



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2000 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 mięta 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 mięta 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; orzechy nerkowca
	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; jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	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; 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	Pulpety z soczewicy i kaszy jaglanej w sosie chrzanowym i surówka z selera i marchewki:		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

559 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	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
masło ekstra	10	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	465		558.7	28.0	30.3	39.8

II POSIŁEK

214 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	1 duża sztuka	141.0	2.7	0.6	33.9
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
nasiona chia, suszone	15	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
RAZEM	440		213.9	5.2	5.2	40.2

III POSIŁEK

603 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	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
curry w proszku	2	0.5 łyżeczki	6.5	0.3	0.3	1.1
kminek	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	1	0.5 cm	0.8	0.0	0.0	0.2
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	1 łyżka	1.1	0.0	0.0	0.3
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko kokosowe, w puszcze, light	120		86.4	0.7	8.5	2.5
cukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
mieszanka warzyw, mrożona	225	0.5 opakowania	83.3	6.3	0.7	16.9
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
RAZEM	690		602.6	22.0	16.9	95.5

IV POSIŁEK

253 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	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
orzechy włoskie	20	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
oliwki czarne marynowane	15	5 sztuk	18.8	0.2	1.9	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	235		252.8	4.6	22.4	10.5

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	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
kolendra, świeża	12	3 łyżki	2.8	0.3	0.1	0.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	435		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	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
syrop klonowy	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
borówka amerykańska	140	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
RAZEM	275		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	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
kolendra, świeża	12	3 łyżki	2.8	0.3	0.1	0.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	435		323.1	12.3	10.1	44.5

III POSIŁEK

603 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KOKOSOWE CURRY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
curry w proszku	2	0.5 łyżeczki	6.5	0.3	0.3	1.1
kminek	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	1	0.5 cm	0.8	0.0	0.0	0.2
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	1 łyżka	1.1	0.0	0.0	0.3
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko kokosowe, w puszcze, light	120		86.4	0.7	8.5	2.5
ukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
mieszanka warzyw, mrożona	225	0.5 opakowania	83.3	6.3	0.7	16.9
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
RAZEM	690		602.6	22.0	16.9	95.5

IV POSIŁEK

226 KCAL

Zjedz owoc na przekąskę z pestkami dyni.

GREJPFROT - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
grejpfrut	280	1 średnia sztuka	112.0	1.7	0.6	27.4
RAZEM	300		226.4	6.6	9.7	31.0

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 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	1 kromka	129.8	3.9	3.9	17.1
cukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
koper	8	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	490		350.1	11.0	21.2	27.4

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

480 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	35	4 sztuki	117.1	4.0	1.2	22.2
masło orzechowe	40	2 łyżki	243.6	10.4	19.6	6.4
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
cynamon mielony	3	3 szczypty	7.4	0.1	0.0	2.4
RAZEM	190		479.7	15.7	21.2	58.1

II POSIŁEK

182 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

KALAREPA + PESTKI DYNI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	205	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	225		181.7	9.4	9.8	16.9

III POSIŁEK

572 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	70	porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
brokuły	250	1/2 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
sezam, nasiona	20	1.5 lekko czubata łyżka	123.2	4.5	11.7	2.0
sos sojowy	15	1.5 łyżki	6.5	0.5	0.0	1.2
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
sok z cytryny	10	łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	380		571.7	16.7	25.1	73.0

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 ZIEŁONEGO 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	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu	120	0.5 puszki	82.8	5.3	0.4	15.1
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
mięta zielona, świeża	1	0.5 kilka listków do smaku	0.4	0.0	0.0	0.1
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	400		371.0	10.8	22.2	37.3

V POSIŁEK

350 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	1 kromka	129.8	3.9	3.9	17.1
cukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
koper	8	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	490		350.1	11.0	21.2	27.4

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

334 KCAL

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

Kromkę chleba i paprykę pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej masło, wrzuc 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	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
masło ekstra	5	1 łyżeczka	37.4	0.0	4.1	0.0
RAZEM	350		333.8	18.2	17.8	23.4

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	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu	120	0.5 puszki	82.8	5.3	0.4	15.1
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
mięta zielona, świeża	1	0.5 kilka listków do smaku	0.4	0.0	0.0	0.1
RAZEM	400		371.0	10.8	22.2	37.3

III POSIŁEK

572 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	70	porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
brokuły	250	1/2 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
sezam, nasiona	20	1.5 lekko czubata łyżka	123.2	4.5	11.7	2.0
sos sojowy	15	1.5 łyżki	6.5	0.5	0.0	1.2
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
sok z cytryny	10	łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	380		571.7	16.7	25.1	73.0

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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
wafle z ciecierzycy	16	2 sztuki	58.6	2.0	0.6	11.1
truskawki	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
RAZEM	250		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	2.5 garści	12.6	1.6	0.2	1.8
orzechy włoskie	16	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
kasza gryczana prażona	45	2.5 łyżki	155.7	5.3	1.2	33.7
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
burak	295	1 średnia sztuka	122.6	5.3	0.3	27.7
natka pietruszki	12	2 łyżeczka posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	450		495.8	16.0	20.2	70.4

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	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	400		416.4	13.7	18.4	55.1

II POSIŁEK

496 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	2.5 garści	12.6	1.6	0.2	1.8
orzeczy włoskie	16	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
kasza gryczana prażona	45	2.5 łyżki	155.7	5.3	1.2	33.7
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
burak	295	1 średnia sztuka	122.6	5.3	0.3	27.7
natka pietruszki	12	2 łyżeczka posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	450		495.8	16.0	20.2	70.4

III POSIŁEK

625 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	50	0.5 woreczka	173.0	5.9	1.4	37.5
tofu wędzone	180	1 opakowanie	241.2	23.4	14.4	4.3
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
pieczarka biała	100	11 małych sztuk	21.0	2.7	0.4	2.6
mleko kokosowe, w puszcze, light	100		72.0	0.6	7.1	2.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
tymianek świeży	5	1 łyżeczka rozgnieciona w palcach	5.0	0.3	0.1	1.2
ogórek kiszony	180	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
RAZEM	640		624.6	35.3	32.2	54.0

IV POSIŁEK

186 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	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
gruszka	160	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	2	0.5 łyżeczki świeżego, startego	1.6	0.0	0.0	0.4
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	475		185.5	5.0	7.1	28.8

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	1/2 opakowania	54.0	5.0	0.5	10.1
ziemniaki	115	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
cebula	35	1/2 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
woda	250	szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
chrzan	10	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.5
RAZEM	660		297.1	11.6	13.4	38.4

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	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
gruszka	110	0.5 dużej sztuki	62.9	0.7	0.2	15.6
mąka ziemniaczana	12	1 łyżeczka	42.8	0.8	0.0	10.0
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
olej kokosowy	5	0.5 łyżki	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko migdałowe	55	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	325		480.2	10.4	17.0	74.9

II POSIŁEK

332 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	100	1 garść węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	150		331.5	8.4	22.1	29.2

III POSIŁEK

489 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 pulpeciki.

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	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	1/2 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sól himalajska	2	2*szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2	2*szczypta	5.0	0.2	0.1	1.3
kurkuma mielona	1	szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.5
Soczewica czerwona, nasiona suche	45	3 łyżki	147.2	11.4	1.4	25.9
kasza jaglana	45	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
chrzan	20	2 łyżeczka	16.2	0.9	0.1	3.6
mleko migdałowe	50	5 łyżek	20.5	0.8	1.6	0.9
seler korzeniowy	60	mały kawałek	18.0	1.0	0.2	4.6
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	385		489.5	20.8	13.1	81.9

IV POSIŁEK

317 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	45	3 łyżki	260.6	9.5	22.5	9.7
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	215		316.7	11.2	22.8	24.5

V POSIŁEK

297 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	1/2 opakowania	54.0	5.0	0.5	10.1
ziemniaki	115	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
cebula	35	1/2 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
woda	250	szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
chrzan	10	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.5
RAZEM	660		297.1	11.6	13.4	38.4

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	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
gruszka	110	0.5 dużej sztuki	62.9	0.7	0.2	15.6
mąka ziemniaczana	12	1 łyżeczka	42.8	0.8	0.0	10.0
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
olej kokosowy	5	0.5 łyżki	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko migdałowe	55	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	325		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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
RAZEM	300		314.3	4.3	18.6	36.4

III POSIŁEK

489 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	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	1/2 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sól himalajska	2	2*szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	2	2*szczypta	5.0	0.2	0.1	1.3
kurkuma mielona	1	szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.5
Soczewica czerwona, nasiona suche	45	3 łyżki	147.2	11.4	1.4	25.9
kasza jaglana	45	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
chrzan	20	2 łyżeczka	16.2	0.9	0.1	3.6
mleko migdałowe	50	5 łyżek	20.5	0.8	1.6	0.9
seler korzeniowy	60	mały kawałek	18.0	1.0	0.2	4.6
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	385		489.5	20.8	13.1	81.9

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	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	690		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	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
tymianek suszony	2		5.5	0.2	0.1	1.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
cukinia	225	1 mniejsza sztuka	38.3	2.7	0.2	7.2
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
migdały, łuskane	10	0.3 garści	57.9	2.1	5.0	2.2
komosa ryżowa	50	5 łyżek	184.0	7.1	3.0	32.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	420		450.3	13.8	21.8	53.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]		
RÓŻNE				
jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]	jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	1 opakowanie 160 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	8 łyżek	110 [g]	migdały, łuskane	4 garście 120 [g]
nasiona chia, suszone	1.5 łyżki	15 [g]	orzechy nerkowca	3 łyżki 45 [g]
orzechy włoskie	17 sztuk	160 [g]	sezam, nasiona	5 lekko czubata łyżka 70 [g]
słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
chrzan	6 łyżeczek	110 [g]	masło orzechowe	2 łyżki 40 [g]
musztarda	3 łyżeczki	30 [g]	sok z cytryny	9 łyżek 90 [g]
sos sojowy	3 łyżki	30 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa M)	350 [g]	masło ekstra	1.5 łyżeczka czubata 15 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	2 szklanki	430 [g]	woda	6.5 szklanek 1650 [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]
mleko kokosowe, w puszcze, light		340 [g]	oliwki czarne marynowane	5 sztuk 18 [g]
pomarańcza	1 duża sztuka	420 [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 szczypty	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 szczypty	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 łyżeczka rozgnieciona w palcach 8 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]		
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	4 kostka	40 [g]	syrop klonowy	4 łyżeczki 19 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	7 łyżeczek	35 [g]	oliwa z oliwek	16 łyżek 130 [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	3.5 mniejszej sztuki 950 [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	8 średnich sztuk 1150 [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	6 łyżek 90 [g]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	szpinak	8 garści 250 [g]

ziemniaki

3 średnie sztuki 300 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	5 kromek	260 [g]	kasza gryczana prażona	8 łyżek	140 [g]
kasza jaglana	5 łyżek	90 [g]	komosa ryżowa	5 łyżek	50 [g]
makaron ryżowy	2 porcje	140 [g]	płatki owsiane	22 łyżek	220 [g]
ryż brązowy	1 woreczek	100 [g]	wafle z ciecierzycy	6 sztuk	48 [g]