



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z tofu, sałatką i pomidorem	IV posiłek	Fit sałatka ogórkowa
	II posiłek	Koktajl chia fresca z pomarańczą	V posiłek	Sałatka z ciecierzycą i kolendrą
	III posiłek	Kokosowe curry		
DZIEŃ 2	I posiłek	Tofucznicza z suszonymi pomidorami	IV posiłek	Grejfrut
	II posiłek	Sałatka z ciecierzycą i kolendrą	V posiłek	Krem z cukinii
	III posiłek	Kokosowe curry		
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	Krem z cukinii
	III posiłek	Szybki makaron ryżowy z brokułem i sezamem:		
DZIEŃ 4	I posiłek	Słodki pudding chia z płatkami owsianymi i truskawkami	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	Szybki makaron ryżowy z brokułem i sezamem:		
DZIEŃ 5	I posiłek	Owsianka z marchewką i słonecznikiem	IV posiłek	Zielony koktajl z gruszką
	II posiłek	Sałatka z kaszą gryczaną i burakiem	V posiłek	Zupa krem z kalafiora
	III posiłek	Tofu w sosie musztardowo-pieczarkowym i kaszą gryczaną		
DZIEŃ 6	I posiłek	Racuchy z gruszką	IV posiłek	Migdały + słupki marchewki
	II posiłek	Śliwki i gorzka czekolada	V posiłek	Zupa krem z kalafiora
	III posiłek	Pulpety z soczewicy i kaszy jaglanej w sosie chrzanowym i surówka z selera i marchewki:		
DZIEŃ 7	I posiłek	Racuchy z gruszką	IV posiłek	Koktajl z pomidorem
	II posiłek	Jogurt z malinami	V posiłek	Sałatka z komosą ryżową
	III posiłek	Pulpety z soczewicy i kaszy jaglanej w sosie chrzanowym i surówka z selera i marchewki:		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

276 KCAL

Przygotuj kanapki z podanych składników.

KANAPKA Z TOFU, SAŁATKĄ I POMIDOREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
tofu naturalne	45.0	0.25 opakowania	56.3	5.4	3.4	1.0
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
sałata lodowa	40.0	1 liść	5.6	0.4	0.0	1.2
RAZEM	357.0		276.2	13.0	9.3	33.0

II POSIŁEK

143 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOKTAJL CHIA FRESCA Z POMARAŃCZĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomarańcza	150.0	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
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
RAZEM	290.0		143.4	3.8	4.9	23.3

III POSIŁEK

480 KCAL

Na patelni rozgrzej olej kokosowy, dodaj imbir, czosnek i krótko podsmaż. Dodaj odsączoną ciecierzycę i podsmaż około 5 minut. Na patelnię wlej mleko kokosowe, dodaj warzywa, cukinię i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, nakryj pokrywką i pozostaw, aż warzywa zmiękną (około 10 minut). Dopraw solą i chilli. W międzyczasie ugotuj ryż.

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

KOKOSOWE CURRY

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
curry w proszku	2.0	0.5 łyżeczki	6.5	0.3	0.3	1.1
kminek	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	1.0	0.5 cm	0.8	0.0	0.0	0.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5.0	1 łyżka	1.1	0.0	0.0	0.3
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko kokosowe, w puszcze, light	50.0		36.0	0.3	3.5	1.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
mieszanka warzyw, mrożona	225.0	0.5 opakowania	83.3	6.3	0.7	16.9
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
RAZEM	566.0		479.8	19.8	11.5	77.7

IV POSIŁEK

172 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 - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
orzechy włoskie	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
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	225.0		172.4	4.0	14.0	9.7

V POSIŁEK

287 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	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	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	428.0		287.2	12.3	6.1	44.5

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

357 KCAL

Pomidory pokroić w paski. Tofu pokruszyć. Na patelni rozgrzać oliwę i wrzucić tofu. Smażyć chwilę. Wlać wodę i przyprawy. Wymieszać. Kiedy woda odparuje dodać pomidory. Smażyć razem chwilę.

TOFUCZNICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

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
tofu naturalne	135.0	0.75 opakowania	168.8	16.2	10.1	3.1
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
woda	20.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	2.0	2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	2.0	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
pieprz czarny	2.0	2 szczypty	5.0	0.2	0.1	1.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	233.0		357.3	21.9	17.1	26.2

II POSIŁEK

287 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

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	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	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	428.0		287.2	12.3	6.1	44.5

III POSIŁEK

480 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KOKOSOWE CURRY

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
curry w proszku	2.0	0.5 łyżeczki	6.5	0.3	0.3	1.1
kminek	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	1.0	0.5 cm	0.8	0.0	0.0	0.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5.0	1 łyżka	1.1	0.0	0.0	0.3
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko kokosowe, w puszcze, light	50.0		36.0	0.3	3.5	1.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
mieszanka warzyw, mrożona	225.0	0.5 opakowania	83.3	6.3	0.7	16.9
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
RAZEM	566.0		479.8	19.8	11.5	77.7

IV POSIŁEK

112 KCAL

Zjedz owoc na przekąskę.

GREJPFROT - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
grejpfrut	280.0	1 średnia sztuka	112.0	1.7	0.6	27.4
RAZEM	280.0		112.0	1.7	0.6	27.4

Cukinię pokrój w kostkę, a czosnek przeciśnij przez praszkę. Zalej wodą i gotuj około 10 minut (do miękkości cukinii). Po tym czasie zmiksuj. Dopraw, zagotuj i dodaj koper. Już w miseczce skrop zupe olejem i posypać pestkami.

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

KREM Z CUKINII						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
woda	250.0	1 szklanka	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	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	5.0	2.5 łyżeczki	44.9	0.0	5.0	0.0
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
RAZEM	425.0		213.4	6.8	12.2	18.3

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

390 KCAL

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

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	24.0	3 sztuki	87.9	3.0	0.9	16.7
masło orzechowe	30.0	3 łyżeczki	182.7	7.8	14.7	4.8
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	172.0		389.5	12.1	16.0	50.9

II POSIŁEK

125 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

KALAREPA + PESTKI DYNI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	204.0	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
RAZEM	214.0		124.5	6.9	5.2	15.1

III POSIŁEK

347 KCAL

Szybki makaron ryżowy z brokułem i sezamem:

Makaron przygotuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Brokuła ugotuj al'dente na parze - musi być lekko twarde. W woku lub na patelni rozgrzej odrobinę oliwy, dodaj połamane na małe kawałeczki brokuła, makaron, sos sojowy, sok z cytryny i sezam. Wszystkie składniki szybko podsmaż i wymieszaj.

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

SZYBKI MAKARON RYŻOWY Z BROKUŁEM I SEZAMEM:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	50.0	porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
brokuły	250.0	1/2 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
sezam, nasiona	10.0	łyżka	63.2	2.3	6.0	1.0
sos sojowy	10.0	łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10.0	łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	332.0		347.0	13.1	9.3	55.6

IV POSIŁEK

235 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 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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
jogurt kokosowy bez cukru	40.0	0.25 opakowania	37.7	0.4	2.8	2.7
groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu	120.0	0.5 puszki	82.8	5.3	0.4	15.1
sezam, nasiona	6.5	0.5 lekko czubata łyżka	41.1	1.5	3.9	0.7
mięta zielona, świeża	1.0	0.5 kilka listków do smaku	0.4	0.0	0.0	0.1
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
RAZEM	282.5		234.9	8.3	11.4	28.3

V POSIŁEK

213 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KREM Z CUKINII

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
woda	250.0	1 szklanka	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	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	5.0	2.5 łyżeczki	44.9	0.0	5.0	0.0
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
RAZEM	425.0		213.4	6.8	12.2	18.3

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

277 KCAL

Do mleka wsyp nasiona i płatki, dodaj wiórki kokosowe i dokładnie wymieszaj. Odstaw na kilka godzin lub całą noc. Następnie na wierzch połóż pokrojone truskawki.

SŁODKI PUDDING CHIA Z PŁATKAMI OWSIANYMI I TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	20.0	2 łyżki	97.2	3.3	6.1	8.4
mleko migdałowe	165.0	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
płatki owsiane	10.0	1 łyżka	37.6	1.2	0.7	6.9
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
RAZEM	273.0		277.4	8.1	17.3	25.7

II POSIŁEK

235 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PASTA Z ZIELONEGO 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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
jogurt kokosowy bez cukru	40.0	0.25 opakowania	37.7	0.4	2.8	2.7
grostek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu	120.0	0.5 puszki	82.8	5.3	0.4	15.1
sezam, nasiona	6.5	0.5 lekko czubata łyżka	41.1	1.5	3.9	0.7
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
mięta zielona, świeża	1.0	0.5 kilka listków do smaku	0.4	0.0	0.0	0.1
RAZEM	282.5		234.9	8.3	11.4	28.3

III POSIŁEK

347 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SZYBKI MAKARON RYŻOWY Z BROKUŁEM I SEZAMEM:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	50.0	porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
brokuły	250.0	1/2 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
sezam, nasiona	10.0	łyżka	63.2	2.3	6.0	1.0
sos sojowy	10.0	łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10.0	łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	332.0		347.0	13.1	9.3	55.6

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

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 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	8.0	2 sztuki	53.3	1.3	4.8	1.4
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	423.0		357.6	13.6	9.1	62.2

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

287 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	35.0	3.5 łyżki	131.6	4.2	2.5	24.3
mleko migdałowe	165.0	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
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	298.5		287.1	9.3	11.7	40.5

II POSIŁEK

358 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SALAATKA 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
orzeczy włoskie	8.0	2 sztuki	53.3	1.3	4.8	1.4
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	423.0		357.6	13.6	9.1	62.2

III POSIŁEK

381 KCAL

Kaszę ugotuj. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy i wrzuc pokrojone w plasterki pieczarki. Podsmaż, dodaj przyprawy, musztardę oraz mleko kokosowe i zagotuj. Do sosu dodaj kawałki tofu i podsmaż na złoty kolor. Zjedz z kaszą i ogórkiem.

TOFU W SOSIE MUSZTARDOWO-PIECZARKOWYM I KASZĄ GRYCZANĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza gryczana prażona	30.0	1.5 łyżki	103.8	3.5	0.8	22.5
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
pieczarka biała	100.0	11 małych sztuk	21.0	2.7	0.4	2.6
mleko kokosowe, w puszcze, light	100.0		72.0	0.6	7.1	2.1
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
pieprz czarny	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
tymianek świeży	5.0	1 łyżeczka rozgnieciona w palcach	5.0	0.3	0.1	1.2
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
RAZEM	519.0		381.0	21.3	18.4	36.8

IV POSIŁEK

103 KCAL

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

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
RAZEM	458.0		102.6	2.3	0.5	24.3

Zupa krem z kalafiora:

W garnku rozgrzej olej i zeszklij na nim cebulę. Dodaj kalafiora i razem chwilę smaź. Dodaj wodę i gotuj do miękkości kalafiora. Po tym czasie zmiksuj, dopraw i ponownie zagotuj. Posyp na wierzchu migdałami.

*Przygotuj 2 porcje dania (Przepis poniżej jest na 1 porcję)

ZUPA KREM Z KALAFIORA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior, mrożony	225.0	1/2 opakowania	54.0	5.0	0.5	10.1
ziemniaki	75.0	1 sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
cebula	35.0	1/2 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
woda	250.0	szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
chrzan	10.0	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
migdały, łuskane	5.0	0.3 łyżki	28.9	1.1	2.5	1.1
chili w proszku	1.0		2.8	0.1	0.1	0.5
RAZEM	608.0		210.3	8.7	8.3	29.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

360 KCAL

Płatki owsiane zalej mlekiem, dodaj skrobię i zmiksuj. Dorzuć przyprawy, 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.

*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	78.0	0.5 średniej sztuki	45.2	0.5	0.2	11.2
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	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
mleko migdałowe	55.0	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
RAZEM	209.0		360.3	9.5	8.3	65.2

II POSIŁEK

158 KCAL

Zjedz owoce z czekoladą.

ŚLIWKI I GORZKA CZEKOLADA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	100.0	1 garść węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	120.0		157.8	2.0	7.1	22.7

III POSIŁEK

406 KCAL

Pulpecy z soczewicy i kaszy jaglanej w sosie chrzanowym i surówka z selera i marchewki:

Cebulę pokrój w drobną kostkę i podsmaż na 1 łyżeczce oliwy. Dodaj do ugotowanej soczewicy i kaszy. Dopraw solą i pieprzem. Uformuj małe pulpeciki i wysmaruj je 1 łyżeczką oliwy. Smaż na rozgrzanej patelni do zarumienienia, z każdej strony (ostrożnie należy je przewracać, ponieważ są delikatne).

Chrzan wymieszaj z mlekiem migdałowym na patelni i podgrzej. Przełóż na sos gotowe pulpecy.

Seler i marchew obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Skrop sokiem z cytryny i oliwą. Dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj.

*Przygotuj 2 porcje dania (Przepis poniżej jest na 1 porcję)

PULPECY Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ W SOSIE CHRZANOWYM I SURÓWKA Z SELERA I MARCHEWKI:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35.0	1/2 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sól	2.0	2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.0	2*szczypta	5.0	0.2	0.1	1.3
kurkuma mielona	1.0	szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili w proszku	1.0		2.8	0.1	0.1	0.5
Soczewica czerwona, nasiona suche	30.0	2*łyżka	98.1	7.6	0.9	17.3
kasza jaglana	36.0	2*łyżka	125.3	3.8	1.0	25.8
chrzan	20.0	2 łyżeczka	16.2	0.9	0.1	3.6
mleko migdałowe	50.0	5 łyżek	20.5	0.8	1.6	0.9
seler korzeniowy	60.0	mały kawałek	18.0	1.0	0.2	4.6
marchew	100.0	średnia sztuka	33.0	1.0	0.2	8.7
sok z cytryny	5.0	1 łyżka	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	350.0		406.4	16.0	12.4	66.1

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

V POSIŁEK**210 KCAL**

*Porcja z poprzedniego dnia

ZUPA KREM Z KALAFIORA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior, mrożony	225.0	1/2 opakowania	54.0	5.0	0.5	10.1
ziemniaki	75.0	1 sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
cebula	35.0	1/2 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
woda	250.0	szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
chrzan	10.0	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
migdały, łuskane	5.0	0.3 łyżki	28.9	1.1	2.5	1.1
chili w proszku	1.0		2.8	0.1	0.1	0.5
RAZEM	608.0		210.3	8.7	8.3	29.7

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

360 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	78.0	0.5 średniej sztuki	45.2	0.5	0.2	11.2
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	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
mleko migdałowe	55.0	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
RAZEM	209.0		360.3	9.5	8.3	65.2

II POSIŁEK

194 KCAL

Jogurt z malinami:

Zjedz owoce z jogurtem.

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
maliny	100.0	1.5 garści	43.0	1.3	0.3	12.0
RAZEM	260.0		193.9	2.7	11.7	22.7

III POSIŁEK

406 KCAL

Pulpety z soczewicy i kaszy jaglanej w sosie chrzanowym i surówka z selera i marchewki:

*Porcja z poprzedniego dnia

PULPETY Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ W SOSIE CHRZANOWYM I SURÓWKA Z SELERA I MARCHEWKI:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35.0	1/2 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sól	2.0	2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2.0	2*szczypta	5.0	0.2	0.1	1.3
kurkuma mielona	1.0	szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili w proszku	1.0		2.8	0.1	0.1	0.5
Soczewica czerwona, nasiona suche	30.0	2*łyżka	98.1	7.6	0.9	17.3
kasza jaglana	36.0	2*łyżka	125.3	3.8	1.0	25.8
chrzan	20.0	2 łyżeczka	16.2	0.9	0.1	3.6
mleko migdałowe	50.0	5 łyżek	20.5	0.8	1.6	0.9
seler korzeniowy	60.0	mały kawałek	18.0	1.0	0.2	4.6
marchew	100.0	średnia sztuka	33.0	1.0	0.2	8.7
sok z cytryny	5.0	1 łyżka	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	350.0		406.4	16.0	12.4	66.1

IV POSIŁEK

88 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze.

KOKTAJL Z POMIDOREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
RAZEM	442.0		87.9	2.8	0.9	19.8

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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	414.0		396.4	13.8	15.8	53.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	tofu wędzone	0.5 opakowania 90 [g]
RÓŻNE				
jogurt kokosowy bez cukru	2.5 opakowania	400 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	3 łyżki	41 [g]	migdały, łuskane	0.3 szklanki 50 [g]
nasiona chia, suszone	3.5 łyżki	35 [g]	orzechy włoskie	8 sztuk 80 [g]
sezam, nasiona	7 lekko czubata łyżeczka	33 [g]	słonecznik, nasiona	0.5 łyżki 8 [g]
wiórki kokosowe	1 łyżka	8 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
chrzan	6 łyżeczek	110 [g]	masło orzechowe	3 łyżeczki 30 [g]
musztarda	4 łyżeczki	40 [g]	sok z cytryny	8 łyżek 80 [g]
sos sojowy	2 łyżki	20 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	2.5 szklanki	550 [g]	woda	1550 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
banan	1 średnia sztuka	190 [g]	grejpfrut	1 średnia sztuka 440 [g]
gruszka	2 średnie sztuki	420 [g]	jabłko	1 mała sztuka 140 [g]
maliny	1.5 garści	100 [g]	mleko kokosowe, w puszcze, light	200 [g]
oliwki czarne marynowane	5 sztuk	18 [g]	pomarańcza	1 mała sztuka 210 [g]
śliwki, różne gatunki	1 garść węgierek	110 [g]	truskawki	2 garście 150 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili w proszku		8 [g]	curry w proszku	1 łyżeczka 4.0 [g]
cynamon mielony	4 szczypty	4.0 [g]	kardamon	2 szczypty 2.0 [g]
kminek	2 szczypty	2.0 [g]	kolendra, świeża	6 łyżek 29 [g]
koper	2 łyżki	18 [g]	koperek świeży	1 łyżeczka 8 [g]
kurkuma mielona	6 szczypt	6 [g]	mięta zielona, świeża	1 kilka listków do smaku 4.8 [g]
pieprz czarny	11 szczypta	11 [g]	pieprz czarny mielony	5 szczypt 5.0 [g]
sól	18 szczypta do smaku	18 [g]	sól himalajska	2 szczypty 2.0 [g]
tymianek suszony		2.0 [g]	tymianek świeży	1 łyżeczka rozgnieciona w palcach 8 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]		
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]	syrop klonowy	1 łyżeczka 5.0 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	6 łyżeczek	29 [g]	oliwa z oliwek	7 łyżek 60 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
brokuły	1 sztuka	850 [g]	burak	2 średnie sztuki 800 [g]
cebula	2 małe sztuki	160 [g]	cebula czerwona	0.5 małej sztuki 38 [g]
ciecierzyca konserwowa	2 puszki	550 [g]	cukinia	3 mniejsza sztuka 800 [g]
czosnek	5 małych ząbków	18 [g]	grostek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu	1 puszka 240 [g]
imbir korzeń		4.4 [g]	kalafior, mrożony	1 opakowanie 450 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]	marchew	4 duże sztuki 900 [g]
mąka ziemniaczana	2 łyżeczki	24 [g]	mieszanka warzyw, mrożona	1 opakowanie 450 [g]
natka pietruszki	4 łyżeczka posiekanej	24 [g]	ogórek	2 gruntowy 100 [g]
ogórek kiszony	3 sztuki	180 [g]	ogórek małosolny	1 sztuka 100 [g]
papryka czerwona, słodka	1.5 średniej sztuki	270 [g]	pieczarka biała	11 małych sztuk 120 [g]
pomidorki koktajlowe	20 sztuk	400 [g]	Pomidory suszone w oliwie	2 sztuki 20 [g]
pomidory, czerwone	2 średnie sztuki	400 [g]	sałata lodowa	1 liść 40 [g]
seler korzeniowy	2 mały kawałek	200 [g]	Soczewica czerwona, nasiona suche	4 łyżki 60 [g]
szpinak	8 garści	250 [g]	ziemniaki	2 sztuki 200 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	5 kromek	190 [g]	kasza gryczana prażona	5.5 łyżek 110 [g]
kasza jaglana	4 łyżki	80 [g]	komosa ryżowa	5 łyżek 50 [g]

makaron ryżowy	2 porcje	100 [g]	płatki owsiane	16.5 łyżek	170 [g]
ryż brązowy	4 łyżki	60 [g]	wafle z ciecierzycy	5 sztuk	40 [g]