



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Omlet z cukinią w plasterkach i natką pietruszki	IV posiłek	Salatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką
	II posiłek	Gruszka i orzechy nerkowca	V posiłek	Salatka z kukurydzą, tuńczykiem, ryżem i ananasem
	III posiłek	Makaron z truskawkami		
DZIEŃ 2	I posiłek	Pieczona owsianka z rabarbarem i czekoladą	IV posiłek	Orzechy nerkowca
	II posiłek	Salatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką	V posiłek	Salatka z kukurydzą, tuńczykiem, ryżem i ananasem
	III posiłek	Makaron z truskawkami		
DZIEŃ 3	I posiłek	Pieczona owsianka z rabarbarem i czekoladą	IV posiłek	Ananas i nerkowce
	II posiłek	Pomidory z pestkami i natką	V posiłek	Grzanka z warzywami pieczonymi na blaszce
	III posiłek	Salatka z awokado, kurczakiem i sosem miodowo-musztardowym		
DZIEŃ 4	I posiłek	Jajecznica z pieczarkami i szczypiorkiem	IV posiłek	Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami i ziołami; Słupki marchewki
	II posiłek	Koktajl truskawkowo-orzechowy	V posiłek	Grzanka z warzywami pieczonymi na blaszce
	III posiłek	Salatka z awokado, kurczakiem i sosem miodowo-musztardowym		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kanapka z rukolą i jajkiem sadzonym	IV posiłek	Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami i ziołami; kalarepa
	II posiłek	Koktajl o smaku snickersa	V posiłek	Ultra szybki chłodnik na maślanec
	III posiłek	Łosoś w orientalnej marynacie; Salatka z pomidora, rzodkiewki i mięty		
DZIEŃ 6	I posiłek	Naleśniki gryczane z warzywami i wędzonym pstrągiem	IV posiłek	Bananowe lody na patyku w czekoladzie
	II posiłek	Pomidory z pestkami i natką	V posiłek	Ultra szybki chłodnik na maślanec
	III posiłek	Tacos na diecie		
DZIEŃ 7	I posiłek	Naleśniki gryczane z warzywami i wędzonym pstrągiem	IV posiłek	Bananowe lody na patyku w czekoladzie
	II posiłek	Koktajl pomidorowy z bazylią i siemieniem lnianym; orzechy nerkowca	V posiłek	Frytki z warzyw z dipem czosnkowym
	III posiłek	Tacos na diecie		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

343 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Cukinię pokroić w plastry. Na patelni dobrze rozgrzać oliwę. Wlać ubite jajka i smażyć na bardzo wolnym ogniu. Po chwili dodać cukinię i natkę. Przykryć pokrywą i smażyć do ścięcia się jajek. Złożyć na pół i przełożyć na talerz. Zjeść z chlebem.

OMLET Z CUKINIĄ W PLASTERKACH I NATKĄ PIETRUSZKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cukinia	55.0	0.25 sztuki	9.3	0.7	0.1	1.8
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
RAZEM	219.0		343.3	16.9	21.3	18.9

II POSIŁEK

256 KCAL

Gruszka i orzechy nerkowca: Zjedz owoc i orzechy nerkowca.

GRUSZKA I ORZECHY NERKOWCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	186.0		256.4	6.4	13.5	31.5

III POSIŁEK

459 KCAL

Ugotuj makaron. Truskawki pokrój na kawałki, wymieszaj z jogurtem i erytrytolem. Dodaj do makaronu i posyp płatkami migdałów podprażonymi na suchej patelni.

*Przygotuj 2 porcje makaronu, całe danie lepiej przygotować jutro na świeżo.

MAKARON Z TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	60.0	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
erytrytol	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	390.0		458.8	16.9	11.9	83.1

IV POSIŁEK

151 KCAL

Ogórki pokrój w plasterki, paprykę w paseczki. Obierz marchewkę i pokrój w słupki lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Cebulę posiekaj. Wymieszaj składniki, dodaj oliwę i posiekaną natkę pietruszki. Dopraw świeżo mielonym pieprzem.

SALATKA Z KISZONEGO OGÓRKA Z CEBULKĄ, PAPRYKĄ I MARCHEWKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	52.0	0.5 średniej sztuki	17.2	0.5	0.1	4.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	357.0		151.0	4.2	8.8	16.5

Ugotuj ryż. Wymieszaj z tuńczykiem, pokrojonym w kostkę ananasem i kukurydzą. Dopraw solą i pieprzem do smaku oraz ziołami. Wymieszaj z majonezem.

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

SAŁATKA Z KUKURYDZĄ, TUŃCZYKIEM, RYŻEM I ANANASEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
majonez lekki (light)	10.0	1 łyżeczka	32.3	0.1	3.1	1.1
tuńczyk w wodzie	65.0	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
ananas	80.0	1 plaster	44.0	0.3	0.2	10.9
kukurydza, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	276.0		379.6	19.8	5.9	67.2

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

417 KCAL

Do miski włożyć obranego banana i zmiksować go blenderem (można rozgnieść widelcem). Dodać płatki owsiane, mleko migdałowe, masło orzechowe. Dokładnie wymieszać i odstawić na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłożyć do małej foremki lub kokilki, dodać pokrojonego w drobny w drobną kostkę rabarbar (obrany ze skórki, jeśli jest twarda) i posypać nasionami słonecznika i pokruszoną czekoladą, wstawić na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

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

PIECZONA OWSIANKA Z RABARBAREM I CZEKOLADĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	45.0	1 porcja	169.2	5.4	3.2	31.2
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	75.0	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
rabarbar	100.0		15.0	0.5	0.1	4.6
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	303.0		417.2	11.9	16.7	59.1

II POSIŁEK

151 KCAL

Ogórki pokrój w plasterki, paprykę w paseczki. Obierz marchewkę i pokrój w słupki lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Cebulę posiekaj. Wymieszaj składniki, dodaj oliwę i posiekaną natkę pietruszki. Dopraw świeżo mielonym pieprzem.

SALATKA Z KISZONEGO OGÓRKA Z CEBULKĄ, PAPRYKĄ I MARCHEWKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	52.0	0.5 średniej sztuki	17.2	0.5	0.1	4.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	357.0		151.0	4.2	8.8	16.5

III POSIŁEK

459 KCAL

Ugotuj makaron. Truskawki pokrój na kawałki, wymieszaj z jogurtem i erytrytolem. Dodaj do makaronu i posyp płatkami migdałów podprażonymi na suchej patelni.

MAKARON Z TRUSKAWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	60.0	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
erytrytol	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	390.0		458.8	16.9	11.9	83.1

IV POSIŁEK

166 KCAL

Orzechy nerkowca:

ORZECHY NERKOWCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	30.0		165.9	5.5	13.2	9.1

*Porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z KUKURYDZĄ, TUŃCZYKIEM, RYŻEM I ANANASEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
majonez lekki (light)	10.0	1 łyżeczka	32.3	0.1	3.1	1.1
tuńczyk w wodzie	65.0	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
ananas	80.0	1 plaster	44.0	0.3	0.2	10.9
kukurydza, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	276.0		379.6	19.8	5.9	67.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

417 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PIECZONA OWSIANKA Z RABARBAREM I CZEKOLADĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	45.0	1 porcja	169.2	5.4	3.2	31.2
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	75.0	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
rabarbar	100.0		15.0	0.5	0.1	4.6
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	303.0		417.2	11.9	16.7	59.1

II POSIŁEK

201 KCAL

Pomidory pokrój w kostkę, posiekaj natkę. Wymieszaj pestki i nasiona z pomidorami i natką i skrop sokiem z cytryny.

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	334.0		200.6	8.7	13.0	16.9

III POSIŁEK

398 KCAL

Salatka z awokado, kurczakiem i sosem miodowo-musztardowym:

Umyj sałatę, pokrój awokado, paprykę i pomidorki na mniejsze kawałki. Musztardę wymieszaj z odrobiną wody i z miodem. Mięso z kurczaka pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie z ulubionymi ziołami. Na warzywa wrzuć kawałki kurczaka i polej sosem.

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

SALATKA Z AWOKADO, KURCZAKIEM I SOSEM MIODOWO-MUSZTARDOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.5	0.5 sztuki	119.1	1.4	10.8	5.2
mieszanka sałat	50.0	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120.0	porcja	117.6	25.8	1.6	0.0
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
RAZEM	440.5		397.6	30.1	21.5	23.2

IV POSIŁEK

254 KCAL

Ananas i nerkowce: Zjedz owoc z orzechami.

ANANAS I NERKOWCE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ananas	160.0	2 plastry	88.0	0.6	0.3	21.8
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	190.0		253.9	6.1	13.5	30.8

Paprykę pokrój w większą kostkę. Marchewkę obierz, przekrój na 3 części i każdą wzdłuż pokrój na plastry. Składniki marynaty umieść w misce z warzywami. Wymieszaj i odstaw do lodówki na minimum 15 minut aby smaki się połączyły. Umieść wszystko razem z resztami marynaty na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nastawionego na 180 stopni i piecz około 40 minut. Upieczone warzywa zjedz na grzance z chlebka.

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

GRZANKA Z WARZYWAMI PIECZONYMI NA BLASZCE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir korzeń	2.0	1 kawałek tartego	1.6	0.0	0.0	0.4
czosnek w proszku	2.0	0.5 łyżeczki	6.6	0.3	0.0	1.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	319.0		328.5	7.9	15.2	41.3

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

310 KCAL

Pieczarki obierz, pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie. Wbij jajka i przygotuj jajecznicę. Posyp szczypiorkiem, przypraw świeżo zmielonym pieprzem i zjedz z kromką chleba.

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
pieczarka biała	54.0	3 średnie sztuki	11.3	1.5	0.2	1.4
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	217.0		310.4	17.9	17.5	18.5

II POSIŁEK

285 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-ORZECHOWY

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
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	415.0		285.1	7.8	12.3	37.8

III POSIŁEK

398 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SALATKA Z AWOKADO, KURCZAKIEM I SOSEM MIODOWO-MUSZTARDOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.5	0.5 sztuki	119.1	1.4	10.8	5.2
mieszanka sałat	50.0	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120.0	porcja	117.6	25.8	1.6	0.0
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
RAZEM	440.5		397.6	30.1	21.5	23.2

IV POSIŁEK

272 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę za pomocą blendera. Zjedz ze słupkami marchewki.

*Przygotuj 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję)

PASTA Z BIAŁEJ FASOLI Z SUSZONYMI POMIDORAMI I ZIOŁAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola biała, konserwowa	131.0	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
masło orzechowe	5.0	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
Pomidory suszone w oliwie	15.0	1.5 sztuki	31.1	1.3	1.0	3.7
zioła prowansalskie	1.5	1.5 szczypty	3.9	0.2	0.1	0.5
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
SŁUPKI MARCHEWKI - 1 porcja						
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	323.5		272.1	14.1	4.3	47.9

*Porcja z poprzedniego dnia

GRZANKA Z WARZYWAMI PIECZONYMI NA BLASZCE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir korzeń	2.0	1 kawałek tartego	1.6	0.0	0.0	0.4
czosnek w proszku	2.0	0.5 łyżeczki	6.6	0.3	0.0	1.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	319.0		328.5	7.9	15.2	41.3

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

410 KCAL

Jajko usmaż na patelni. Na pieczywie rozsmaruj musztardę, ułóż rukolę i pokrojonego ogórka. Zjedz z jajkiem.

KANAPKA Z RUKOLĄ I JAJKIEM SADZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
RAZEM	288.0		410.3	14.6	20.8	36.5

II POSIŁEK

233 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOKTAJL O SMAKU SNICKERSA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	175.0	0.5 szklanki	71.8	2.8	5.4	3.3
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
kakao naturalne	5.0	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
RAZEM	270.0		233.2	7.1	11.7	26.3

III POSIŁEK

433 KCAL

Łosoś w orientalnej marynacie:

Z sosu sojowego, miodu, chili, soku z cytryny, startego imbiru, przeciśniętego przez praskę czosnku i oliwy przygotować marynatę. Łososia polać marynatą i odstawić na minimum 1 godzinę. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 st. C na około 15 minut.

Salatka z pomidora, rzodkiewki i mięty: Pomidora i rzodkiewki pokroić w kostkę. Posiekać mięte. Całość skropić oliwą i doprawić.

ŁOSOŚ W ORIENTALNEJ MARYNACIE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Łosoś, świeży	120.0	porcja	241.2	23.9	16.3	0.0
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sok z cytryny	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
imbir korzeń	2.0	1 kawałek, do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0

SALATKA Z POMIDORA, RZODKIEWKI I MIĘTY - 1 porcja

pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
rzodkiewka	75.0	5 sztuk	13.5	0.8	0.1	3.3
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
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
mięta zielona, świeża	5.0		2.2	0.2	0.0	0.4
RAZEM	522.0		432.8	28.0	27.3	22.9

IV POSIŁEK

250 KCAL

Zjedz pastę ze słupkami kalarepki.

PASTA Z BIAŁEJ FASOLI Z SUSZONYMI POMIDORAMI I ZIOŁAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola biała, konserwowa	131.0	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
masło orzechowe	5.0	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
Pomidory suszone w oliwie	15.0	1.5 sztuki	31.1	1.3	1.0	3.7
zioła prowansalskie	1.5	1.5 szczypty	3.9	0.2	0.1	0.5
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
kalarepa	102.0	1 mała sztuka	33.7	2.2	0.3	6.6
RAZEM	255.5		249.7	14.7	4.3	39.8

Ugotuj jajka na twardo. Ugotowanego buraka zmiksuj z maślanką. Ogórka i rzodkiewkę pokrój w kostkę i wrzuć do miseczki. Dodaj pokrojone jajka, posiekany koperek i kiełki. Zalej buraczkową maślanką.

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

ULTRA SZYBKI CHŁODNIK NA MAŚLANCE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
buraki gotowane	125.0	0.25 opakowania	88.8	2.0	4.4	12.5
maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	255.0	1 szklanka	94.3	8.7	1.3	12.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
rzodkiewka, kiełki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	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	529.0		275.6	18.3	10.9	29.3

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

419 KCAL

Do miski wsypać mąkę, dodać jajko, oliwę, sól i wodę. Wszystko wymieszać łyżką, aż powstanie masa bez większych grudek. Patelnię rozgrzać, wylać porcję ciasta i smażyć z obu stron, aż całość ładnie się przyrumieni. Musztardę, sok z cytryny i oliwę wymieszać z łyżką wody aż powstanie lekki musztardowy sos. Posmarować nim naleśnik. Na górę ułożyć pokrojonego w plastry pomidora, kawałki ryby, pokrojoną w paski paprykę i poszarpaną sałatę. Zawinąć naleśnik.

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

NALEŚNIKI GRYCZANE Z WARZYWAMI I WĘDZONYM PSTRAGIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	60.0	4 łyżki	201.0	7.6	1.9	42.4
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	6.0	3 łyżeczki	53.8	0.0	6.0	0.0
woda	93.5	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	12.5	0.5 łyżki	20.6	0.7	0.8	2.8
papryka zielona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
sałata	40.0		5.6	0.6	0.1	1.2
pstrąg wędzony	60.0	1 porcja	70.2	11.6	2.6	0.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	473.5		419.4	25.3	14.2	53.8

II POSIŁEK

114 KCAL

Pomidory pokrój w kostkę, posiekaj natkę. Wymieszaj pestki i nasiona z pomidorami i natką i skrop sokiem z cytryny.

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	5.0	1 łyżeczka	28.6	1.2	2.3	0.9
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	319.0		113.6	5.4	5.5	14.0

III POSIŁEK

449 KCAL

Paprykę pokrój w paseczki a cebulkę w piórka, pierś z kurczaka umyj i osusz. Wrzuc do naczynia warzywa i mięso, dodaj wszystkie przyprawy i dokładnie wymieszaj. Następnie na patelni podsmaż na oliwie całe piersi z kurczaka obtoczone w przyprawie a następnie porwij widelcem mięso na kawałki. Na tej są samą patelnię wrzuc warzywa, dodaj pomidory z puszki i podduś. Dodaj poszarpane mięso z kurczaka.

Przełóż gotową masę do oddzielnego naczynia. Na czystej patelni ułóż tortillę, na połowie ułóż masę z warzyw i kurczakiem. Dodaj szczypiorek i sałatę i złóż na pół. Poczekaj aż tortilla się zarumieni. Przełóż na talerz i przekrój na pół.

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

TACOS NA DIECIE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tortilla kukurydziana	48.0	2 sztuki	104.6	2.7	1.4	21.4
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120.0	porcja	117.6	25.8	1.6	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
papryka słodka mielona	5.0	1 łyżeczka	14.4	0.7	0.7	2.8
czosnek w proszku	2.0	0.5 łyżeczki	6.6	0.3	0.0	1.5
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
sałata	10.0		1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
przyprawa do burrito	2.0	0.5 łyżeczki	4.6	0.2	0.1	0.8
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
chili płatki	1.0		2.8	0.1	0.1	0.5
RAZEM	519.0		448.6	33.7	16.3	48.4

IV POSIŁEK

276 KCAL

Uwaga: Banany trzeba zamrozić dzień wcześniej.

Zamrozić banany. Wyjąć mrożone banany i nadziać na patyczek. W kąpeli wodnej rozpuścić czekoladę. Umoczyć w niej bananowe lody i posypać wiórkami kokosowymi.

*Przygotuj 2 porcje lodów (podany przepis jest na 1 porcję)

BANANOWE LODY NA PATYKU W CZEKOLADZIE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	143.0		275.9	2.9	12.3	40.5

V POSIŁEK

276 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

ULTRA SZYBKI CHŁODNIK NA MAŚLANCE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
buraki gotowane	125.0	0.25 opakowania	88.8	2.0	4.4	12.5
maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	255.0	1 szklanka	94.3	8.7	1.3	12.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
rzodkiewka, kielki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	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	529.0		275.6	18.3	10.9	29.3

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

419 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

NALEŚNIKI GRYCZANE Z WARZYWAMI I WĘDZONYM PSTRĄGIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	60.0	4 łyżki	201.0	7.6	1.9	42.4
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	6.0	3 łyżeczki	53.8	0.0	6.0	0.0
woda	93.5	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	12.5	0.5 łyżki	20.6	0.7	0.8	2.8
papryka zielona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
sałata	40.0		5.6	0.6	0.1	1.2
pstrąg wędzony	60.0	1 porcja	70.2	11.6	2.6	0.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	473.5		419.4	25.3	14.2	53.8

II POSIŁEK

153 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

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 mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	328.0		152.9	7.4	8.3	17.5

III POSIŁEK

449 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

TACOS NA DIECIE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tortilla kukurydziana	48.0	2 sztuki	104.6	2.7	1.4	21.4
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120.0	porcja	117.6	25.8	1.6	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
papryka słodka mielona	5.0	1 łyżeczka	14.4	0.7	0.7	2.8
czosnek w proszku	2.0	0.5 łyżeczki	6.6	0.3	0.0	1.5
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
sałata	10.0		1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
przyprawa do burrito	2.0	0.5 łyżeczki	4.6	0.2	0.1	0.8
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
chili płatki	1.0		2.8	0.1	0.1	0.5
RAZEM	519.0		448.6	33.7	16.3	48.4

IV POSIŁEK

276 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

BANANOWE LODY NA PATYKU W CZEKOLADZIE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	143.0		275.9	2.9	12.3	40.5

Warzywa obierz i pokrój w słupki. Rozłóż na blaszce z papierem do pieczenia. Posyp solą, pieprzem i oregano. Skrop oliwą i wymieszaj, np. ręką. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. z termoobiegiem na 30 minut. W międzyczasie warto 2 razy otworzyć piekarnik, żeby pozbyć się pary. Po upływie 30 minut, warzywa przekręć i piecz jeszcze przez 15 minut. W tym czasie przygotuj dip czosnkowy: jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, szczyptą soli i ziołami.

FRYTKI Z WARZYW Z DIPEM CZOSNKOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
batat (patat)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
pietruska, korzeń	27.0	1 mała sztuka	12.7	0.7	0.1	2.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
jogurt kokosowy	80.0	0.5 opakowania	71.6	2.5	2.2	10.8
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	401.0		269.6	7.2	4.9	54.3

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	1.5 łyżki	21 [g]	orzechy nerkowca	7 łyżek	110 [g]
płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]	sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżeczka	10 [g]
Siemię lniane mielone	1 łyżeczka	6 [g]	słonecznik, nasiona	2 łyżki	30 [g]
wiórki kokosowe	2 łyżki	16 [g]			

DODATKI DO DAŃ

erytrytol	2 łyżki	20 [g]	majonez lekki (light)	2 łyżeczki	20 [g]
masło orzechowe	5 łyżeczek	50 [g]	musztarda	2 łyżki	60 [g]
sok z cytryny	4 łyżki	35 [g]	sos sojowy	5 łyżeczek	25 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	4 porcje	480 [g]			
------------------------------------	----------	---------	--	--	--

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa S)	460 [g]	jogurt kokosowy	2.5 opakowania	400 [g]
maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	2 szklanki	550 [g]			

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko migdałowe	2.1 szklanka	550 [g]	sok pomidorowy	1 kubek	300 [g]
woda	1 szklanka	190 [g]			

OWOCE I PRZETWORY

ananas	4 plastry	650 [g]	awokado	1 sztuka	220 [g]
banan	7 małych sztuk	900 [g]	gruszka	1 średnia sztuka	210 [g]
truskawki	2.5 szklanki	390 [g]			

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylija świeża	1 kilka listków	8 [g]	chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]
chili płatki		2.0 [g]	czosnek w proszku	2 łyżeczki	8 [g]
koperek świeży	2 łyżeczki	16 [g]	mięta zielona, świeża		13 [g]
oregano suszone	1 szczypta	1.0 [g]	pieprz czarny mielony	5 łyżeczek	10 [g]
przyprawa do burrito	1 łyżeczka	4.0 [g]	sól	9 szczypta do smaku	9 [g]
zioła prowansalskie	6 szczypt	6 [g]			

RYBY I OWOCE MORZA

łosoś, świeży	1 porcja	120 [g]	pszczek wędzony	2 porcje	120 [g]
tuńczyk w wodzie	1 puszka	130 [g]			

SŁODYCZE

czekolada 70% kakao	6 kostka	60 [g]	kakao naturalne	0.5 łyżki	5.0 [g]
miód pszczeli	2.5 łyżeczki	35 [g]			

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	15 łyżek	120 [g]			
----------------	----------	---------	--	--	--

WARZYWA I PRZETWORY

batat (patat)	1 porcja	130 [g]	buraki gotowane	0.5 opakowania	250 [g]
cebula	1 mała sztuka	80 [g]	cebula czerwona	1 sztuka	80 [g]
cukinia	0.25 sztuki	70 [g]	czosnek	2 małe ząbki	7 [g]
fasola biała, konserwowa	1 puszka	270 [g]	imbir korzeń		7 [g]
kalarepa	1 mała sztuka	150 [g]	kukurydza, konserwowa	1 mini puszka	140 [g]
marchew	6 średnich sztuk	850 [g]	mieszanka sałat	4 garście	100 [g]
natka pietruszki	4 łyżka posiekanej	40 [g]	ogórek	2 gruntowy	100 [g]
ogórek kiszony	6 sztuk	360 [g]	ogórek małosolny	1 sztuka	100 [g]
papryka czerwona, słodka	3 średnie sztuki	550 [g]	papryka słodka mielona	2 łyżeczki	10 [g]
papryka zielona, słodka	1 średnia sztuka	180 [g]	papryka żółta, słodka	2 sztuki	370 [g]
pieczarka biała	3 średnie sztuki	70 [g]	pietruszka, korzeń	1 mała sztuka	38 [g]
pomidorki koktajlowe	10 sztuk	200 [g]	Pomidory suszone w oliwie	3 sztuki	30 [g]
pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]	pomidory, czerwone	10 małych sztuk	1100 [g]
rabarbar		250 [g]	rukola	1 garść	20 [g]
rzodkiewka	11 sztuk	270 [g]	rzodkiewka, kielki	2 łyżki	16 [g]
sałata		140 [g]	szczypiorek	3 łyżki	27 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	6 kromek	300 [g]	makaron gryczany	2 porcje	120 [g]
--	----------	---------	------------------	----------	---------

mąka gryczana, z całego ziarna gryki

8 łyżek 120 [g] płatki owsiane

2 porcje 90 [g]

ryż brązowy

1 woreczek 100 [g] tortilla kukurydziana

4 sztuki 100 [g]