--------------|---------------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| szpinak | 50.0 | 2 garście | 10.5 | 1.3 | 0.2 | 1.5 |
| gruszka | 156.0 | 1 średnia sztuka | 90.5 | 0.9 | 0.3 | 22.5 |
| woda | 250.0 | 1 szklanka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| imbir korzeń | 2.0 | 0.5 łyżeczki świeżego, startego | 1.6 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| orzechy nerkowca | 30.0 | 2 łyżki | 165.9 | 5.5 | 13.2 | 9.1 |
| RAZEM | 488.0 | | 268.5 | 7.7 | 13.7 | 33.4 |

Kanapki z pastą z wędzonego łososia:

Jajko ugotuj na twardo i rozgnieć widelcem. Łososia i pomidory suszone pokrój w drobniutką kosteczkę, wymieszaj z jajkiem i przyprawami. Posmaruj pastą chleb i jedz go z pomidorem.

*Przygotuj od razu 2 porcje pasty (podane składniki są na 1 porcję)

KANAPKI Z PASTĄ Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|---------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| łosoś, wędzony | 60.0 | porcja | 97.2 | 12.9 | 5.0 | 0.0 |
| jaja kurze całe | 75.0 | 1.5 sztuki (kl. wagowa M) | 105.0 | 9.4 | 7.3 | 0.5 |
| koperek świeży | 8.0 | 1 łyżeczka | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| 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 |
| Pomidory suszone w oliwie | 10.0 | 1 sztuka | 20.7 | 0.9 | 0.7 | 2.5 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100.0 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| pomidory, czerwone | 108.0 | 1 mała sztuka | 18.4 | 1.0 | 0.2 | 3.9 |
| RAZEM | 363.0 | | 483.2 | 31.5 | 20.3 | 39.0 |

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

480 KCAL

Płatki owsiane zalej mlekiem, dodaj skrobię i zmiksuj. Dorzuć przyprawę, startą na tarce gruszkę (jeśli jest bardzo soczysta możesz nieco odcisnąć z niej sok). Masa powinna być gęsta. Smaż placuszki z każdej strony aż się zarumienią na nieprzywierającej patelni bez tłuszczu lub na patelni lekko posmarowanej olejem/oliwą.

Jeśli racuszki się rozwalają na patelni, dodaj odrobinę więcej skrobi lub płatków - widocznie gruszka była zbyt soczysta. Do racuszków zjedz jogurt.

*Przygotuj od razu 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję).

RACUCHY Z GRUSZKĄ

| 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 |
| gruszka | 108.5 | 0.5 dużej sztuki | 62.9 | 0.7 | 0.2 | 15.6 |
| mąka ziemniaczana | 12.0 | 1 łyżeczka | 42.8 | 0.8 | 0.0 | 10.0 |
| kardamon | 1.0 | 1 szczypta | 3.1 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| kurkuma mielona | 1.0 | 1 szczypta | 3.1 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| olej kokosowy | 5.0 | 0.5 łyżki | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| mleko migdałowe | 55.0 | 0.25 szklanki | 22.6 | 0.9 | 1.7 | 1.0 |
| jogurt kokosowy, naturalny bez cukru | 80.0 | 0.5 opakowania | 75.4 | 0.7 | 5.7 | 5.4 |
| RAZEM | 322.5 | | 480.2 | 10.4 | 17.0 | 74.9 |

II POSIŁEK

364 KCAL

Zjedz owoce z migdałami i czekoladą.

ŚLIWKI I GORZKA CZEKOLADA

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| śliwki, różne gatunki | 170.0 | kilka sztuk | 78.2 | 1.2 | 0.5 | 19.4 |
| migdały, łuskane | 30.0 | 2 łyżki | 173.7 | 6.3 | 15.0 | 6.5 |
| czekolada 70% kakao | 20.0 | 2 kostka | 111.8 | 1.3 | 6.9 | 11.3 |
| RAZEM | 220.0 | | 363.7 | 8.9 | 22.3 | 37.2 |

III POSIŁEK

584 KCAL

Pierś z kurczaka usmaż na patelni grillowej. Ziemniaczki ugotuj. Pokrój paprykę w kostkę, pomidorki na połówki, rzodkiewkę w plasterki i wymieszaj z rukolą i kukurydzą, dopraw sosem z oliwy i soku z cytryny. Gotowe ziemniaczki posyp koperkiem.

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

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA, MŁODE ZIEMNIACZKI I KOLOROWA SURÓWKA WARZYWNA Z KOPERKIEM

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 200.0 | porcja | 196.0 | 43.0 | 2.6 | 0.0 |
| ziemniaki | 225.0 | 3 średnie sztuki | 173.3 | 4.6 | 0.2 | 39.4 |
| kukurydza, konserwowa | 70.0 | 0.5 mini puszka | 71.4 | 2.0 | 0.8 | 16.5 |
| rukola | 40.0 | 2 garście | 10.0 | 1.0 | 0.3 | 1.5 |
| papryka czerwona, słodka | 75.0 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| rzodkiewka | 45.0 | 3 sztuki | 8.1 | 0.5 | 0.1 | 2.0 |
| pomidorki koktajlowe | 120.0 | 6 sztuk | 24.0 | 1.1 | 0.2 | 4.9 |
| koperek świeży | 8.0 | 1 cup, sprigs | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| 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 |
| RAZEM | 801.0 | | 584.1 | 53.5 | 12.7 | 70.4 |

IV POSIŁEK

230 KCAL

Zjedz orzechy z marchewką pokrojoną w słupki.

MIGDAŁY + SŁUPKI MARCHEWKI - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| migdały, łuskane | 30.0 | 2 łyżki | 173.7 | 6.3 | 15.0 | 6.5 |
| marchew | 170.0 | 1 duża sztuka | 56.1 | 1.7 | 0.3 | 14.8 |
| RAZEM | 200.0 | | 229.8 | 8.0 | 15.3 | 21.3 |

*Posmaruj pastą chleb i jedz kanapki z pomidorem.

KANAPKI Z PASTĄ Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|---------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| łosoś, wędzony | 60.0 | porcja | 97.2 | 12.9 | 5.0 | 0.0 |
| jaja kurze całe | 75.0 | 1.5 sztuki (kl. wagowa M) | 105.0 | 9.4 | 7.3 | 0.5 |
| koperek świeży | 8.0 | 1 łyżeczka | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| 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 |
| Pomidory suszone w oliwie | 10.0 | 1 sztuka | 20.7 | 0.9 | 0.7 | 2.5 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100.0 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| pomidory, czerwone | 108.0 | 1 mała sztuka | 18.4 | 1.0 | 0.2 | 3.9 |
| RAZEM | 363.0 | | 483.2 | 31.5 | 20.3 | 39.0 |

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

480 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

RACUCHY Z GRUSZKĄ

| 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 |
| gruszka | 108.5 | 0.5 dużej sztuki | 62.9 | 0.7 | 0.2 | 15.6 |
| mąka ziemniaczana | 12.0 | 1 łyżeczka | 42.8 | 0.8 | 0.0 | 10.0 |
| kardamon | 1.0 | 1 szczypta | 3.1 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| kurkuma mielona | 1.0 | 1 szczypta | 3.1 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| olej kokosowy | 5.0 | 0.5 łyżki | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| mleko migdałowe | 55.0 | 0.25 szklanki | 22.6 | 0.9 | 1.7 | 1.0 |
| jogurt kokosowy, naturalny bez cukru | 80.0 | 0.5 opakowania | 75.4 | 0.7 | 5.7 | 5.4 |
| RAZEM | 322.5 | | 480.2 | 10.4 | 17.0 | 74.9 |

II POSIŁEK

314 KCAL

Jogurt z malinami:

Zjedz owoce z jogurtem i posiekaną czekoladą.

JOGURT Z MALINAMI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------|--------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| jogurt kokosowy bez cukru | 160.0 | 1 opakowanie | 150.9 | 1.4 | 11.4 | 10.7 |
| czekolada 70% kakao | 20.0 | 2 kostka | 111.8 | 1.3 | 6.9 | 11.3 |
| maliny | 120.0 | 1 szklanka | 51.6 | 1.6 | 0.4 | 14.4 |
| RAZEM | 300.0 | | 314.3 | 4.3 | 18.6 | 36.4 |

III POSIŁEK

584 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

GRILLOWANA PIERSĆ Z KURCZAKA, MŁODE ZIEMNIACZKI I KOLOROWA SURÓWKA WARZYWNA Z KOPERKIEM - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 200.0 | porcja | 196.0 | 43.0 | 2.6 | 0.0 |
| ziemniaki | 225.0 | 3 średnie sztuki | 173.3 | 4.6 | 0.2 | 39.4 |
| kukurydza, konserwowa | 70.0 | 0.5 mini puszka | 71.4 | 2.0 | 0.8 | 16.5 |
| rukola | 40.0 | 2 garście | 10.0 | 1.0 | 0.3 | 1.5 |
| papryka czerwona, słodka | 75.0 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| rzodkiewka | 45.0 | 3 sztuki | 8.1 | 0.5 | 0.1 | 2.0 |
| pomidorki koktajlowe | 120.0 | 6 sztuk | 24.0 | 1.1 | 0.2 | 4.9 |
| koperek świeży | 8.0 | 1 cup, sprigs | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| 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 |
| RAZEM | 801.0 | | 584.1 | 53.5 | 12.7 | 70.4 |

IV POSIŁEK

298 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL Z POMIDOREM

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------|--------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| woda | 250.0 | 1 szklanka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pomidory, czerwone | 192.0 | 1 średnia sztuka | 32.6 | 1.7 | 0.4 | 6.9 |
| jabłko | 188.0 | 1 średnia sztuka | 94.0 | 0.8 | 0.8 | 22.7 |
| szpinak | 25.0 | 1 garść | 5.3 | 0.7 | 0.1 | 0.8 |
| orzechy nerkowca | 30.0 | 2 łyżki | 165.9 | 5.5 | 13.2 | 9.1 |
| RAZEM | 685.0 | | 297.8 | 8.6 | 14.4 | 39.5 |

Migdały posiekać i podprażyć na suchej patelni. Następnie na patelni rozgrzać olej. Dodać pokrojoną w paski paprykę, rozgnieciony ząbek czosnku, posiekaną cebulę i smażyć około 5 minut. Po tym czasie dodać pokrojoną w kostkę cukinię i smażyć, aż zmięknie. Komosę ugotować razem z tymiankiem (około 7 minut). Komosę odsączyć, wymieszać z podsmażonymi warzywami i pozostałymi składnikami. Skropić sokiem z limonki i oliwą. Doprawić solą i pieprzem. Podawać na zimno lub na ciepło.

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| cebula czerwona | 35.0 | 0.5 małej sztuki | 16.1 | 0.4 | 0.0 | 3.8 |
| tymianek suszony | 2.0 | | 5.5 | 0.2 | 0.1 | 1.3 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| cukinia | 225.0 | 1 mniejsza sztuka | 38.3 | 2.7 | 0.2 | 7.2 |
| sok z cytryny | 5.0 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| olej kokosowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| migdały, łuskane | 10.0 | 0.3 garści | 57.9 | 2.1 | 5.0 | 2.2 |
| komosa ryżowa | 50.0 | 5 łyżek | 184.0 | 7.1 | 3.0 | 32.1 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| papryka czerwona, słodka | 75.0 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| RAZEM | 420.0 | | 450.3 | 13.8 | 21.8 | 53.5 |

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

| PRODUKT | | | | |
|------------------------------------|-------------------------|----------|---|----------------------------------|
| wywar warzywny (porcja) | 4 szklanki | 1400 [g] | | |
| RÓŻNE | | | | |
| jogurt kokosowy bez cukru | 3 opakowania | 480 [g] | jogurt kokosowy, naturalny bez cukru | 1 opakowanie 160 [g] |
| ocet jabłkowy | 3 łyżeczki | 10 [g] | | |
| BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA | | | | |
| dynia, pestki | 6 łyżek | 90 [g] | migdały, łuskane | 5 łyżek 70 [g] |
| nasiona chia, suszone | 2 łyżki | 20 [g] | orzechy nerkowca | 4 łyżki 60 [g] |
| orzechy włoskie | 15 sztuk | 140 [g] | płatki migdałów | 1 łyżka 10 [g] |
| sezam, nasiona | 4 lekko czubata łyżka | 60 [g] | słonecznik, nasiona | 1 łyżka 15 [g] |
| DODATKI DO DAŃ | | | | |
| masło orzechowe | 2 łyżki | 40 [g] | musztarda | 2 łyżeczki 20 [g] |
| sok z cytryny | 8.5 łyżek | 90 [g] | sos sojowy | 3 łyżki 30 [g] |
| MIĘSO I PRZETWORY | | | | |
| mięso z piersi indyka, bez skóry | 2 porcje | 400 [g] | mięso z piersi indyka, bez skóry mielone | 2 porcje 200 [g] |
| mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 4 porcje | 800 [g] | szynka prosciutto | 3 plastry 45 [g] |
| NABIAŁ I JAJA | | | | |
| jaja kurze całe | 10 sztuk (kl. wagowa M) | 600 [g] | masło ekstra | 1 łyżeczka czubata 10 [g] |
| NAPOJE BEZALKOHOLOWE | | | | |
| mleko migdałowe | 1.5 szklanki | 330 [g] | woda | 700 [g] |
| OWOCE I PRZETWORY | | | | |
| banan | 1 średnia sztuka | 190 [g] | borówka amerykańska | 1 szklanka 150 [g] |
| grejpfrut | 1 średnia sztuka | 440 [g] | gruszka | 6 małych sztuk 500 [g] |
| jabłko | 1 średnia sztuka | 260 [g] | maliny | 1 szklanka 120 [g] |
| mango | 1 sztuka | 360 [g] | oliwki czarne marynowane | 5 sztuk 18 [g] |
| pomarańcza | 1 duża sztuka | 420 [g] | śliwki, różne gatunki | 1 kilka sztuk 190 [g] |
| truskawki | 1 garść | 80 [g] | | |
| PRZYPRAWY I ZIOŁA | | | | |
| chili w proszku | | 2.0 [g] | cynamon mielony | 5 szczypt 5.0 [g] |
| imbir mielony | 2 szczypty | 2.0 [g] | kardamon | 2 szczypty 2.0 [g] |
| kolendra, świeża | 6 łyżek | 29 [g] | koperek świeży | 7 łyżeczek 60 [g] |
| kurkuma mielona | 2 szczypty | 2.0 [g] | mięta zielona, świeża | 1 kilka listków do smaku 4.8 [g] |
| oregano suszone | 2 szczypty | 2.0 [g] | papryka, mielona | 2 szczypty 2.0 [g] |
| pieprz czarny mielony | 7 łyżeczek | 14 [g] | sól | 16 szczypta do smaku 16 [g] |
| tymianek suszony | | 4.0 [g] | zioła prowansalskie | 2 szczypty 2.0 [g] |
| RYBY I OWOCE MORZA | | | | |
| Halibut biały, świeży | 1 porcja | 250 [g] | łosoś, wędzony | 2 porcje 120 [g] |
| SŁODYCZE | | | | |
| czekolada 70% kakao | 4 kostka | 40 [g] | syrop klonowy | 6 łyżek 60 [g] |
| TŁUSZCZE | | | | |
| olej kokosowy | 5 łyżeczek | 25 [g] | oliwa z oliwek | 18 łyżek 150 [g] |
| WARZYWA I PRZETWORY | | | | |
| bakłażan | 2 mniejsza sztuka | 600 [g] | burak | 2 średnie sztuki 800 [g] |
| cebula | 1 mała sztuka | 80 [g] | cebula czerwona | 2 sztuki 160 [g] |
| ciecierzyca konserwowa | 1 puszka | 260 [g] | cukinia | 1 mniejsza sztuka 260 [g] |
| czosnek | 1 duży ząbek | 11 [g] | grostek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu | 1 puszka 240 [g] |
| imbir korzeń | | 8 [g] | kalarepa | 1 duża sztuka 360 [g] |
| kapusta pekińska | 10 liści | 650 [g] | kukurydza, konserwowa | 1 mini puszka 140 [g] |
| marchew | 8 średnich sztuk | 1150 [g] | mąka ziemniaczana | 2 łyżki 49 [g] |
| natka pietruszki | 12 łyżeczka posiekanej | 80 [g] | ogórek | 3 gruntowy 150 [g] |
| ogórek małosolny | 1 sztuka | 100 [g] | papryka czerwona, hot chili | 14 [g] |
| papryka czerwona, słodka | 4.5 średniej sztuki | 800 [g] | passata pomidorowa | 1 szklanka 260 [g] |

| | | | | | |
|----------------------|----------------|----------|---|-------------------|----------|
| pomidorki koktajlowe | 32 sztuk | 650 [g] | Pomidory suszone w oliwie | 2 sztuki | 20 [g] |
| pomidory, czerwone | 9 małych sztuk | 1050 [g] | pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym | | 400 [g] |
| por | 1 mała sztuka | 210 [g] | rukola | 4 garście | 80 [g] |
| rzodkiewka | 6 sztuk | 150 [g] | szczypiorek | 4 łyżki | 36 [g] |
| szpinak | 8 garści | 250 [g] | ziemniaki | 12 średnich sztuk | 1200 [g] |

ZBOŻOWE

| | | | | | |
|--|----------|---------|------------------------|----------|---------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 7 kromek | 350 [g] | kasza gryczana prażona | 4 łyżki | 80 [g] |
| komosa ryżowa | 9 łyżek | 110 [g] | płatki owsiane | 22 łyżek | 220 [g] |
| ryż brązowy | 8 łyżek | 120 [g] | wafle z ciecierzycy | 6 sztuk | 48 [g] |