



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
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; orzechy nerkowca | V posiłek | Sałatka z ciecierzycą i kolendrą |
| | III posiłek | Kokosowe curry | | |
| DZIEŃ 2 | I posiłek | Szybkie placki śniadaniowe z orzechami i borówkami | 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 | 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; orzechy nerkowca |
| | II posiłek | Sałatka z kaszą gryczaną i burakiem | V posiłek | Zupa krem z kalafiora ; Grzanka z masłem czosnkowym |
| | III posiłek | Tofu w sosie musztardowo-pieczarkowym i kaszą gryczaną | | |
| DZIEŃ 6 | I posiłek | Racuchy z gruszką; jogurt kokosowy, naturalny bez cukru; masło orzechowe | IV posiłek | Migdały + słupki marchewki |
| | II posiłek | Śliwki i gorzka czekolada | V posiłek | Zupa krem z kalafiora ; Grzanka z masłem czosnkowym |
| | 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; masło orzechowe | 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

578 KCAL

Na patelni rozgrzej masło, pomidory pokrój w kostkę i wrzuc 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

350 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Zjedz z orzechami.

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 |
| orzechy nerkowca | 15.0 | 1 łyżka | 83.0 | 2.7 | 6.6 | 4.5 |
| RAZEM | 480.0 | | 350.3 | 8.8 | 13.4 | 54.2 |

III POSIŁEK

636 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 puszcze, light | 120.0 | | 86.4 | 0.7 | 8.5 | 2.5 |
| cukinia | 143.5 | 0.5 średniej sztuki | 24.4 | 1.7 | 0.1 | 4.6 |
| mieszanka warzyw, mrożona | 225.0 | 0.5 opakowania | 83.3 | 6.3 | 0.7 | 16.9 |
| ryż brązowy | 60.0 | 4 łyżki | 201.0 | 4.3 | 1.1 | 46.1 |
| RAZEM | 697.5 | | 636.1 | 22.8 | 17.1 | 103.2 |

IV POSIŁEK

285 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 | 24.0 | 6 sztuk | 159.8 | 3.8 | 14.5 | 4.3 |
| 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 | 275.0 | | 284.5 | 5.5 | 24.8 | 12.2 |

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

538 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.

SZYBKE PLACKI ŚNIADANIOWE Z ORZECHAMI I BORÓWKAMI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|----------|-------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| orzechy włoskie | 24.0 | 6 sztuk | 159.8 | 3.8 | 14.5 | 4.3 |
| 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 | 279.0 | | 537.9 | 17.1 | 23.4 | 69.8 |

II POSIŁEK

323 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SALAATKA Z CIECIERZYCĄ I KOLENDRA - 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

636 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 puszcze, light | 120.0 | | 86.4 | 0.7 | 8.5 | 2.5 |
| cukinia | 143.5 | 0.5 średniej sztuki | 24.4 | 1.7 | 0.1 | 4.6 |
| mieszanka warzyw, mrożona | 225.0 | 0.5 opakowania | 83.3 | 6.3 | 0.7 | 16.9 |
| ryż brązowy | 60.0 | 4 łyżki | 201.0 | 4.3 | 1.1 | 46.1 |
| RAZEM | 697.5 | | 636.1 | 22.8 | 17.1 | 103.2 |

IV POSIŁEK

284 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 | 30.0 | 3 łyżki | 171.6 | 7.3 | 13.7 | 5.4 |
| grejpfrut | 280.0 | 1 średnia sztuka | 112.0 | 1.7 | 0.6 | 27.4 |
| RAZEM | 310.0 | | 283.6 | 9.0 | 14.3 | 32.8 |

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 | 55.0 | 1 kromka | 129.8 | 3.9 | 3.9 | 17.1 |
| cukinia | 143.5 | 0.5 średniej sztuki | 24.4 | 1.7 | 0.1 | 4.6 |
| 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 | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| dynia, pestki | 20.0 | 2 łyżki | 114.4 | 4.9 | 9.2 | 3.6 |
| RAZEM | 489.5 | | 350.1 | 11.0 | 21.2 | 27.4 |

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

311 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 | 40.0 | 4 łyżki | 228.8 | 9.8 | 18.3 | 7.2 |
| RAZEM | 288.0 | | 310.6 | 15.3 | 19.1 | 23.3 |

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 | 70.0 | porcja | 254.8 | 4.2 | 0.4 | 56.1 |
| brokuły | 250.0 | 1/2 sztuki | 77.5 | 7.5 | 1.0 | 13.0 |
| sezam, nasiona | 19.5 | 1.5 lekko czubata łyżka | 123.2 | 4.5 | 11.7 | 2.0 |
| sos sojowy | 15.0 | 1.5 łyżki | 6.5 | 0.5 | 0.0 | 1.2 |
| oliwa z oliwek | 12.0 | 1.5 łyżki | 107.6 | 0.0 | 12.0 | 0.0 |
| sok z cytryny | 10.0 | łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| RAZEM | 376.5 | | 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 | 8.0 | 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 |
| 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 |

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 | 55.0 | 1 kromka | 129.8 | 3.9 | 3.9 | 17.1 |
| cukinia | 143.5 | 0.5 średniej sztuki | 24.4 | 1.7 | 0.1 | 4.6 |
| 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 | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| dynia, pestki | 20.0 | 2 łyżki | 114.4 | 4.9 | 9.2 | 3.6 |
| RAZEM | 489.5 | | 350.1 | 11.0 | 21.2 | 27.4 |

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

522 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

| 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 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100.0 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| 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 | 450.0 | | 521.8 | 28.0 | 26.2 | 39.2 |

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

572 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SZYBKI MAKARON RYŻOWY Z BROKUŁEM I SEZEMEM:

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|----------------|----------|-------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| makaron ryżowy | 70.0 | porcja | 254.8 | 4.2 | 0.4 | 56.1 |
| brokuły | 250.0 | 1/2 sztuki | 77.5 | 7.5 | 1.0 | 13.0 |
| sezam, nasiona | 19.5 | 1.5 lekko czubata łyżka | 123.2 | 4.5 | 11.7 | 2.0 |
| sos sojowy | 15.0 | 1.5 łyżki | 6.5 | 0.5 | 0.0 | 1.2 |
| oliwa z oliwek | 12.0 | 1.5 łyżki | 107.6 | 0.0 | 12.0 | 0.0 |
| sok z cytryny | 10.0 | łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| RAZEM | 376.5 | | 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 | 160.0 | 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 | 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

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 | 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

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 | 0.5 woreczka | 173.0 | 5.9 | 1.4 | 37.5 |
| tofu wędzone | 180.0 | 1 opakowanie | 241.2 | 23.4 | 14.4 | 4.3 |
| 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 | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 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 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 | 635.0 | | 624.6 | 35.3 | 32.2 | 54.0 |

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 |

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)

Grzanka z masłem czosnkowym: Zrób grzankę z chleba. Czosnek przeciśnij przez prasę, pomieszaj z masłem i rozsmaruj na chleбку.

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 | 112.5 | 1.5 średniej sztuki | 86.6 | 2.3 | 0.1 | 19.7 |
| 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 | 15.0 | 1 łyżka | 86.8 | 3.2 | 7.5 | 3.2 |
| chili w proszku | 1.0 | | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |

GRZANKA Z MASEŁKIEM CZOSNKOWYM - 1 porcja

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50.0 | 1 kromka | 118.0 | 3.5 | 3.5 | 15.5 |
| masło ekstra | 10.0 | 1 łyżeczka czubata | 74.8 | 0.1 | 8.3 | 0.1 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| RAZEM | 718.5 | | 494.4 | 15.4 | 25.1 | 54.9 |

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

541 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. Racuszki polej jogurtem i masłem orzechowym.

*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 |
| masło orzechowe | 10.0 | 1 łyżeczka | 60.9 | 2.6 | 4.9 | 1.6 |
| RAZEM | 332.5 | | 541.1 | 13.0 | 21.9 | 76.5 |

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

489 KCAL

Pulpety 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 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 | 8.0 | 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 | 45.0 | 3 łyżki | 147.2 | 11.4 | 1.4 | 25.9 |
| kasza jaglana | 45.0 | 2.5 łyżki | 156.6 | 4.7 | 1.3 | 32.2 |
| 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 | 105.0 | 1 średnia sztuka | 34.6 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| RAZEM | 384.0 | | 489.5 | 20.8 | 13.1 | 81.9 |

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

494 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

Grzanka z masłem czosnkowym: Zrób grzanekę z chleba. Czosnek przeciśnij przez praskę, pomieszaj z masłem i rozsmaruj na chlebkach.

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 | 112.5 | 1.5 średniej sztuki | 86.6 | 2.3 | 0.1 | 19.7 |
| 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 | 15.0 | 1 łyżka | 86.8 | 3.2 | 7.5 | 3.2 |
| chili w proszku | 1.0 | | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |

GRZANKA Z MASEŁKIEM CZOSNKOWYM - 1 porcja

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50.0 | 1 kromka | 118.0 | 3.5 | 3.5 | 15.5 |
| masło ekstra | 10.0 | 1 łyżeczka czubata | 74.8 | 0.1 | 8.3 | 0.1 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| RAZEM | 718.5 | | 494.4 | 15.4 | 25.1 | 54.9 |

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

541 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 |
| masło orzechowe | 10.0 | 1 łyżeczka | 60.9 | 2.6 | 4.9 | 1.6 |
| RAZEM | 332.5 | | 541.1 | 13.0 | 21.9 | 76.5 |

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

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 | 8.0 | 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 | 45.0 | 3 łyżki | 147.2 | 11.4 | 1.4 | 25.9 |
| kasza jaglana | 45.0 | 2.5 łyżki | 156.6 | 4.7 | 1.3 | 32.2 |
| 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 | 105.0 | 1 średnia sztuka | 34.6 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| RAZEM | 384.0 | | 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 | 250.0 | 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 | 15.0 | 1 łyżka | 86.8 | 3.2 | 7.5 | 3.2 |
| 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 | 425.0 | | 479.2 | 14.8 | 24.3 | 54.5 |

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 | 11 łyżek | 150 [g] | migdały, łuskane | 7 łyżek 110 [g] |
| nasiona chia, suszone | 2 łyżki | 20 [g] | orzechy nerkowca | 5 łyżek 80 [g] |
| orzechy włoskie | 18 sztuk | 160 [g] | płatki migdałów | 1 łyżka 10 [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 | 3 łyżki 60 [g] |
| musztarda | 3 łyżeczki | 30 [g] | sok z cytryny | 10 łyżek 100 [g] |
| sos sojowy | 3 łyżki | 30 [g] | | |
| NABIAŁ I JAJA | | | | |
| jaja kurze całe | 6 sztuk (kl. wagowa L) | 410 [g] | masło ekstra | 1.5 łyżka czubata 35 [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 kilka sztuk 190 [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 łyżeczka rozgnieciona w palcach 8 [g] |
| zioła prowansalskie | 2 szczypty | 2.0 [g] | | |
| SŁODYCZE | | | | |
| czekolada 70% kakao | 4 kostka | 40 [g] | syrop klonowy | 3 łyżki 29 [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 | 7 małych ząbków | 24 [g] | groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu | 1 puszka 240 [g] |
| imbir korzeń | | 4.4 [g] | kalafior, mrożony | 1 opakowanie 450 [g] |
| kalarepa | 1 duża sztuka | 360 [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 | 3 gruntowy 150 [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 | 2.5 średniej sztuki 500 [g] |
| seler korzeniowy | 2 mały kawałek | 200 [g] | Soczewica czerwona, nasiona suche | 6 łyżek 90 [g] |

| | | | | | |
|-------------|------------------|---------|---------|----------|---------|
| szczypiorek | 2 łyżki | 18 [g] | szpinak | 8 garści | 250 [g] |
| ziemniaki | 3 średnie sztuki | 300 [g] | | | |

ZBOŻOWE

| | | | | | |
|--|----------|---------|------------------------|----------|---------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 8 kromek | 410 [g] | kasza gryczana prażona | 7 łyżek | 130 [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 | 8 łyżek | 120 [g] | wafle z ciecierzycy | 6 sztuk | 48 [g] |