



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Omlęt 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	Smażony ryż ze szparagami i botwinką
	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	Smażony ryż ze szparagami i botwinką
	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, tofu i słodkim sosem 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, tofu i słodkim sosem 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 jogurcie roślinnym
	III posiłek	Salatka z pomidora, rzodkiewki i mięty; Fasolka szparagowa po tajsku		
DZIEŃ 6	I posiłek	Naleśniki z mąki z ciecierzycy z warzywami	IV posiłek	Bananowe lody na patyku w czekoladzie
	II posiłek	Pomidory z pestkami i natką	V posiłek	Ultra szybki chłodnik na jogurcie roślinnym
	III posiłek	Chili sin carne z czerwoną fasolą		
DZIEŃ 7	I posiłek	Naleśniki z mąki z ciecierzycy z warzywami	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	Chili sin carne z czerwoną fasolą		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

531 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Cukinię pokroić w plastery. W 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cukinia	55	0.25 sztuki	9.3	0.7	0.1	1.8
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
RAZEM	320		531.3	26.7	29.6	34.7

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	160	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	190		256.4	6.4	13.5	31.5

III POSIŁEK

533 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	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
truskawki	200	3 garście	64.0	1.4	0.8	14.4
jogurt kokosowy	160	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
erytrytol	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	450		532.9	19.5	17.2	87.7

IV POSIŁEK

265 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. Posyp pestkami dyni.

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	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.2	0.5	0.1	4.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	380		265.4	9.1	18.0	20.1

Ugotuj ryż. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż posiekaną dymkę. Dodaj ryż, pokrojone łydźki botwinki, szczypierek z dymki i szparagi (bez główek) pokrojone na małe kawałki. Na koniec dodaj drobno pokrojone liście botwinki oraz główki szparagów. Dopraw i podduś podlewając wodą.

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

SMAŻONY RYŻ ZE SZPARAGAMI I BOTWINKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
szparagi zielone	150	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
Botwina (liście buraka)	150	1 pęczek	28.5	2.7	0.1	6.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	20	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	65	7 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	460		345.4	10.5	9.9	60.2

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

524 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 (obranego 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	60	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
rabarbar	100		15.0	0.5	0.1	4.6
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	380		523.9	15.0	20.3	75.8

II POSIŁEK

265 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. Posyp pestkami dyni.

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	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.2	0.5	0.1	4.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	380		265.4	9.1	18.0	20.1

III POSIŁEK

533 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	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
truskawki	200	3 garście	64.0	1.4	0.8	14.4
jogurt kokosowy	160	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
erytrytol	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	450		532.9	19.5	17.2	87.7

IV POSIŁEK

249 KCAL

Orzechy nerkowca:

ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
RAZEM	45		248.8	8.2	19.7	13.6

Smażony ryż ze szparagami i botwinką:

*Porcja z poprzedniego dnia.

SMAŻONY RYŻ ZE SZPARAGAMI I BOTWINKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
szparagi zielone	150	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
Botwina (liście buraka)	150	1 pęczek	28.5	2.7	0.1	6.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	20	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	65	7 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	460		345.4	10.5	9.9	60.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

524 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	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	60	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
rabarbar	100		15.0	0.5	0.1	4.6
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	380		523.9	15.0	20.3	75.8

II POSIŁEK

272 KCAL

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

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	345		272.4	8.7	20.9	16.9

III POSIŁEK

453 KCAL

Salatka z awokado, tofu i słodkim sosem musztardowym:

Umyj sałatę, pokrój awokado, paprykę i pomidorki na mniejsze kawałki. Musztardę wymieszaj z odrobiną wody i z syropem klonowym. Tofu pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie z ulubionymi ziołami. Na warzywa wrzuć kawałki tofu i polej sosem.

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

SAŁATKA Z AWOKADO, TOFU I SŁODKIM SOSEM MUSZTARDOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	75	0.5 sztuki	119.1	1.4	10.8	5.2
mieszanka sałat	50	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidorki koktajlowe	160	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
RAZEM	480		453.1	16.5	31.3	29.0

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	2 plastry	88.0	0.6	0.3	21.8
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	190		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	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
marchew	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir korzeń	2	1 kawałek tartego	1.6	0.0	0.0	0.4
czosnek w proszku	2	0.5 łyżeczki	6.6	0.3	0.0	1.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	380		497.1	13.3	23.5	57.6

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

428 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	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
pieczarka biała	55	3 średnie sztuki	11.3	1.5	0.2	1.4
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	290		427.7	25.5	23.7	25.0

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	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
truskawki	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	415		285.1	7.8	12.3	37.8

III POSIŁEK

453 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SALATKA Z AWOKADO, TOFU I SŁODKIM SOSEM MUSZTAROWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	75	0.5 sztuki	119.1	1.4	10.8	5.2
mieszanka sałat	50	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidorki koktajlowe	160	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	12	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
RAZEM	480		453.1	16.5	31.3	29.0

IV POSIŁEK

313 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	135	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
Pomidory suszone w oliwie	20	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
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	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	335		312.9	15.9	7.1	49.9

*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	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
marchew	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
miód pszczele	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir korzeń	2	1 kawałek tartego	1.6	0.0	0.0	0.4
czosnek w proszku	2	0.5 łyżeczki	6.6	0.3	0.0	1.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	380		497.1	13.3	23.5	57.6

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

480 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	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
RAZEM	340		480.3	20.9	25.6	36.8

II POSIŁEK

286 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOKTAJL O SMAKU SNICKERSA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
kakao naturalne	5	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	350		285.6	8.2	13.2	35.3

III POSIŁEK

439 KCAL

Ugotuj fasolkę. Na patelni podgrzej oliwę, dodaj posiekany czosnek, imbir i nasiona sezamu, wrzuc fasolkę i szybko wymieszaj. Dopraw świeżym lub suszonym chili, sosem sojowym.

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

SALATKA Z POMIDORA, RZODKIEWKI I MIĘTY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
rzodkiewka	75	5 sztuk	13.5	0.8	0.1	3.3
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
mięta zielona, świeża	5	kilka listków	2.2	0.2	0.0	0.4

FASOLKA SZPARAGOWA PO TAJSKU - 1 porcja

fasola szparagowa zielona	300	porcja	93.0	5.5	0.7	20.9
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili w proszku	1	szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
sezam, nasiona	20	1.5 lekko czubata łyżka	123.2	4.5	11.7	2.0
sos sojowy	5	0.5 łyżki	2.1	0.1	0.0	0.4
imbir korzeń	3	kawałek	2.4	0.1	0.0	0.5
RAZEM	720		438.7	14.1	29.3	40.0

IV POSIŁEK

339 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	135	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
Pomidory suszone w oliwie	20	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
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	250	1 duża sztuka	81.8	5.5	0.7	16.1
RAZEM	415		338.6	19.6	7.5	51.3

Ultra szybki chłodnik na jogurcie roślinnym:

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

ULTRA SZYBKI CHŁODNIK NA JOGURCIE ROŚLINNYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
buraki gotowane	200	0.5 opakowania	142.0	3.2	7.0	20.0
jogurt kokosowy	160	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
rzodkiewka	30	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
rzodkiewka, kielki	8	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	495		375.1	15.7	16.7	45.8

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

525 KCAL

Wszystkie składniki na ciasto (mąkę, wodę, sól i świeże zioła) zmiskować, a następnie odstawić na minimum 1h. Po tym czasie smażyć na rozgrzanym oleju kokosowym. Warzywa skropić oliwą, przełożyć na środek naleśnika i złożyć na pół.

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

NALEŚNIKI Z MAKI Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka z cieciorci	60	5 łyżek	232.2	13.4	4.0	34.7
woda	150	150 ml	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
bazylia świeża	10	1 garść	2.3	0.3	0.1	0.3
olej kokosowy	8	1 łyżka	71.4	0.0	7.9	0.0
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	450		524.9	16.7	31.1	45.8

II POSIŁEK

272 KCAL

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

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
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
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	345		272.4	8.7	20.9	16.9

III POSIŁEK

566 KCAL

Chili sin carne z czerwoną fasolą:

Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę i podsmaż, aż cebula lekko się zeszkli. Dodaj pokrojoną paprykę. Podsmaż. Dodaj czosnek, papryczkę jalapeno i chili. Wrzuć fasolę z puszki i kukurydzę. Dolej pomidory i wymieszaj. Zmniejsz ogień i gotuj około 15 minut. Dopraw solą i pieprzem. Posyp natką pietruszki. Podawaj z ugotowanym ryżem.

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

CHILI SIN CARNE Z CZERWONĄ FASOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
kukurydza, konserwowa	70	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula	75	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
papryka jalapeno	7	0.5 małej sztuki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
RAZEM	640		565.8	21.4	11.6	103.8

IV POSIŁEK

276 KCAL

Uwaga: Banany trzeba zamrozić dzień wcześniej.

Zamrozić banany. Wyjąć mrożone banany i nadziać na patyczek. W kąpieli 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	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
wiórki kokosowe	8	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	145		275.9	2.9	12.3	40.5

V POSIŁEK

375 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

ULTRA SZYBKI CHŁODNIK NA JOGURCIE ROŚLINNYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
buraki gotowane	200	0.5 opakowania	142.0	3.2	7.0	20.0
jogurt kokosowy	160	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
rzodkiewka	30	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
rzodkiewka, kielki	8	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	495		375.1	15.7	16.7	45.8

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

525 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

NALEŚNIKI Z MAKI Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka z cieciorci	60	5 łyżek	232.2	13.4	4.0	34.7
woda	150	150 ml	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
bazylia świeża	10	1 garść	2.3	0.3	0.1	0.3
olej kokosowy	8	1 łyżka	71.4	0.0	7.9	0.0
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	450		524.9	16.7	31.1	45.8

II POSIŁEK

236 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	1 kubek	48.0	2.4	0.6	9.9
Siemię lniane mielone	6	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
bazylia świeża	5	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	345		235.8	10.1	14.8	22.0

III POSIŁEK

566 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

CHILI SIN CARNE Z CZERWONĄ FASOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
kukurydza, konserwowa	70	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	75	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
papryka jalapeno	7	0.5 małej sztuki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
RAZEM	640		565.8	21.4	11.6	103.8

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	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
wiórki kokosowe	8	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	145		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	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
pietruszką, korzeń	30	1 mała sztuka	12.7	0.7	0.1	2.8
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	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
jogurt kokosowy	80	0.5 opakowania	71.6	2.5	2.2	10.8
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	410		323.4	7.2	10.9	54.3

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	6 łyżek	90 [g]	orzechy nerkowca	9 łyżek 140 [g]
płatki migdałów	4 łyżki	40 [g]	sezam, nasiona	3.5 lekko czubata łyżka 46 [g]
Siemię lniane mielone	1 łyżeczka	6 [g]	słonecznik, nasiona	3 łyżki 45 [g]
wiórki kokosowe	2 łyżki	16 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	2 łyżki	20 [g]	masło orzechowe	6 łyżeczek 60 [g]
musztarda	3 łyżeczki	30 [g]	sok z cytryny	2 łyżki 20 [g]
sos sojowy	2.5 łyżki	25 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa M)	600 [g]	jogurt kokosowy	4.5 opakowania 750 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	3 szklanki	700 [g]	sok pomidorowy	1 kubek 300 [g]
woda		430 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
ananas	2 plastry	310 [g]	awokado	2 sztuki 420 [g]
banan	5.5 średnich sztuk	1000 [g]	gruszka	1 średnia sztuka 210 [g]
truskawki	7 garści	490 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża		40 [g]	chili pieprz cayenne	3 szczypty 3.0 [g]
chili w proszku	1 szczypta	1.0 [g]	czosnek w proszku	1 łyżeczka 4.0 [g]
kmin rzymski	2 szczypty	2.0 [g]	koperek świeży	2 łyżeczki 16 [g]
mięta zielona, świeża	1 kilka listków	13 [g]	oregano suszone	1 szczypta 1.0 [g]
pieprz czarny	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	5 łyżeczek 10 [g]
sól	3 szczypta do smaku	3.0 [g]	sól himalajska	7 szczypt 7 [g]
zioła prowansalskie	4 szczypty	4.0 [g]		
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	6 kostka	60 [g]	kakao naturalne	0.5 łyżki 5.0 [g]
miód pszczeli	1 łyżeczka	14 [g]	syrop klonowy	2 łyżki 20 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	2 łyżki	16 [g]	oliwa z oliwek	170 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	1 porcja	130 [g]	Botwina (liście buraka)	2 pęczek 300 [g]
buraki gotowane	1 opakowanie	400 [g]	cebula	1.5 średniej sztuki 250 [g]
cebula dymka ze szczypiorkiem	2 szt.	40 [g]	cukinia	0.25 sztuki 70 [g]
czosnek	7 małych ząbków	21 [g]	fasola biała, konserwowa	1 puszka 270 [g]
fasola czerwona, konserwowa	1 puszka po odsączeniu	260 [g]	fasola szparagowa zielona	1 porcja 350 [g]
imbir korzeń		8 [g]	kalarepa	1 duża sztuka 360 [g]
kukurydza, konserwowa	1 mini puszka	140 [g]	marchew	6 średnich sztuk 850 [g]
mąka z ciecioriki	10 łyżek	120 [g]	mieszanka sałat	4 garście 100 [g]
natka pietruszki	8 łyżeczka posiekanej	48 [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 jalapeno	1 mała sztuka 16 [g]
papryka żółta, słodka	2 sztuki	370 [g]	pieczarka biała	3 średnie sztuki 70 [g]
pietruszka, korzeń	1 mała sztuka	38 [g]	pomidorki koktajlowe	28 sztuk 600 [g]
Pomidory suszone w oliwie	4 sztuki	40 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka 400 [g]
pomidory, czerwone	3 duże sztuki	900 [g]	rabarbar	250 [g]
rukola	3 garście	60 [g]	rzodkiewka	9 sztuk 220 [g]
rzodkiewka, kielki	2 łyżki	16 [g]	szczypiorek	1 łyżka 9 [g]
szparagi zielone	10 sztuk	400 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	470 [g]	makaron gryczany	2 porcje 120 [g]

płatki owsiane

12 łyżek 120 [g] ryż brązowy

16 łyżek 240 [g]