



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Pasta z soczewicy i oliwek	IV posiłek	Aromatyczny pomidor
	II posiłek	Słodka przekąska - morele i gorzka czekolada	V posiłek	Lekka sałatka z brzoskwinia, pomidorem, bazylią i grzanką
	III posiłek	Burgery z ciecierzycy, komosy i kalafiora i surówka z kapusty:		
DZIEŃ 2	I posiłek	Pasta z soczewicy i oliwek	IV posiłek	Bananowo - borówkowe lody
	II posiłek	Mizeria	V posiłek	Chłodnik ogórkowy z awokado
	III posiłek	Burgery z ciecierzycy, komosy i kalafiora i surówka z kapusty:		
DZIEŃ 3	I posiłek	Komosanka z malinami i orzechami	IV posiłek	Brzoskwinia i pestki dyni
	II posiłek	Szejk waniliowo - migdałowy	V posiłek	Chłodnik ogórkowy z awokado
	III posiłek	Tofu z warzywami i orzeszkami		
DZIEŃ 4	I posiłek	Chia z brzoskwinia	IV posiłek	Czereśnie i orzechy laskowe
	II posiłek	Brokuły z migdałami	V posiłek	Sałatka grecka
	III posiłek	Tofu z warzywami i orzeszkami		
DZIEŃ 5	I posiłek	Tofucznicza z pomidorkami i bazylią	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	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami:		
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	Leczo z papryką, cukinią i soczewicą		
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	Leczo z papryką, cukinią i soczewicą		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

443 KCAL

Do misy blendera przełożyć wszystkie składniki: oliwki, soczewicę, oliwę i przyprawy. Całość zblendować na gładką masę. Zjeść z chlebem i pomidorkami.

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

PASTA Z SOCZEWICY I OLIVEK

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
oliwki zielone marynowane, konserwowe	20.0	10 sztuk	26.4	0.3	2.5	0.8
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
pomidorki koktajlowe	150.0	8 sztuk	30.0	1.4	0.3	6.2
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
RAZEM	383.5		443.5	18.1	16.9	36.8

II POSIŁEK

208 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	192.0	3 większa sztuka	96.0	1.7	0.4	22.8
czekolada 70% kakao	20.0		111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	212.0		207.8	3.1	7.2	34.2

III POSIŁEK

561 KCAL

Burgery z ciecierzycy, komosy i kalafiora i surówka z kapusty: Kapustę (czerwona lub biała) poszatkować cienko. Skropić sokiem z cytryny. Dodać poszatkowaną cebulkę. Doprawić pieprzem, solą i skropić oliwą. Posypać natką pietruszki i wymieszać.

Komosę ugotuj. Potnij kalafior na drobne kawałki i blanszuj przez kilka minut na patelni lub w garnku z wrzątkiem. Po ostygnięciu dodaj do cieciorzki i oliwy i zmiksuj na jednolitą masę doprawiając solą. Masę przełóż do miski i dodaj ugotowaną komosę, wyciśnięty lub utarty czosnek oraz przyprawy. Wymieszaj dokładnie i uformuj jednolite 2 burgery układając na blaszce wyłożonej pergaminem. Piecz w piekarniku rozgrzanym do temp. 200 stopni przez ok. 20 minut.

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

BURGERY Z CIECIERZYCY, KOMOSY I KALAFIORA I SURÓWKA Z KAPUSTY:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta czerwona	150.0	1 porcja	46.5	2.9	0.3	10.1
cebula	17.0	0.25 małej sztuki	5.6	0.2	0.1	1.2
sok z cytryny	2.0	0.2 łyżki	0.4	0.0	0.0	0.1
natka pietruszki	2.0	0.3 łyżeczka posiekanej	0.8	0.1	0.0	0.2
sól himalajska	2.0	2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
kalafior	150.0	1 szklanka	40.5	3.6	0.3	7.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	2.0	1 cm świeżego (startego)	1.6	0.0	0.0	0.4
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
siemię lniane	7.0	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
komosa ryżowa	40.0	3 łyżki	147.2	5.6	2.4	25.7
ciecierzyca konserwowa	85.0	0.5 szklanki	118.2	6.0	0.8	19.6
RAZEM	481.0		561.4	20.5	23.3	70.7

IV POSIŁEK**80 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 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
bazylia 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
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	306.0		79.6	2.9	2.6	13.0

V POSIŁEK**343 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	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	75.0	1.5 kromki	177.0	5.3	5.3	23.3
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
bazylia 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	403.0		343.5	8.4	13.8	44.7

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

443 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

PASTA Z SOCZEWICY I OLIVEK

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
oliwki zielone marynowane, konserwowe	20.0	10 sztuk	26.4	0.3	2.5	0.8
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
pomidorki koktajlowe	150.0	8 sztuk	30.0	1.4	0.3	6.2
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
RAZEM	383.5		443.5	18.1	16.9	36.8

II POSIŁEK

91 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	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
jogurt kokosowy bez cukru	75.0	0.5 opakowania	70.7	0.7	5.3	5.0
RAZEM	195.0		91.0	1.8	5.5	9.1

III POSIŁEK

561 KCAL

*Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

BURGERY Z CIECIERZYCY, KOMOSY I KALAFIORA I SURÓWKA Z KAPUSTY:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta czerwona	150.0	1 porcja	46.5	2.9	0.3	10.1
cebula	17.0	0.25 małej sztuki	5.6	0.2	0.1	1.2
sok z cytryny	2.0	0.2 łyżki	0.4	0.0	0.0	0.1
natka pietruszki	2.0	0.3 łyżeczka posiekanej	0.8	0.1	0.0	0.2
sól himalajska	2.0	2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
kalafior	150.0	1 szklanka	40.5	3.6	0.3	7.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	2.0	1 cm świeżego (startego)	1.6	0.0	0.0	0.4
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
siemię lniane	7.0	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
komosa ryżowa	40.0	3 łyżki	147.2	5.6	2.4	25.7
ciecierzyca konserwowa	85.0	0.5 szklanki	118.2	6.0	0.8	19.6
RAZEM	481.0		561.4	20.5	23.3	70.7

IV POSIŁEK

272 KCAL

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

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

*Zamroź od razu całego banana oraz 150 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	222.0	2 krótki szklarniowy	31.1	1.6	0.2	6.4
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	324.0		232.3	5.4	18.1	14.5

DZIEŃ 3

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

237 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	150.0	2 garście	64.5	2.0	0.5	18.0
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	333.0		237.5	6.3	9.2	36.4

III POSIŁEK

534 KCAL

Tofu z warzywami i orzeszkami: 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 tofu. Dokładnie wymieszać. Warzywa wyłożyć na blachę i wstawić do piekarnika. Piec je około 30 minut. W tym czasie tofu podsmażyć na patelni. Połączyć je z warzywami. Posypać szczypiorkiem. Podawać z ugotowanym ryżem.

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

TOFU Z WARZYWAMI I ORZESZKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	465.0		533.6	21.7	23.2	64.4

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

232 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	222.0	2 krótki szklarniowy	31.1	1.6	0.2	6.4
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	324.0		232.3	5.4	18.1	14.5

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

373 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	45.0	5 łyżek	218.7	7.4	13.8	19.0
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
brzoskwinia	165.0	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
RAZEM	330.0		373.3	10.9	17.6	47.4

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

534 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

TOFU Z WARZYWAMI I ORZESZKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	465.0		533.6	21.7	23.2	64.4

IV POSIŁEK

161 KCAL

Czereśnie i orzechy laskowe: Zjedz jako przekąskę.

CZEREŚNIE I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	10.0	0.5 łyżki	66.6	1.4	6.3	1.5
czereśnie	150.0	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	160.0		161.1	2.9	6.8	23.4

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	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
bazyli suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
bazyli świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
oliwki zielone marynowane, konserwowe	20.0	10 sztuk	26.4	0.3	2.5	0.8
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	666.0		374.8	10.6	16.5	46.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

446 KCAL

Tofucznicza z pomidorkami i bazylią: Pomidorki przekroić na połówki. Tofu pokruszyć. Na patelni rozgrzać oliwę i wrzucić tofu. Smażyć chwilę. Wlać wodę i przyprawy (oprócz świeżej bazyli). Wymieszać. Kiedy woda odparuje dodać pomidorki koktajlowe. Smażyć kilka minut, aż pomidorki puszczą trochę soku i zmiękną. Gotową tofucznicę posypać listkami świeżej bazylii. Zjeść z pieczywem.

TOFUCZNICZA Z POMIDORKAMI I BAZYLIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu naturalne	180.0	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
tomat koktajlowy	160.0	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
woda	10.0		0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
bazylia świeża	3.0		0.7	0.1	0.0	0.1
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
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	428.0		446.5	28.2	20.8	33.8

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 czas 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**511 KCAL**

Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami: Makaron przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pomidory pokroić w paski. Czosnek przecisnąć przez praskę i podsmażyć na patelni. Na tę samą patelnię wrzucić pomidory i szpinak. Doprawić solą i pieprzem. Podsmażyć przez kilka minut. Dodać makaron i wymieszać.

MAKARON ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	80.0		291.2	4.8	0.4	64.1
szpinak	250.0	10 garści	52.5	6.5	1.0	7.5
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
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	3.0	1.5 łyżeczki	26.9	0.0	3.0	0.0
pomidory, suszone na słońcu	50.0		129.0	7.1	1.5	27.9
RAZEM	391.0		511.2	18.8	6.0	102.1

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

523 KCAL

Leczo z papryką, cukinią i soczewicą: Cukinię pokroić w kostkę. Na oliwie podsmażyć pokrojoną cebulę i czosnek. Dodać pokrojoną cukinię. Jak cukinia będzie miękka dodać pokrojone papryki. Następnie dodać pomidory, soczewicę i szpinak. Doprawić do smaku ulubionymi ziołami. Zjeść z chlebem.

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

LECZO Z PAPRYKĄ, CUKINIĄ I SOCZEWICĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
tomat w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
papryka zielona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	25.6	1.3	0.4	5.6
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
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	921.0		523.2	25.6	11.5	66.8

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

*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

400 KCAL

Śliwki i morele pod owsianą kruszonką: Śliwki i morele pokroić. Dodać syrop klonowy. Wymieszać i przełożyć do naczynia do zapiekania. Płatki zblendować z olejem kokosowym i syropem klonowym. 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]
syrop klonowy	10.0		27.0	0.0	0.0	6.7
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
olej kokosowy	10.0	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
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
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	330.0		400.4	5.9	18.2	56.2

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	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

518 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

LECZO Z PAPRYKĄ, CUKINIĄ I SOCZEWICĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
papryka zielona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	25.6	1.3	0.4	5.6
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
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	896.0		518.0	24.9	11.4	66.1

IV POSIŁEK

63 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	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
bazylia świeża	20.0	1 garść	4.6	0.6	0.1	0.5
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	338.0		63.3	4.2	0.8	12.6

*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	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki	2.0	0.2	0.0	0.2
RAZEM	258.0		347.7	12.8	26.9	23.3

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]
RÓŻNE					
jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	1 łyżka	14 [g]	migdały	7 łyżek	110 [g]
nasiona chia, suszone	5 łyżek	45 [g]	orzechy laskowe	1.5 łyżki	25 [g]
orzechy nerkowca	2 łyżki	35 [g]	płatki migdałów	4 łyżki	40 [g]
siemię lniane	2 łyżka, mielone	14 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
herbata matcha	0.5 łyżeczki	2.5 [g]	sok z cytryny	6 łyżek	70 [g]
sos sojowy	10 łyżek	100 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	1 szklanka	220 [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]
czereśnie	2 garście	170 [g]	jeżyny	2 garście	160 [g]
maliny	4 garście	300 [g]	morele	6 średnich sztuk	330 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	30 sztuk	80 [g]	śliwki, różne gatunki		110 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylija suszona	1 szczypta	1.0 [g]	bazylija świeża		70 [g]
chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]	curry w proszku	2 szczypty	2.0 [g]
ekstrakt waniliowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	kmin rzymski	2 szczypty	2.0 [g]
koperek świeży	1 łyżeczka	8 [g]	kurkuma mielona	3 szczypty	3.0 [g]
mięta zielona, świeża	2 do smaku	4.8 [g]	ocet balsamiczny	7 łyżeczek	21 [g]
oregano suszone	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	2 łyżki	13 [g]
sól himalajska	13.5 szczypta	14 [g]	zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]	Lekki sernik na zimno z malinami produkt	3 kawałki	300 [g]
syrop klonowy	13 łyżeczek	70 [g]			
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	1 łyżka	10 [g]	oliwa z oliwek	14 łyżek	120 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
brokuły	1.2 sztuka	1000 [g]	cebula	1 średnia sztuka	200 [g]
cebula czerwona	2 sztuki	180 [g]	ciecierzyca konserwowa	1 szklanka	170 [g]
cukinia	1 średnia sztuka	330 [g]	czosnek	9 średnich ząbków	60 [g]
imbir korzeń		10 [g]	kalafior	2 szklanki	490 [g]
kapusta czerwona	2 porcje	390 [g]	marchew	2 średnie sztuki	290 [g]
natka pietruszki	3 łyżka posiekanej	32 [g]	ogórek	6 krótki szklarniowy	950 [g]
papryka czerwona, hot chili	2 odrobina do smaku	6 [g]	papryka czerwona, słodka	3 duże sztuki	850 [g]
papryka zielona, słodka	1 duża sztuka	290 [g]	passata pomidorowa	1 butelka	800 [g]
pomidorki koktajlowe	24 sztuk	460 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]
pomidory, czerwone	4 duże sztuki	1200 [g]	pomidory, suszone na słońcu		50 [g]
rzodkiewka	6 sztuk	150 [g]	soczewica z puszki	2 puszki	550 [g]
szcypiorek	2.5 łyżki	23 [g]	szpinak	14 garść	440 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	15.5 kromek	600 [g]	komosa ryżowa	9 łyżek	120 [g]
makaron ryżowy		80 [g]	płatki owsiane	3 łyżki	30 [g]
ryż brązowy	1 woreczek	100 [g]			