



gurbacka.pl



PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek

Salatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem:

II posiłek

Koktajl truskawkowo-arbuzowy:

III posiłek

Salatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem:

IV posiłek

Koktajl truskawkowo-arbuzowy:

V posiłek

Salatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem:

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

247 KCAL

Salatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem:

Awokado pokroić w plastry, pomidory w cząstki, a suszone pomidory drobno posiekać. Sok z cytryny wymieszać z oliwą, polej sałatkę. Doprawić solą i pieprzem, posypać słonecznikiem.

*Przygotuj 3 porcje sałatki (poniższy przepis jest na 1 porcję)

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI Z RUKOLĄ, CEBULKĄ I SŁONECZNIKIEM: - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
pomidory, suszone na słońcu	6.0	3 sztuki	15.5	0.8	0.2	3.3
awokado	46.0	1/3 sztuki	77.7	0.9	7.0	3.4
cebula czerwona	35.0	1/3 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
oliwa z oliwek	4.0	1/2 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
rukola	10.0	szklanka	2.5	0.3	0.1	0.4
sok ze świeżej cytryny	10.0	1 łyżka	2.2	0.0	0.0	0.7
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
słonecznik, nasiona	5.0	łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	502.0		246.9	7.1	14.7	27.1

II POSIŁEK

238 KCAL

Koktajl truskawkowo-arbuzyowy:

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

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

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-ARBUZOWY: - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki, mrożone	150.0	porcja (ok. 9-12 sztuk)	48.0	1.1	0.6	10.8
miód pszczeli	14.0	łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
woda	100.0	porcja	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	640.0		237.9	5.1	1.9	54.4

III POSIŁEK

247 KCAL

Salatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem:

*Porcja z I posiłku

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI Z RUKOLĄ, CEBULKĄ I SŁONECZNIKIEM: - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
pomidory, suszone na słońcu	6.0	3 sztuki	15.5	0.8	0.2	3.3
awokado	46.0	1/3 sztuki	77.7	0.9	7.0	3.4
cebula czerwona	35.0	1/3 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
oliwa z oliwek	4.0	1/2 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
rukola	10.0	szklanka	2.5	0.3	0.1	0.4
sok ze świeżej cytryny	10.0	1 łyżka	2.2	0.0	0.0	0.7
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
słonecznik, nasiona	5.0	łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	502.0		246.9	7.1	14.7	27.1

IV POSIŁEK

238 KCAL

Koktajl truskawkowo-arbużowy:

Porcja z II posiłku

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-ARBUŻOWY: - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki, mrożone	150.0	porcja (ok. 9-12 sztuk)	48.0	1.1	0.6	10.8
miód pszczeni	14.0	łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
woda	100.0	porcja	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	640.0		237.9	5.1	1.9	54.4

V POSIŁEK

247 KCAL

Sałatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem:

*Porcja z I posiłku

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI Z RUKOLĄ, CEBULKĄ I SŁONECZNIKIEM: - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
pomidory, suszone na słońcu	6.0	3 sztuki	15.5	0.8	0.2	3.3
awokado	46.0	1/3 sztuki	77.7	0.9	7.0	3.4
cebula czerwona	35.0	1/3 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
oliwa z oliwek	4.0	1/2 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
rukola	10.0	szklanka	2.5	0.3	0.1	0.4
sok ze świeżej cytryny	10.0	1 łyżka	2.2	0.0	0.0	0.7
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
słonecznik, nasiona	5.0	łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	502.0		246.9	7.1	14.7	27.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

Siemię lniane mielone	2 łyżeczki	12 [g]	słonecznik, nasiona	3 łyżeczki	15 [g]
-----------------------	------------	--------	---------------------	------------	--------

DODATKI DO DAŃ

sok z cytryny	4 łyżki	40 [g]			
---------------	---------	--------	--	--	--

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok ze świeżej cytryny	3 łyżki	30 [g]	woda	2 porcje	200 [g]
------------------------	---------	--------	------	----------	---------

OWOCE I PRZETWORY

arbuz	2 plastry (6 cm) bez skórki	1350 [g]	awokado	1 sztuka	210 [g]
-------	-----------------------------	----------	---------	----------	---------

truskawki, mrożone	2 porcje (ok. 9-12 sztuk)	300 [g]			
--------------------	---------------------------	---------	--	--	--

PRZYPRAWY I ZIOŁA

pieprz czarny	3 szczypty	3.0 [g]	sól himalajska	3 szczypty	3.0 [g]
---------------	------------	---------	----------------	------------	---------

SŁODYCZE

miód pszczeli	2 łyżeczki	28 [g]			
---------------	------------	--------	--	--	--

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	1.5 łyżki	12 [g]			
----------------	-----------	--------	--	--	--

WARZYWA I PRZETWORY

cebula czerwona	1 sztuka	120 [g]	pomidory, czerwone	6 średnich sztuk	1200 [g]
-----------------	----------	---------	--------------------	------------------	----------

pomidory, suszone na słońcu	9 sztuk	18 [g]	rukola	3 szklanki	30 [g]
-----------------------------	---------	--------	--------	------------	--------