



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z łososiem, koperkiem i ogórkiem	IV posiłek	Aromatyczny pomidor
	II posiłek	Słodka przekąska - morele i gorzka czekolada	V posiłek	Lekka sałatka z brzoskwinia, pomidorem, bazylią i grzanką
	III posiłek	Hamburgery w cukinii z sałatką		
DZIEŃ 2	I posiłek	Komosanka z malinami i orzechami	IV posiłek	Bananowo - borówkowe lody
	II posiłek	Mizeria	V posiłek	Chłodnik ogórkowy z awokado
	III posiłek	Hamburgery w cukinii z sałatką		
DZIEŃ 3	I posiłek	Jajka sadzone z ziołową cukinią i papryką na ciepło:	IV posiłek	Brzoskwinia i pestki dyni
	II posiłek	Szejk waniliowo - migdałowy	V posiłek	Chłodnik ogórkowy z awokado
	III posiłek	Kurczak z orzeszkami z piekarnika		
DZIEŃ 4	I posiłek	Chia z brzoskwinia	IV posiłek	Czereśnie i orzechy laskowe
	II posiłek	Brokuły z migdałami	V posiłek	Sałatka grecka
	III posiłek	Kurczak z orzeszkami z piekarnika		
DZIEŃ 5	I posiłek	Zielone muffiny jajeczne otulone prosciutto	IV posiłek	Brokuły z migdałami
	II posiłek	Lekki sernik na zimno z malinami produkt	V posiłek	Szybka pomidorówka na passacie pomidorowej z ryżem i pietruszką
	III posiłek	Łosoś cytrynowy i surówka z pomidorów:		
DZIEŃ 6	I posiłek	Twarożek migdałowy z rzodkiewką i szczypiorkiem	IV posiłek	Lekki sernik na zimno z malinami produkt
	II posiłek	Deser jeżynowy z matcha	V posiłek	Szybka pomidorówka na passacie pomidorowej z ryżem i pietruszką
	III posiłek	Pieczone udko kurczaka w tymianku + marchewka i ziemniaczki		
DZIEŃ 7	I posiłek	Śliwki i morele pod owsianą kruszonką	IV posiłek	Koktajl śródziemnomorski
	II posiłek	Lekki sernik na zimno z malinami produkt	V posiłek	Twarożek migdałowy z rzodkiewką i szczypiorkiem
	III posiłek	Pieczone udko kurczaka w tymianku + marchewka i ziemniaczki		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

387 KCAL

Kanapka z łososiem, koperkiem i ogórkiem: Przygotuj kanapki z podanych składników.

KANAPKA Z ŁOSOSIEM, KOPERKIEM I OGÓRKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
łosoś, wędzony	100.0		162.0	21.5	8.4	0.0
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
masło ekstra	5.0	1 łyżeczka	37.4	0.0	4.1	0.0
RAZEM	302.0		387.0	27.8	17.7	26.1

II POSIŁEK

144 KCAL

Słodka przekąska - morele i gorzka czekolada: Zjedz jako przekąskę.

SŁODKA PRZEKĄSKA - MORELE I GORZKA CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
morele	64.0	1 większa sztuka	32.0	0.6	0.1	7.6
czekolada 70% kakao	20.0		111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	84.0		143.8	1.9	7.0	18.9

III POSIŁEK

576 KCAL

Hamburgery w cukinii z sałatką: Mięso mielone wołowe dopraw solą, chili i tartym czosnkiem oraz musztardą. Wymieszaj dokładnie. Podziel na kotleciki. Na patelni rozgrzej masło i usmaż hamburgery. Cukinię pokrój w krążki i ugrilluj. Pomiedzy zgrilowane plasterki cukinii włóż gotowe hamburgerki. Batata pokrój we frytki, skrop połową oliwy i upiecz na chrupko w temp. 200 st. C. Z pomidora, papryki i ogórka pokrojonych w kostkę zrób sałatkę, wymieszaj z posikaną natką pietruszki i dopraw solą, pieprzem i oliwą z oliwek.

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

HAMBURGERY W CUKINII Z SAŁATKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wołowina, szponder	150.0	1 porcja	328.5	28.9	23.6	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
masło ekstra	4.0	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
pomidory	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
batat (patat)	90.0	0.5 małej sztuki	77.4	1.4	0.0	18.1
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	838.0		576.4	36.5	30.5	42.9

IV POSIŁEK

137 KCAL

Aromatyczny pomidor: Pomidora sparzyć i zdjąć z niego skórkę. Następnie pokroić w kostkę. Czosnek i bazylię posiekać. Pomidora, chili, czosnek i bazylię umieścić w misce. Przygotować dressing z oliwy, soku z cytryny i octu. Połączyć nim sałatkę, posypać pestkami dyni i podawać.

AROMATYCZNY POMIDOR

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
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
bazylię świeża	1.0	2 liście	0.2	0.0	0.0	0.0
ocet balsamiczny	8.0	1 łyżka	7.0	0.0	0.0	1.4
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	316.0		136.8	5.3	7.2	14.8

Lekka sałatka z brzoskwinia, pomidorem, bazylią i grzanką: Brzoskwinie pokroić w plasterki. Pomidory w ćwiartki. Cebulę w cienkie półtalarki. Bazylię posiekać niezbyt drobno.

W miseczce wymieszać oliwę z octem. Przygotować tosta w tosterze lub grillu i pokroić na kawałki.

Wszystkie składniki sałatki położyć na talerzu, polać sosem, doprawić solą, dodać zioła i wymieszać.

LEKKA SAŁATKA Z BRZOSKWINIĄ, POMIDOREM, BAZYLIĄ I GRZANKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	89.0	1 mała sztuka	44.5	0.9	0.2	10.6
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
cebula czerwona	30.0	0.5 małej sztuki	13.8	0.4	0.0	3.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazylię świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	398.0		331.7	8.0	13.5	43.2

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

464 KCAL

Komosanka z malinami i orzechami: Ugotuj komosę ryżową zgodnie z zaleceniami podanymi na opakowaniu. Pod koniec gotowania dodaj maliny i skrop sokiem z cytryny. Wymieszaj, aby kasza połączyła się z owocami. Przełóż do miski, polej jogurtem i posyp posiekanymi orzechami.

KOMOSANKA Z MALINAMI I ORZECHAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	40.0	3 łyżki	147.2	5.6	2.4	25.7
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
maliny	150.0	2 garście	64.5	2.0	0.5	18.0
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	370.0		463.5	11.2	23.7	56.9

II POSIŁEK

105 KCAL

Mizeria: Ogórki pokroić w cienkie plasterki. Wszystkie składniki wymieszać.

MIZERIA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	6.0	1 łyżka	15.1	0.6	0.2	3.8
jogurt kokosowy bez cukru	75.0	0.5 opakowania	70.7	0.7	5.3	5.0
RAZEM	201.0		104.8	2.4	5.7	12.6

III POSIŁEK

576 KCAL

*Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

HAMBURGERY W CUKINII Z SAŁATKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wołowina, szponder	150.0	1 porcja	328.5	28.9	23.6	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
masło ekstra	4.0	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
batat (patat)	90.0	0.5 małej sztuki	77.4	1.4	0.0	18.1
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	838.0		576.4	36.5	30.5	42.9

IV POSIŁEK

272 KCAL

Bananowo - borówkowe lody: Uwaga: owoce trzeba zamrozić dzień wcześniej

Zamrożone owoce zmiksować z jogurtem na gładką masę. Pisypać podprażonymi migdałami.

*Zamroź od razu całego banana oraz 100 g malin - wykorzystasz je kolejnego dnia.

BANANOWO - BORÓWKOWE LODY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
borówka amerykańska	100.0	2 garście	57.0	0.7	0.3	14.5
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
RAZEM	253.0		271.6	4.8	12.8	38.0

Chłodnik ogórkowy z awokado: Zmiksować wszystkie składniki na gładką masę (bez oleju, płatków z migdałów i części mięty). Przełożyć do miseczki. Posypać płatkami migdałów, miętą i skropić oliwą.

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

CHŁODNIK OGÓRKOWY Z AWOKADO						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ogórek	144.0	4 gruntowe	20.2	1.0	0.1	4.2
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mięta zielona, świeża	1.0	1 do smaku	0.4	0.0	0.0	0.1
sok z cytryny	15.0	1.5 łyżki	3.1	0.1	0.0	1.0
papryka czerwona, hot chili	2.0	1 odrobina do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	246.0		221.4	4.8	18.0	12.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

452 KCAL

Jajka sadzone z ziołową cukinią i papryką na ciepło: Jajka usmaż na odrobinie masła, posyp solą i pieprzem. Cukinię pokrój w kostkę a paprykę w paski. Wrzucić warzywa na patelnię, dodaj odrobinę wody, sól, pieprz i zioła i chwilę podduś aż zmiękną. Zjedz warzywa z jajkami i chlebem.

JAJKA SADZONE Z ZIOŁOWĄ CUKINIĄ I PAPRYKĄ NA CIEPŁO:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cukinia	110.0	0.5 sztuki	18.7	1.3	0.1	3.5
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	453.0		451.8	21.0	23.8	36.8

II POSIŁEK

216 KCAL

Szejk waniliowo - migdałowy: Owoce zamroź (powinny Ci zostać z poprzedniego dnia). Następnie zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

SZEJK WANILIOWO - MIGDAŁOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
maliny	100.0	1.5 garści	43.0	1.3	0.3	12.0
migdały	10.0	10 sztuk	57.2	2.0	5.2	2.0
ekstrakt waniliowy	5.0	1 łyżeczka	14.4	0.0	0.0	0.6
RAZEM	283.0		216.0	5.6	9.1	30.4

III POSIŁEK

535 KCAL

Kurczak z orzeszkami z piekarnika: Piekarnik nagrzać do 190 stopni. Paprykę, cebulę i brokuła pokroić na mniejsze kawałki. Składniki na marynatę (sos sojowy, oliwę, syrop klonowy, ocet ryżowy i posiekany imbir oraz czosnek) wymieszać w miseczce. Połowę marynaty dodać do pokrojonych warzyw, a połowę do pokrojonego w kostkę kurczaka. Dokładnie wymieszać. Warzywa wyłożyć na blachę i wstawić do piekarnika. Piec je około 15 minut. Po tym czasie, przesunąć je na brzeg blachy i dołożyć kurczaka. Wstawić ponownie do piekarnika. Dodać orzechy i piec około 12-15 minut. Kiedy kurczak będzie upieczony, wyjąć blachę z piekarnika. Posypać szczypiorkiem. Podawać z ugotowanym ryżem.

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

KURCZAK Z ORZESZKAMI Z PIEKARNIKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0		147.0	32.3	2.0	0.0
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
cebula czerwona	40.0		18.4	0.5	0.0	4.4
brokuły	50.0	0.1 sztuki	15.5	1.5	0.2	2.6
orzechy nerkowca	10.0	0.5 łyżki	55.3	1.8	4.4	3.0
sos sojowy	50.0	5 łyżek	21.5	1.5	0.0	4.1
oliwa z oliwek	10.0	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
syrop klonowy	17.5	4 łyżeczki	47.3	0.0	0.0	11.8
ocet balsamiczny	5.0	1.5 łyżeczki	4.4	0.0	0.0	0.9
imbir korzeń	2.5		2.0	0.0	0.0	0.4
szczypiorek	4.0	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
ryż brązowy	22.5	1.5 łyżki	75.4	1.6	0.4	17.3
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	517.5		534.9	41.7	17.8	56.5

IV POSIŁEK

140 KCAL

Brzoskwinia i pestki dyni: Zjedz owoc z pestkami dyni.

BRZOSKWINIA I PESTKI DYNI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	165.0	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
RAZEM	175.0		139.7	4.1	4.9	21.4

V POSIŁEK

221 KCAL

*Zjedz potrawę z dnia poprzedniego.

CHŁODNIK OGÓRKOWY Z AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ogórek	144.0	4 gruntowe	20.2	1.0	0.1	4.2
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mięta zielona, świeża	1.0	1 do smaku	0.4	0.0	0.0	0.1
sok z cytryny	15.0	1.5 łyżki	3.1	0.1	0.0	1.0
papryka czerwona, hot chili	2.0	1 odrobina do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	246.0		221.4	4.8	18.0	12.2

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

287 KCAL

Chia z brzoskwinią: Do mleka wsypać nasiona i dokładnie wymieszać. Odstawić na kilka godzin lub całą noc. Następnie na wierzch położyć pokrojoną brzoskwinie. Całość polać syropem klonowym.

CHIA Z BRZOSKWINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	30.0	3 łyżki	145.8	5.0	9.2	12.6
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
brzoskwinia	165.0	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
RAZEM	310.0		286.9	8.4	13.0	37.7

II POSIŁEK

154 KCAL

Brokuły z migdałami: Brokuły ugotuj na parze i przełóż do miski. Skrop oliwą z oliwek i dopraw do smaku solą. Płatki migdałów podpraż na patelni aż się zarumienią. Posyp brokuły płatkami migdałów.

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

BROKUŁY Z MIGDAŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	250.0	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	263.0		153.5	9.7	8.1	14.0

III POSIŁEK

535 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

KURCZAK Z ORZESZKAMI Z PIEKARNIKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0		147.0	32.3	2.0	0.0
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
cebula czerwona	40.0		18.4	0.5	0.0	4.4
brokuły	50.0	0.1 sztuki	15.5	1.5	0.2	2.6
orzechy nerkowca	10.0	0.5 łyżki	55.3	1.8	4.4	3.0
sos sojowy	50.0	5 łyżek	21.5	1.5	0.0	4.1
oliwa z oliwek	10.0	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
syrop klonowy	17.5	4 łyżeczki	47.3	0.0	0.0	11.8
ocet balsamiczny	5.0	1.5 łyżeczki	4.4	0.0	0.0	0.9
imbir korzeń	2.5		2.0	0.0	0.0	0.4
szczypiorek	4.0	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
ryż brązowy	22.5	1.5 łyżki	75.4	1.6	0.4	17.3
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	517.5		534.9	41.7	17.8	56.5

IV POSIŁEK

194 KCAL

Czereśnie i orzechy laskowe: Zjedz jako przekąskę.

CZEREŚNIE I ORZECHY LASKOWE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
czereśnie	150.0	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	165.0		194.4	3.7	9.9	24.1

Salatka grecka: Warzywa pokrój i wrzuć do miski. Dodaj oliwki. Wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, bazylią. Dopraw wedle uznania solą i pieprzem. Zjedz z grzanką z chleba.

SAŁATKA GRECKA

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
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
cebula czerwona	52.0	0.5 sztuki	23.9	0.6	0.1	5.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
bazylia świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
oliwki zielone marynowane, konserwowe	15.0	8 sztuk	19.8	0.2	1.9	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	572.0		423.5	9.7	23.6	43.0

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

439 KCAL

Zielone muffiny jajeczne otulone prosciutto: Piekarnik nastawić na 180 st. C. Czosnek i cebulę drobno posiekać, podsmażyć chwilę na oleju. Dodać szpinak i drobno posiekaną natkę pietruszki i smażyć jeszcze 2 minuty ciągle mieszając.

W misce wymieszać jaja z napojem roślinnym, solą i pieprzem. Dodać do nich przesmażone warzywa z patelni oraz pokrojoną na cienkie plasterki cukinię. Całość dokładnie wymieszać.

Formę na muffiny wyłożyć plastrem prosciutto. Zalać masą jajeczno-warzywną i piec ok. 20 minut. Zjeść z chlebem.

ZIEŁONE MUFFINY JAJECZNE OTULONE PROSCIUTTO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula	20.0	0.3 małej sztuki	6.6	0.3	0.1	1.4
czosnek	2.0	0.2 dużego ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
natka pietruszki	18.0	3 łyżeczki posiekanej	7.4	0.8	0.1	1.6
jaja kurze całe	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
mleko migdałowe	20.0	0.1 szklanki	8.2	0.3	0.6	0.4
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
szynka prosciutto	30.0	2 plastry	66.6	8.3	3.6	0.3
RAZEM	399.0		439.3	29.2	21.2	31.0

II POSIŁEK

238 KCAL

Przepis na sernik znajdziesz tutaj: <https://gurbacka.pl/sernik-na-zimno/>

Składniki na 16 porcji (możesz przygotować 2 razy mniejszą porcję):

Na spód:

- 1 szklanka daktyli (namoczonych na kilka godzin w wodzie)
- 1 szklanka nasion słonecznika
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/4 szklanki amarantusa
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 2 łyżki nasion chia

Na mus malinowy:

- 2 szklanki malin
- 800 ml śmietanki kokosowej
- skórka i sok z jednej limonki
- 1/4 szklanki ksylitolu (lub cukru kokosowego)
- 3 i 1/2 łyżeczki agaru (można użyć żelatyny)
- 2 łyżki oleju kokosowego

Wykonanie:

Namocz daktyle w gorącej wodzie, a następnie dokładnie je odsącz po około 2 godzinach. W naczyniu blendera zmiksuj ze sobą daktyle i pozostałe składniki potrzebne do wykonania spodu. Miksuj wszystko przez około 10 minut, do momentu, kiedy ciasto nie zrobi się zwarte i łatwe do uformowania.

Przenieś ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia, a następnie równomiernie je rozprowadź. Następnie przenieś spód na sernik do zamrażalnika, na około 30 minut lub godzinę.

Czas na przygotowanie malinowego musu. W naczyniu blendera połącz ze sobą śmietankę kokosową, maliny, skórkę, sok z limonki oraz ksylitol. Kiedy już otrzymasz gładką i kremową konsystencję, przenieś ją do garnka i wymieszaj z agarem w proszku. Doprowadź wszystko do wrzenia, co jakiś mieszając miksturę. Następnie zmniejsz ogień i gotuj wszystko przez około 5 minut.

Dodaj olej kokosowy i ponownie wymieszaj ze sobą wszystko. Malinową masę pozostaw do ostygnięcia na 20 minut, a następnie przenieś ją na schłodzony spód do sernika i wstaw do lodówki. W tym czasie masa zacznie tężeć. Kiedy będzie już miała idealną stałą konsystencję, sernik na zimno będzie gotowy do spożycia. Pokrój go na kostki i udekoruj świeżymi malinami lub różanymi płatkami.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Lekki sernik na zimno z malinami produkt	97.0	1 kawałek	238.1	4.3	17.1	22.2
RAZEM	97.0		238.1	4.3	17.1	22.2

III POSIŁEK**537 KCAL**

Łosoś cytrynowy i surówka z pomidorów: Łososa połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, obok połóż cząstki cytryny. Piecz w 170 stopniach około 15-20 minut. Pomidora pokrój w kostkę, posiekaj cebulkę i natkę. Wymieszaj warzywa, dopraw do smaku solą i pieprzem oraz łyżeczką oliwy. Zjedz z cytrynowym łososiem i ugotowaną kaszą.

ŁOSOŚ CYTRYNOWY I SURÓWKA Z POMIDORÓW:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, świeży	150.0		301.5	29.9	20.4	0.0
cytryna	40.0	0.5 sztuki	16.0	0.3	0.1	3.8
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cebula	70.0	0.5 małej sztuki	23.1	1.0	0.3	4.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	601.0		537.2	37.8	24.5	45.9

IV POSIŁEK**154 KCAL**

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

BROKUŁY Z MIGDAŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	250.0	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	263.0		153.5	9.7	8.1	14.0

V POSIŁEK**257 KCAL**

Szybka pomidorówka na passacie pomidorowej z ryżem i pietruszką: Ugotuj ryż. W garnku podsmaż na łyżeczce oliwy przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojoną w plasterki marchewkę. Dodaj wodę i passatę pomidorową. Zagotuj aż marchewką będzie miękka. Podawaj z ugotowanym ryżem i posiekaną natką pietruszki.

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

SZYBKA POMIDORÓWKA NA PASSACIE POMIDOROWEJ Z RYŻEM I PIETRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ryż brązowy	20.0	0.1 szklanki	67.0	1.4	0.4	15.4
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
passata pomidorowa	400.0	0.5 butelki	128.0	6.6	1.1	29.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
RAZEM	667.0		257.1	9.8	3.8	55.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

465 KCAL

Twarożek migdałowy z rzodkiewką i szczypiorkiem: Zalej migdały wrzątkiem i odstaw na 10 minut. Usuń skórki i ponownie zalej je wodą. Odstaw na minimum 8 godzin w chłodnym miejscu.

Następnie migdały ponownie zalej wodą i zmiksuj. Przelej przez gazę i dokładnie wyciśnij płyny (to mleko migdałowe, wykorzystaj je w kuchni!). Powstałą papkę migdałową wymieszaj z sokiem z cytryny, szczyptą soli i pieprzu. Przełóż ponownie na gazę i mocno ściśnij. Odstaw do lodówki na minimum 3 godziny. Dodaj posikany szczypiorek i pokrojoną w kostkę rzodkiewkę. Jedz z chlebem.

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

TWAROŻEK MIGDAŁOWY Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	50.0	1.5 garść (ok. 26 sztuk)	286.0	10.0	26.0	10.3
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
sok z cytryny	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki	2.0	0.2	0.0	0.2
RAZEM	178.0		464.9	15.7	31.1	35.1

II POSIŁEK

174 KCAL

Deser jeżynowy z matcha: Owoce umyć, włożyć do miseczki. Zalać jogurtem, matcha i syropem klonowym.

*Matcha można pominąć lub zamienić na kakao.

DESER JEŻYNOWY Z MATCHA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jeżyny	150.0	2 garście	64.5	2.1	0.7	14.4
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
herbata matcha	2.5	0.5 łyżeczki	7.1	0.6	0.1	0.5
RAZEM	242.5		174.1	3.4	6.5	27.0

III POSIŁEK

508 KCAL

Pieczone udko kurczaka w tymianku + marchewka i ziemniaczki: Mięso natrzeć przyprawami. Tymianek namoczyć w wodzie, żeby nie spalił się w piekarniku. Wyłożyć na blaszkę pokrytą papierem do pieczenia, ułożyć na nim udka z kurczaka.

Marchewkę i ziemniaki obrać i pokroić na kawałki, skropić oliwą. Ułożyć z udkami i upiec. Piec ok. 45 min w temp. 180C. W międzyczasie ugotować bób.

*Przygotuj porcję na 2 dni (podane składniki są na 1 dzień)

PIECZONE UDKO KURCZAKA W TYMIANKU + MARCHEWKA I ZIEMNIACZKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
noga (udko) kurczaka	150.0		238.5	25.2	15.3	0.0
Tymianek, świeży	20.0	0.5 pęczka	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
marchew	340.0	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
bób	100.0	1 garść	76.0	7.1	0.4	14.0
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
RAZEM	690.0		507.7	37.5	18.6	57.8

IV POSIŁEK

238 KCAL

*Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Lekki sernik na zimno z malinami produkt	97.0	1 kawałek	238.1	4.3	17.1	22.2
RAZEM	97.0		238.1	4.3	17.1	22.2

V POSIŁEK

257 KCAL

*Zjedz porcje z poprzedniego dnia.

SZYBKA POMIDORÓWKA NA PASSACIE POMIDOROWEJ Z RYŻEM I PIETRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ryż brązowy	20.0	0.1 szklanki	67.0	1.4	0.4	15.4
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
passata pomidorowa	400.0	0.5 butelki	128.0	6.6	1.1	29.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
RAZEM	667.0		257.1	9.8	3.8	55.7

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

386 KCAL

Śliwki i morele pod owsianą kruszonką: Śliwki i morele pokroić. Dodać połowę syropu klonowego. Wymieszać i przełożyć do naczynia do zapiekania. Płatki zblendować z masłem i resztą syropu. Przełożyć na owoce. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 st przez 30 minut. Jeść z jogurtem.

ŚLIWKI I MORELE POD OWSIANĄ KRUSZONKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
śliwki, różne gatunki	100.0		46.0	0.7	0.3	11.4
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	330.0		386.0	6.0	16.6	56.3

II POSIŁEK

238 KCAL

*Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Lekki sernik na zimno z malinami produkt	97.0	1 kawałek	238.1	4.3	17.1	22.2
RAZEM	97.0		238.1	4.3	17.1	22.2

III POSIŁEK

508 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

PIECZONE UDKO KURCZAKA W TYMIANKU + MARCHEWKA I ZIEMNIACZKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
noga (udo) kurczaka	150.0		238.5	25.2	15.3	0.0
Tymianek, świeży	20.0	0.5 pęczka	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
marchew	340.0	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
bób	100.0	1 garść	76.0	7.1	0.4	14.0
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
RAZEM	690.0		507.7	37.5	18.6	57.8

IV POSIŁEK

87 KCAL

Koktajl śródziemnomorski: Pomidora obrać ze skórki. Wszystkie składniki wrzucić do blendera i zmiksować.

KOKTAJL ŚRÓDZIEMNOMORSKI

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
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
bazylia świeża	20.0	1 garść	4.6	0.6	0.1	0.5
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
czosnek	2.0	0.5 ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
RAZEM	365.0		86.5	4.8	2.9	13.4

V POSIŁEK

378 KCAL

*Twarożek przygotowany dnia poprzedniego zjedz w słupkami papryki.

TWAROŻEK MIGDAŁOWY Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	50.0	1.5 garść (ok. 26 sztuk)	286.0	10.0	26.0	10.3
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
sok z cytryny	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka czerwona, słodka	244.0	1 duża sztuka	78.1	3.2	1.2	16.1
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki	2.0	0.2	0.0	0.2
RAZEM	352.0		377.8	14.0	27.4	29.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE

jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]		
---------------------------	--------------	---------	--	--

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	2 łyżki	27 [g]	migdały	7 łyżek	110 [g]
nasiona chia, suszone	3 łyżki	30 [g]	orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]
orzechy nerkowca	2 łyżki	35 [g]	płatki migdałów	4 łyżki	40 [g]

DODATKI DO DAŃ

herbata matcha	0.5 łyżeczki	2.5 [g]	musztarda	1 łyżeczka	10 [g]
sok z cytryny	7 łyżek	70 [g]	sos sojowy	10 łyżek	100 [g]

MIEŚO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry		300 [g]	noga (udo) kurczaka		470 [g]
szynka prosciutto	2 plastry	30 [g]	wołowina, szponder	2 porcje	390 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	5 sztuk (kl. wagowa S)	230 [g]	masło ekstra	3 łyżeczka czubata	33 [g]
-----------------	------------------------	---------	--------------	--------------------	--------

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko migdałowe	1.1 szklanka	240 [g]	woda		260 [g]
-----------------	--------------	---------	------	--	---------

OWOCE I PRZETWORY

awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka	190 [g]
borówka amerykańska	2 garście	110 [g]	brzoskwinia	3 średnie sztuki	480 [g]
cytryna	0.5 sztuki	70 [g]	czereśnie	2 garście	170 [g]
jeżyny	2 garście	160 [g]	maliny	2 szklanki	250 [g]
morele	5 małych sztuk	190 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	8 sztuk	18 [g]
śliwki, różne gatunki		110 [g]			

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylija suszona	1 szczypta	1.0 [g]	bazylija świeża		60 [g]
chili w proszku	2 szczypty	2.0 [g]	ekstrakt waniliowy	1 łyżeczka	5.0 [g]
koperek świeży	3 łyżeczki	24 [g]	mięta zielona, świeża	2 do smaku	4.8 [g]
ocet balsamiczny	7 łyżeczek	21 [g]	pieprz czarny mielony	13 szczypta	13 [g]
sól himalajska	13 szczypta	13 [g]	Tymianek, świeży	1 pęczka	40 [g]
zioła prowansalskie	1 szczypta	1.0 [g]			

RYBY I OWOCE MORZA

łosoś, świeży		150 [g]	łosoś, wędzony		100 [g]
---------------	--	---------	----------------	--	---------

SŁODYCZE

czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]	Lekki sernik na zimno z malinami produkt	3 kawałki	300 [g]
syrop klonowy	6 łyżek	60 [g]			

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	9 łyżek	80 [g]			
----------------	---------	--------	--	--	--

WARZYWA I PRZETWORY

batat (patat)	1 mała sztuka	200 [g]	bób	2 garście	280 [g]
brokuły	1.2 sztuka	1000 [g]	cebula	0.8 małej sztuki	110 [g]
cebula czerwona	2 sztuki	180 [g]	cukinia	2 mniejszej sztuki	550 [g]
czosnek	7 średnich ząbków	43 [g]	imbir korzeń		6 [g]
marchew	5 dużych sztuk	1250 [g]	natka pietruszki	11 łyżeczka posiekanej	70 [g]
ogórek	17 gruntowy	900 [g]	ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]
papryka czerwona, hot chili	2 odrobina do smaku	6 [g]	papryka czerwona, słodka	6 średnich sztuk	1000 [g]
passata pomidorowa	1 butelka	800 [g]	pomidory, czerwone	10 średnich sztuk	2000 [g]
rzodkiewka	6 sztuk	150 [g]	szczypiorek	2.5 łyżki	23 [g]
szpinak	3 garście	100 [g]	ziemniaki	2 średnie sztuki	200 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	12 kromek	420 [g]	kasza jaglana	2 łyżki	36 [g]
komosa ryżowa	3 łyżki	40 [g]	płatki owsiane	3 łyżki	30 [g]
ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]			