



gurbacka.pl

PRZEPISY NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień

DZIEŃ 1

I posiłek Śniadaniowy koktajl błonnikowy

II posiłek Koktajl pomidorowy z bazylią i siemieniem lnianym

III posiłek Koktajl z awokado i daktylami

IV posiłek Koktajl pomidorowy z bazylią i siemieniem lnianym

V posiłek Koktajl z awokado i daktylami

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

352 KCAL

Płatki owsiane zblenduj, dodaj banana i wszystkie pozostałe składniki. Zmiksuj na gładko.

ŚNIADANIOWY KOKTAJL BŁONNIKOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
płatki owsiane	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
miód pszczeni	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
masło sezamowe, tahini	6.0	1 łyżeczka	36.4	1.1	3.4	1.1
Siemię lniane mielone	10.0	1.5 łyżeczki	25.1	3.1	1.4	2.9
RAZEM	351.0		351.7	11.0	13.3	52.7

II POSIŁEK

157 KCAL

Sok pomidorowy przypraw pieprzem i chili. Wymieszaj z siemieniem lnianym i posiekаныmi listkami bazylii. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL POMIDOROWY Z BAZYLIĄ I SIEMIENIEM LNIANYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok pomidorowy	300.0	1 kubek	48.0	2.4	0.6	9.9
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
bazylia świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	328.0		156.8	7.8	9.2	16.2

III POSIŁEK

289 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na gładki koktajl. Jeśli Twoje daktylę są bardzo suche i twarde to namocz je przez chwilę w ciepłej wodzie przed blendowaniem.

KOKTAJL Z AWOKADO I DAKTYLAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
Szpinak świeży	25.0	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
daktylę medjool	22.0	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
RAZEM	343.0		288.5	7.8	18.5	28.3

IV POSIŁEK

157 KCAL

Sok pomidorowy przypraw pieprzem i chili. Wymieszaj z siemieniem lnianym i posiekаныmi listkami bazylii. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL POMIDOROWY Z BAZYLIĄ I SIEMIENIEM LNIANYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok pomidorowy	300.0	1 kubek	48.0	2.4	0.6	9.9
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
bazylia świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	328.0		156.8	7.8	9.2	16.2

V POSIŁEK**289 KCAL**

Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na gładki koktajl. Jeśli Twoje daktyle są bardzo suche i twarde to namocz je przez chwilę w ciepłej wodzie przed blendowaniem.

KOKTAJL Z AWOKADO I DAKTYLAMAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
Szpinak świeży	25.0	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
daktyle medjool	22.0	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
RAZEM	343.0		288.5	7.8	18.5	28.3

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

masło sezamowe, tahini	1 łyżeczka	6 [g]	migdały, łuskane	2 łyżki	30 [g]
Siemię lniane mielone	5.5 łyżeczek	34 [g]			

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko migdałowe	3 szklanki	700 [g]	sok pomidorowy	2 kubki	600 [g]
-----------------	------------	---------	----------------	---------	---------

OWOCE I PRZETWORY

awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 mała sztuka	130 [g]
daktyle medjool	4 sztuki	48 [g]			

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża	2 kilka listków	16 [g]	chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]
cynamon mielony	1 szczypta	1.0 [g]	pieprz czarny	2 szczypty	2.0 [g]

SŁODYCZE

miód pszczeli	1 łyżeczka	14 [g]			
---------------	------------	--------	--	--	--

WARZYWA I PRZETWORY

Szpinak świeży	2 garście	50 [g]			
----------------	-----------	--------	--	--	--

ZBOŻOWE

płatki owsiane	2 łyżki	20 [g]			
----------------	---------	--------	--	--	--