



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1800 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

458 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
łosoś, wędzony	100		162.0	21.5	8.4	0.0
koperek świeży	16	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
masło ekstra	5	1 łyżeczka	37.4	0.0	4.1	0.0
RAZEM	335		457.8	29.9	19.8	35.4

II POSIŁEK

187 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	150	3 średnie sztuki	75.0	1.4	0.3	17.9
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	170		186.8	2.7	7.2	29.2

III POSIŁEK

630 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 burgerki. 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	1 porcja	328.5	28.9	23.6	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	5	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
masło ekstra	4	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
batat (patat)	90	0.5 małej sztuki	77.4	1.4	0.0	18.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	850		630.2	36.5	36.5	42.9

IV POSIŁEK

191 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	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
bazylia świeża	1	2 liście	0.2	0.0	0.0	0.0
ocet balsamiczny	8	1 łyżka	7.0	0.0	0.0	1.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	325		190.6	5.3	13.2	14.8

V POSIŁEK

402 KCAL

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	90	1 mała sztuka	44.5	0.9	0.2	10.6
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
cebula czerwona	30	0.5 małej sztuki	13.8	0.4	0.0	3.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet balsamiczny	3	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazylia świeża	5	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	430		402.5	10.1	15.6	52.5

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	3 łyżki	147.2	5.6	2.4	25.7
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
maliny	150	2 garście	64.5	2.0	0.5	18.0
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
orzechy laskowe	15	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	370		463.5	11.2	23.7	56.9

II POSIŁEK

109 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	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
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	6	1 łyżka	15.1	0.6	0.2	3.8
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	210		109.5	2.4	6.1	13.0

III POSIŁEK

630 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	1 porcja	328.5	28.9	23.6	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	5	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
masło ekstra	4	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
batat (patat)	90	0.5 małej sztuki	77.4	1.4	0.0	18.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	850		630.2	36.5	36.5	42.9

IV POSIŁEK

327 KCAL

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

Zamrożone owoce zmiksować z jogurtem na gładką masę. Pospać 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	2 garście	57.0	0.7	0.3	14.5
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	310		326.9	5.3	12.9	51.4

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	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ogórek	145	4 gruntowe	20.2	1.0	0.1	4.2
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mięta zielona, świeża	1	1 do smaku	0.4	0.0	0.0	0.1
sok z cytryny	15	1.5 łyżki	3.1	0.1	0.0	1.0
papryka czerwona, hot chili	2	1 odrobina do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	250		221.4	4.8	18.0	12.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

523 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	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
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
cukinia	110	0.5 sztuki	18.7	1.3	0.1	3.5
papryka czerwona, słodka	150	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
masło ekstra	10	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	485		522.6	23.1	25.9	46.1

II POSIŁEK

316 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	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
maliny	100	1.5 garści	43.0	1.3	0.3	12.0
migdały	10	10 sztuk	57.2	2.0	5.2	2.0
ekstrakt waniliowy	5	1 łyżeczka	14.4	0.0	0.0	0.6
RAZEM	450		316.3	8.0	12.7	45.9

III POSIŁEK

610 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		147.0	32.3	2.0	0.0
papryka czerwona, słodka	150	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
cebula czerwona	40		18.4	0.5	0.0	4.4
brokuły	50	0.1 sztuki	15.5	1.5	0.2	2.6
orzechy nerkowca	10	0.5 łyżki	55.3	1.8	4.4	3.0
sos sojowy	50	5 łyżek	21.5	1.5	0.0	4.1
oliwa z oliwek	10	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
syrop klonowy	18	4 łyżeczki	47.3	0.0	0.0	11.8
ocet balsamiczny	5	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	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	540		610.3	43.3	18.2	73.8

IV POSIŁEK**197 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	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	185		196.9	6.6	9.5	23.2

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	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ogórek	145	4 gruntowe	20.2	1.0	0.1	4.2
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mięta zielona, świeża	1	1 do smaku	0.4	0.0	0.0	0.1
sok z cytryny	15	1.5 łyżki	3.1	0.1	0.0	1.0
papryka czerwona, hot chili	2	1 odrobina do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	250		221.4	4.8	18.0	12.2

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

287 KCAL

Chia z brzoskwinia: 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	3 łyżki	145.8	5.0	9.2	12.6
mleko migdałowe	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
brzoskwinia	165	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
RAZEM	310		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	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	265		153.5	9.7	8.1	14.0

III POSIŁEK

610 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		147.0	32.3	2.0	0.0
papryka czerwona, słodka	150	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
cebula czerwona	40		18.4	0.5	0.0	4.4
brokuły	50	0.1 sztuki	15.5	1.5	0.2	2.6
orzechy nerkowca	10	0.5 łyżki	55.3	1.8	4.4	3.0
sos sojowy	50	5 łyżek	21.5	1.5	0.0	4.1
oliwa z oliwek	10	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
syrop klonowy	18	4 łyżeczki	47.3	0.0	0.0	11.8
ocet balsamiczny	5	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	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	540		610.3	43.3	18.2	73.8

IV POSIŁEK

294 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	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
czereśnie	150	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	180		294.3	5.8	19.3	26.4

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	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
cebula czerwona	55	0.5 sztuki	23.9	0.6	0.1	5.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
bazylia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
bazylia świeża	10	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
oliwki zielone marynowane, konserwowe	15	8 sztuk	19.8	0.2	1.9	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	580		423.5	9.7	23.6	43.0

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

493 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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	20	0.3 małej sztuki	6.6	0.3	0.1	1.4
czosnek	2	0.2 dużego ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
natka pietruszki	18	3 łyżeczki posiekanej	7.4	0.8	0.1	1.6
jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
mleko migdałowe	20	0.1 szklanki	8.2	0.3	0.6	0.4
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
szynka prosciutto	30	2 plastry	66.6	8.3	3.6	0.3
RAZEM	405		493.1	29.2	27.2	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 agarą 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	100	1 kawałek	238.1	4.3	17.1	22.2
RAZEM	100		238.1	4.3	17.1	22.2

III POSIŁEK**622 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		301.5	29.9	20.4	0.0
cytryna	40	0.5 sztuki	16.0	0.3	0.1	3.8
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cebula	70	0.5 małej sztuki	23.1	1.0	0.3	4.8
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
kasza jaglana	45	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	620		622.3	38.8	30.7	52.4

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	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	265		153.5	9.7	8.1	14.0

V POSIŁEK**311 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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	20	0.1 szklanki	67.0	1.4	0.4	15.4
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
passata pomidorowa	400	0.5 butelki	128.0	6.6	1.1	29.2
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
RAZEM	680		310.9	9.8	9.7	55.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

536 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	1.5 garść (ok. 26 sztuk)	286.0	10.0	26.0	10.3
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
sok z cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
szczypiorek	6	2 łyżeczki	2.0	0.2	0.0	0.2
RAZEM	210		535.7	17.8	33.2	44.4

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	2 garście	64.5	2.1	0.7	14.4
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
syrop klonowy	10	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	245		174.1	3.4	6.5	27.0

III POSIŁEK

619 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	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
noga (udo) kurczaka	150		238.5	25.2	15.3	0.0
Tymianek, świeży	20	0.5 pęczka	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
marchew	340	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
bób	100	1 garść	76.0	7.1	0.4	14.0
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	780		619.3	39.0	24.7	71.0

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	100	1 kawałek	238.1	4.3	17.1	22.2
RAZEM	100		238.1	4.3	17.1	22.2

V POSIŁEK

311 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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	20	0.1 szklanki	67.0	1.4	0.4	15.4
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
passata pomidorowa	400	0.5 butelki	128.0	6.6	1.1	29.2
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
RAZEM	680		310.9	9.8	9.7	55.7

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

424 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 OWSIĄNĄ KRUSZONKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
masło ekstra	10	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
morele	100	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
śliwki, różne gatunki	100		46.0	0.7	0.3	11.4
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	340		423.6	7.2	17.3	63.2

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	100	1 kawałek	238.1	4.3	17.1	22.2
RAZEM	100		238.1	4.3	17.1	22.2

III POSIŁEK

619 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	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
noga (udo) kurczaka	150		238.5	25.2	15.3	0.0
Tymianek, świeży	20	0.5 pęczka	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
marchew	340	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
bób	100	1 garść	76.0	7.1	0.4	14.0
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	780		619.3	39.0	24.7	71.0

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	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
szpinak	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
bazylia świeża	20	1 garść	4.6	0.6	0.1	0.5
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
czosnek	2	0.5 ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
RAZEM	365		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	1.5 garść (ok. 26 sztuk)	286.0	10.0	26.0	10.3
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
sok z cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
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
papryka czerwona, słodka	245	1 duża sztuka	78.1	3.2	1.2	16.1
szczypiorek	6	2 łyżeczki	2.0	0.2	0.0	0.2
RAZEM	355		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	3 łyżki	41 [g]	migdały	7 łyżek 110 [g]
nasiona chia, suszone	3 łyżki	30 [g]	orzechy laskowe	3 łyżki 45 [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]
MIĘSO 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	1.6 szklanka	350 [g]	woda	260 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	2 średnie sztuki 370 [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 średnich sztuk	280 [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	16 łyżek	130 [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	4 średnie sztuki 400 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	12 kromek	550 [g]	kasza jaglana	2.5 łyżki 45 [g]
komosa ryżowa	3 łyżki	40 [g]	płatki owsiane	4 łyżki 40 [g]
ryż brązowy	9 łyżek	130 [g]		