gurbacka.pl

WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 1400 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	Kokosowe curry		
DZIEŃ 2	I posiłek	Szybkie placki śniadaniowe z orzechami i borówkami	IV posiłek	Grejpfrut
	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	Jajka sadzone z papryką, chlebkiem i ogórkiem kiszonym/małosolnym	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 — 335 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	347.0		335.3	17.2	20.9	19.4

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 himalajska	1.0	1 szczypta	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 puszce, 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 — 356 KCAL

Orzechy drobno posiekać. Wszystkie składniki, oprócz borówek, wymieszać i odstawić na kilka minut. Rozgrzać patelnie 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	10.0	2.5 sztuki	66.6	1.6	6.0	1.8
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	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
RAZEM	165.0		355.8	13.0	13.9	47.3

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 himalajska	1.0	1 szczypta	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 puszce, 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.

GREJPFRUT - 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

V POSIŁEK

261 KCAL

Cukinię pokrój w kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę. Zalej wodą i gotuj około 10 minut (do miękkości cukinii). Po tym czasie zmiksuj. Dopraw, zagotuj i dodaj koper. Już w miseczce skrop zupę 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	55.0	1 kromka	129.8	3.9	3.9	17.1
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 himalajska	1.0	1 szczypta	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	445.0		260.6	8.2	13.6	24.5

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 twardawy. 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 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
groszek zielony, w puszce, 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

261 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	55.0	1 kromka	129.8	3.9	3.9	17.1
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 himalajska	1.0	1 szczypta	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	445.0		260.6	8.2	13.6	24.5

DZIEŃ 4

I POSIŁEK — 298 KCAL

Jajka sadzone z papryką, chlebkiem i ogórkiem kiszonym / małosolnym:

Kromkę chleba i paprykę pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej masło, wrzuć pokrojoną w kostkę paprykę oraz chlebek a na górę wbij jajka. Przykryj pokrywką i poczekaj aż jajka będą ścięte. Przełóż na talerz i zjedz z ogórkiem kiszonym lub małosolnym.

JAJKA SADZONE Z PAPRYKĄ, CHLEBKIEM I OGÓRKIEM KISZONYM/MAŁOSOLNYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
masło ekstra	5.0	1 łyżeczka	37.4	0.0	4.1	0.0
RAZEM	335.0		298.4	17.2	16.8	18.7

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
groszek zielony, w puszce, 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

V POSIŁEK

358 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 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 poddusić. 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

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

III POSIŁEK — 381 KCAL

Kaszę ugotuj. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy i wrzuć 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 puszce, 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 himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
tymianek świeży	5.0	1 łodyżka 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 obierać. 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

V POSIŁEK

210 KCAL

Zupa krem z kalafiora:

W garnku rozgrzej olej i zeszklij na nim cebulę. Dodaj kalafiora i razem chwilę smaż. Dodaj wodę i gotuj do miękkości kalafiora. Po tym czasie zmiksuj, dopraw i ponownie zagotuj. Posyp na wierchu 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 himalajska	1.0	szczypta	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

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

Cebulę pokrój w drobniutką 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 pulpety.

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)

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 himalajska	2.0	2*szczypta	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 himalajska	1.0	szczypta	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 himalajska	2.0	2*szczypta	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

V POSIŁEK

396 KCAL

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 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	1.5 łyżki	15 [g]	orzechy włoskie	10.5 sztuk	100 [g]
sezam, nasiona	7 lekko czubata łyżeczka	33 [g]	słonecznik, nasiona	0.5 łyżki	8 [g]
DODATKI DO DAŃ					
chrzan	6 łyżeczek	110 [g]	masło orzechowe	3 łyżeczki	30 [g]
musztarda	3 łyżeczki	30 [g]	sok z cytryny	8 łyżek	80 [g]
sos sojowy	2 łyżki	20 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	5 sztuk (kl. wagowa M)	290 [g]	masło ekstra	1.5 łyżeczka czubata	15 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	1.5 szklanki	380 [g]	woda	6 szklanek	1500 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
banan	1 średnia sztuka	190 [g]	borówka amerykańska	1 garść	60 [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 puszce, 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	1 garść	80 [g]			
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
chili w proszku		8 [g]	curry w proszku	1 łyżeczka	4.0 [g]
cynamon mielony	5 szczypt	5.0 [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	4 szczypty	4.0 [g]	mięta zielona, świeża	1 kilka listków do smaku	4.8 [g]
pieprz czarny	9 szczypt	9 [g]	pieprz czarny mielony	1 łyżka	6 [g]
sól	8 szczypta do smaku	8 [g]	sól himalajska	11 szczypta	11 [g]
tymianek suszony		2.0 [g]	tymianek świeży	1 łodyżka rozgnieciona w palcach	8 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]			
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]	syrop klonowy	4 łyżeczki	19 [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]	groszek zielony, w puszce, 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	5 sztuk	300 [g]	ogórek małosolny	1 sztuka	100 [g]
papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki	360 [g]	pieczarka biała	11 małych sztuk	120 [g]
pomidorki koktajlowe	20 sztuk	400 [g]	pomidory, czerwone	2 średnie sztuki	400 [g]
seler korzeniowy	2 mały kawałek	200 [g]	Soczewica czerwona, nasiona suche	4 łyżki	60 [g]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	szpinak	8 garści	250 [g]
ziemniaki	2 sztuki	200 [g]			
ZBOŻOWE					

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	4 kromki	180 [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	19.5 łyżek	200 [g]
ryż brązowy	4 łyżki	60 [g]	wafle z ciecierzycy	5 sztuk	40 [g]