gurbacka.pl

WERSJA DLA ZABIEGANYCH
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	Chińszczyzna z mięsem, warzywami i mango + ryż brązowy		
DZIEŃ 2	I posiłek	Szybkie placki śniadaniowe z orzechami i borówkami	IV posiłek	Grejpfrut
	II posiłek	Sałatka z ciecierzycą i kolendrą	V posiłek	Chińszczyzna z mięsem, warzywami i mango + ryż brązowy
	III posiłek	Chińszczyzna z mięsem, warzywami i mango + ryż brązowy		
DZIEŃ 3	I posiłek	Wafle z ciecierzycy z masłem orzechowym i bananem	IV posiłek	Pasta z zielonego groszku z miętą i słupki marchewki
	II posiłek	Kalarepa + pestki dyni	V posiłek	Indyk z bakłażanową salsą
	III posiłek	Indyk z bakłażanową salsą		
DZIEŃ 4	I posiłek	Jajka w kokilkach z szynką; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	Jogurt z truskawkami i waflem z ciecierzycy
	II posiłek	Pasta z zielonego groszku z miętą i słupki marchewki	V posiłek	Sałatka z kaszą gryczaną i burakiem
	III posiłek	Indyk z bakłażanową salsą		
DZIEŃ 5	I posiłek	Owsianka z marchewką i słonecznikiem	IV posiłek	Zielony koktajl z gruszką; orzechy nerkowca
	II posiłek	Sałatka z kaszą gryczaną i burakiem	V posiłek	Ryba pieczona z porem i pomidorem
	III posiłek	Ryba pieczona z porem i pomidorem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Racuchy z gruszką	IV posiłek	Migdały + słupki marchewki
	II posiłek	Śliwki i gorzka czekolada	V posiłek	Kanapki z pastą z wędzonego łososia
	III posiłek	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem		
DZIEŃ 7	I posiłek	Racuchy z gruszką	IV posiłek	Koktajl z pomidorem; orzechy nerkowca
	II posiłek	Jogurt z malinami	V posiłek	Kanapki z pastą z wędzonego łososia
	III posiłek	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem		

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 267 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOKTAJL CHIA FRESCA Z POMARAŃCZĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomarańcza	300	1 duża sztuka	141.0	2.7	0.6	33.9
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
nasiona chia, suszone	20	2 łyżki	97.2	3.3	6.1	8.4
RAZEM	465		267.3	6.0	6.8	49.7

III POSIŁEK 550 KCAL

Mięso pokroić na cienkie plasterki. Doprawić solą i pieprzem, obtoczyć w mące ziemniaczanej. Nastawić ryż na gotowanie. Mango obrać i pokroić w słupki. Paprykę pokroić w paski, cebulę obrać i pokroić w piórka. Papryczkę chili przekroić wzdłuż, usunąć pestki, następnie drobno posiekać. Czosnek i imbir obrać i zetrzeć na drobnej tarce.
Przygotować sos: wymieszać sos sojowy, ocet, syrop klonowy i wodę i w miseczce. W woku lub w wysokiej, dużej patelni rozgrzać połowę oliwy, włożyć przygotowane warzywa (paprykę, cebulę, papryczkę chili, czosnek i imbir) i mieszając smażyć na większym ogniu przez około 3 minuty. Dodać mango i wymieszać. Smażyć razem przez ok. 2 minuty, następnie wszystko wyjąć na talerz. Dodać resztę oliwy do woka i włożyć mięso, zwiększyć ogień do dużego i smażyć przez około 3 minuty co chwilę mieszając aby równomiernie się obsmażała. Włożyć z powrotem warzywa z mango i wszystko wymieszać, następnie wlać sos. Gotować na dużym ogniu przez około 2 minuty aż sos zgęstnieje, w międzyczasie co chwilę zamieszać. Wyłożyć danie na talerze, obok położyć ryż, posypać szczypiorkiem i podawać.

*Przygotuj od razu 3 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

CHIŃSZCZYZNA Z MIĘSEM, WARZYWAMI I MANGO + RYŻ BRĄZOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
mąka ziemniaczana	13	0.5 łyżki	44.6	0.9	0.0	10.4
mango	85	0.3 sztuki	55.9	0.4	0.2	13.8
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	55		24.1	0.6	0.1	5.8
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka czerwona, hot chili	5		2.0	0.1	0.0	0.4
imbir korzeń	2.5		2.0	0.0	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	15	1.5 łyżki	6.5	0.5	0.0	1.2
woda	15	1.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
ocet jabłkowy	5	1.5 łyżeczki	1.1	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
RAZEM	485		550.5	39.4	11.6	76.3

IV POSIŁEK

279 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	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
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	240		279.5	5.3	24.8	11.2

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	0.5 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 — 445 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	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	70	0.5 szklanki	39.9	0.5	0.2	10.1
RAZEM	205		444.7	15.3	18.3	58.2

II POSIŁEK — 323 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	0.5 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 — 550 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

CHIŃSZCZYZNA Z MIĘSEM, WARZYWAMI I MANGO + RYŻ BRĄZOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
mąka ziemniaczana	13	0.5 łyżki	44.6	0.9	0.0	10.4
mango	85	0.3 sztuki	55.9	0.4	0.2	13.8
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	55		24.1	0.6	0.1	5.8
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka czerwona, hot chili	5		2.0	0.1	0.0	0.4
imbir korzeń	2.5		2.0	0.0	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	15	1.5 łyżki	6.5	0.5	0.0	1.2
woda	15	1.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
ocet jabłkowy	5	1.5 łyżeczki	1.1	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
RAZEM	485		550.5	39.4	11.6	76.3

IV POSIŁEK — 226 KCAL

Zjedz owoc na przekąskę z pestkami dyni.

GREJPFRUT - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, pestki	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

V POSIŁEK

550 KCAL

*Zjedz porcję z obiadu.

CHIŃSZCZYZNA Z MIĘSEM, WARZYWAMI I MANGO + RYŻ BRĄZOWY						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
mąka ziemniaczana	13	0.5 łyżki	44.6	0.9	0.0	10.4
mango	85	0.3 sztuki	55.9	0.4	0.2	13.8
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	55		24.1	0.6	0.1	5.8
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka czerwona, hot chili	5		2.0	0.1	0.0	0.4
imbir korzeń	2.5		2.0	0.0	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	15	1.5 łyżki	6.5	0.5	0.0	1.2
woda	15	1.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
ocet jabłkowy	5	1.5 łyżeczki	1.1	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
RAZEM	485		550.5	39.4	11.6	76.3

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 — 482 KCAL

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

*Przygotuj od razu 3 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

INDYK Z BAKŁAŻANOWĄ SALSĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	150	1 porcja	124.5	28.8	1.1	0.0
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
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
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
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym	200		32.0	1.6	0.5	6.9
bakłażan	225	1 mniejsza sztuka	58.0	2.5	0.2	14.0
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
RAZEM	760		481.9	36.3	14.9	56.0

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 ZIELONEGO GROSZKU Z MIĘTĄ I SŁUPKI MARCHEWKI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	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 puszce, 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

482 KCAL

*Zjedz porcję z obiadu.

INDYK Z BAKŁAŻANOWĄ SALSĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	150	1 porcja	124.5	28.8	1.1	0.0
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
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
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
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym	200		32.0	1.6	0.5	6.9
bakłażan	225	1 mniejsza sztuka	58.0	2.5	0.2	14.0
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
RAZEM	760		481.9	36.3	14.9	56.0

DZIEŃ 4

I POSIŁEK — 457 KCAL

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

JAJKA W KOKILKACH Z SZYNKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szynka prosciutto	45	3 plastry	99.9	12.4	5.4	0.5
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
oliwa z oliwek	1	0.5 łyżeczki	9.0	0.0	1.0	0.0
papryka czerwona, słodka	150	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
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
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	395		456.9	36.2	24.2	23.8

II POSIŁEK — 371 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	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 puszce, 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 — 482 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

INDYK Z BAKŁAŻANOWĄ SALSĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	150	1 porcja	124.5	28.8	1.1	0.0
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
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
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
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym	200		32.0	1.6	0.5	6.9
bakłażan	225	1 mniejsza sztuka	58.0	2.5	0.2	14.0
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
RAZEM	760		481.9	36.3	14.9	56.0

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

V POSIŁEK

438 KCAL

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

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

SAŁATKA Z KASZĄ 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	12	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
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	40	2 łyżki	124.6	4.2	1.0	27.0
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	435		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 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	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 — 438 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	2.5 garści	12.6	1.6	0.2	1.8
orzechy włoskie	12	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
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	40	2 łyżki	124.6	4.2	1.0	27.0
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	435		438.0	14.3	17.5	63.0

III POSIŁEK — 461 KCAL

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

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

RYBA PIECZONA Z POREM I POMIDOREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
por	120	1 mała sztuka	34.5	2.6	0.4	6.8
Halibut biały, świeży	150	porcja	147.0	30.1	2.9	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
RAZEM	540		461.0	41.5	14.4	45.0

IV POSIŁEK — 186 KCAL

Gruszkę pozbawić gniazda nasiennego, ale nie obierać. 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

V POSIŁEK

461 KCAL

*Porcja z obiadu.

RYBA PIECZONA Z POREM I POMIDOREM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
por	120	1 mała sztuka	34.5	2.6	0.4	6.8
Halibut biały, świeży	150	porcja	147.0	30.1	2.9	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
RAZEM	540		461.0	41.5	14.4	45.0

DZIEŃ 6

I POSIŁEK — 405 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	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
RAZEM	245		404.8	9.7	11.3	69.6

II POSIŁEK — 268 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	150	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	185		267.6	5.6	14.8	31.7

III POSIŁEK — 560 KCAL

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

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

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	175	porcja	171.5	37.6	2.3	0.0
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
kukurydza, konserwowa	70	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
koperek świeży	8	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	780		559.6	48.1	12.4	70.4

IV POSIŁEK — 230 KCAL

Zjedz orzechy z marchewką pokrojoną w słupki.

MIGDAŁY + SŁUPKI MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	200		229.8	8.0	15.3	21.3

V POSIŁEK

483 KCAL

Kanapki z pastą z wędzonego łososia:

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

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

KANAPKI Z PASTĄ Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, wędzony	60	porcja	97.2	12.9	5.0	0.0
jaja kurze całe	75	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	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
Pomidory suszone w oliwie	10	1 sztuka	20.7	0.9	0.7	2.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
RAZEM	365		483.2	31.5	20.3	39.0

DZIEŃ 7

I POSIŁEK — 405 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
RAZEM	245		404.8	9.7	11.3	69.6

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 — 560 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA, MŁODE ZIEMNIACZKI I KOLOROWA SURÓWKA WARZYWNA Z KOPERKIEM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	175	porcja	171.5	37.6	2.3	0.0
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
kukurydza, konserwowa	70	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
koperek świeży	8	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	780		559.6	48.1	12.4	70.4

IV POSIŁEK — 298 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL Z POMIDOREM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
woda	250	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

V POSIŁEK

483 KCAL

*Posmaruj pastą chleb i jedz kanapki z pomidorem.

KANAPKI Z PASTĄ Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, wędzony	60	porcja	97.2	12.9	5.0	0.0
jaja kurze całe	75	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	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
Pomidory suszone w oliwie	10	1 sztuka	20.7	0.9	0.7	2.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
RAZEM	365		483.2	31.5	20.3	39.0

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE					
jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]	ocet jabłkowy	4.5 łyżeczki	15 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	4 łyżki	60 [g]	migdały, łuskane	3 łyżki	45 [g]
nasiona chia, suszone	2 łyżki	20 [g]	orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]
orzechy włoskie	16 sztuk	150 [g]	sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka	26 [g]
słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
masło orzechowe	2 łyżki	40 [g]	musztarda	2 łyżeczki	20 [g]
sok z cytryny	9.5 łyżek	100 [g]	sos sojowy	4.5 łyżki	45 [g]
MIĘSO I PRZETWORY					
mięso z piersi indyka, bez skóry	3 porcje	450 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	5 porcji	800 [g]
szynka prosciutto	3 plastry	45 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa M)	600 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata	10 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	1.5 szklanki	330 [g]	woda		700 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
banan	1 średnia sztuka	190 [g]	borówka amerykańska	0.5 szklanki	80 [g]
grejpfrut	1 średnia sztuka	440 [g]	gruszka	6 małych sztuk	500 [g]
jabłko	1 średnia sztuka	260 [g]	maliny	1 szklanka	120 [g]
mango	0.9 sztuki	360 [g]	oliwki czarne marynowane	5 sztuk	18 [g]
pomarańcza	1 duża sztuka	420 [g]	śliwki, różne gatunki	1 porcja	160 [g]
truskawki	1 garść	80 [g]			
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
chili w proszku		2.0 [g]	cynamon mielony	5 szczypt	5.0 [g]
imbir mielony	3 szczypty	3.0 [g]	kardamon	2 szczypty	2.0 [g]
kolendra, świeża	6 łyżek	29 [g]	koperek świeży	4 łyżka posiekanego	40 [g]
kurkuma mielona	2 szczypty	2.0 [g]	mięta zielona, świeża	1 kilka listków do smaku	4.8 [g]
pieprz czarny mielony	13 szczypta	13 [g]	sól	15 szczypta do smaku	15 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]			
RYBY I OWOCE MORZA					
Halibut biały, świeży	2 porcje	380 [g]	łosoś, wędzony	2 porcje	120 [g]
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	4 kostka	40 [g]	syrop klonowy	15 łyżeczek	80 [g]
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	5 łyżeczek	25 [g]	oliwa z oliwek	17 łyżek	140 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
bakłażan	3 mniejsza sztuka	850 [g]	burak	2 średnie sztuki	800 [g]
cebula czerwona	2 sztuki	170 [g]	ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]
czosnek	1.5 średniego ząbka	11 [g]	groszek zielony, w puszce, bez soli, po odsączeniu	1 puszka	240 [g]
imbir korzeń		11 [g]	kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]
kukurydza, konserwowa	1 mini puszka	140 [g]	marchew	6 średnich sztuk	850 [g]
mąka ziemniaczana	5 łyżeczek	70 [g]	natka pietruszki	12 łyżeczka posiekanej	80 [g]
ogórek	2 gruntowy	100 [g]	ogórek małosolny	1 sztuka	100 [g]
papryka czerwona, hot chili		21 [g]	papryka czerwona, słodka	4.5 średniej sztuki	800 [g]
pomidorki koktajlowe	32 sztuk	650 [g]	Pomidory suszone w oliwie	2 sztuki	20 [g]
pomidory, czerwone	9 małych sztuk	1050 [g]	pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym		600 [g]
por	2 małe sztuki	420 [g]	rukola	4 garście	80 [g]
rzodkiewka	6 sztuk	150 [g]	szczypiorek	4 łyżki	36 [g]
szpinak	8 garści	250 [g]	ziemniaki	12 średnich sztuk	1200 [g]
ZBOŻOWE					

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	7 kromek	340 [g]	kasza gryczana prażona	4 łyżki	80 [g]
komosa ryżowa	6 łyżek	90 [g]	płatki owsiane	22 łyżek	220 [g]
ryż brązowy	9 łyżek	140 [g]	wafle z ciecierzycy	6 sztuk	48 [g]