



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2000 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; arbuz	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; arbuz
	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

514 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	135	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
oliwki zielone marynowane, konserwowe	20	10 sztuk	26.4	0.3	2.5	0.8
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidorki koktajlowe	150	8 sztuk	30.0	1.4	0.3	6.2
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
RAZEM	415		514.3	20.2	19.0	46.1

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	195	3 większa sztuka	96.0	1.7	0.4	22.8
czekolada 70% kakao	20		111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	215		207.8	3.1	7.2	34.2

III POSIŁEK

676 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	200		62.0	3.8	0.4	13.4
cebula	17	0.25 małej sztuki	5.6	0.2	0.1	1.2
sok z cytryny	2	0.2 łyżki	0.4	0.0	0.0	0.1
natka pietruszki	2	0.3 łyżeczka posiekanej	0.8	0.1	0.0	0.2
sól himalajska	2	2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
pieprz czarny mielony	2	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
kalafior	150	1 szklanka	40.5	3.6	0.3	7.5
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	2	1 cm świeżego (startego)	1.6	0.0	0.0	0.4
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
siemię lniane	7	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
komosa ryżowa	50	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
RAZEM	590		676.3	26.0	24.4	90.8

IV POSIŁEK

184 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 słonecznikiem i podawać.

AROMATYCZNY POMIDOR

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	385	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
bazylią 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
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	420		183.7	6.9	10.5	19.5

V POSIŁEK

392 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, połączyć sosem, doprawić solą, dodać zioła, podprażone orzechy i wymieszać.

LEKKA SAŁATKA Z BRZOSKWINIA, POMIDOREM, BAZYLIĄ I GRZANKĄ

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
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
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
bazylią świeża	5	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
orzechy włoskie	8	2 sztuki	53.3	1.3	4.8	1.4
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	560		391.9	9.5	17.3	50.9

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

514 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	135	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
oliwki zielone marynowane, konserwowe	20	10 sztuk	26.4	0.3	2.5	0.8
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidorki koktajlowe	150	8 sztuk	30.0	1.4	0.3	6.2
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
RAZEM	415		514.3	20.2	19.0	46.1

II POSIŁEK

187 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	225	2 krótki szklarniowy	31.1	1.6	0.2	6.4
koperek świeży	8	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	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	395		186.7	3.3	11.7	18.0

III POSIŁEK

676 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	200		62.0	3.8	0.4	13.4
cebula	17	0.25 małej sztuki	5.6	0.2	0.1	1.2
sok z cytryny	2	0.2 łyżki	0.4	0.0	0.0	0.1
natka pietruszki	2	0.3 łyżeczka posiekanej	0.8	0.1	0.0	0.2
sól himalajska	2	2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
pieprz czarny mielony	2	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
kalafior	150	1 szklanka	40.5	3.6	0.3	7.5
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	2	1 cm świeżego (startego)	1.6	0.0	0.0	0.4
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
siemię lniane	7	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
komosa ryżowa	50	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
RAZEM	590		676.3	26.0	24.4	90.8

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	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	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
RAZEM	255		271.6	4.8	12.8	38.0

V POSIŁEK**352 KCAL**

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	225	2 krótki szklarniowy	31.1	1.6	0.2	6.4
awokado	145	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
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	395		352.3	6.8	29.0	19.8

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

482 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 posiekаныmi orzechami.

KOMOSANKA Z MALINAMI I ORZECHAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
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	375		481.9	11.9	24.0	60.2

II POSIŁEK

283 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	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
maliny	150	2 garście	64.5	2.0	0.5	18.0
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	445		282.6	8.1	12.6	38.5

III POSIŁEK

704 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	180	1 opakowanie	241.2	23.4	14.4	4.3
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	570		704.5	34.5	30.7	78.1

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	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
RAZEM	175		139.7	4.1	4.9	21.4

V POSIŁEK

352 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	225	2 krótki szklarniowy	31.1	1.6	0.2	6.4
awokado	145	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
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	395		352.3	6.8	29.0	19.8

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

518 KCAL

Chia z brzoskwinią: Do mleka wsypać nasiona i dokładnie wymieszać. Odstawić na kilka godzin lub całą noc. Następnie na wierzch wylać jogurt i 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	50	5 łyżek	243.0	8.3	15.4	21.1
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
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
brzoskwinia	165	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
RAZEM	530		518.1	14.2	28.2	57.0

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

704 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	180	1 opakowanie	241.2	23.4	14.4	4.3
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	570		704.5	34.5	30.7	78.1

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	0.5 łyżki	66.6	1.4	6.3	1.5
czereśnie	150	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	160		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	385	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	20	10 sztuk	26.4	0.3	2.5	0.8
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	700		445.6	12.7	18.6	56.0

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

517 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	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
tomat koktajlowy	160	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
woda	10		0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
bazylia świeża	3		0.7	0.1	0.0	0.1
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
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	460		517.3	30.3	22.9	43.1

II POSIŁEK

346 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 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	100	1 kawałek	238.1	4.3	17.1	22.2
arbuz	300	0.5 plaster (6cm) ze skórką	108.0	1.8	0.3	25.2
RAZEM	400		346.1	6.1	17.4	47.4

III POSIŁEK**619 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, oliwki i wymieszać.

MAKARON ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	90		327.6	5.4	0.5	72.2
szpinak	250	10 garści	52.5	6.5	1.0	7.5
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
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki zielone marynowane, konserwowe	20	10 sztuk	26.4	0.3	2.5	0.8
pomidory, suszone na słońcu	50		129.0	7.1	1.5	27.9
RAZEM	430		618.9	19.7	13.6	111.0

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**332 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	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	740		332.3	10.4	9.9	61.4

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

250 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	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
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	325		249.5	4.1	12.2	32.4

III POSIŁEK

594 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	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
cukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
cebula	70	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
papryka zielona, słodka	125	0.5 dużej sztuki	25.6	1.3	0.4	5.6
papryka czerwona, słodka	125	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
soczewica z puszki	135	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
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	960		594.0	27.7	13.6	76.1

IV POSIŁEK

346 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
arbuz	300	0.5 plaster (6cm) ze skórką	108.0	1.8	0.3	25.2
RAZEM	400		346.1	6.1	17.4	47.4

*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	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	740		332.3	10.4	9.9	61.4

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

567 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, migdałami 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		27.0	0.0	0.0	6.7
płatki owsiane	45	15 łyżeczek	169.2	5.4	3.2	31.2
olej kokosowy	10	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
migdały	6	5 sztuk	34.3	1.2	3.1	1.2
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
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	435		566.6	9.6	28.1	73.2

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

594 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	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
cukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
cebula	70	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
papryka zielona, słodka	125	0.5 dużej sztuki	25.6	1.3	0.4	5.6
papryka czerwona, słodka	125	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
soczewica z puszki	135	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
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	960		594.0	27.7	13.6	76.1

IV POSIŁEK

98 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	385	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
bazyliia świeża	20	1 garść	4.6	0.6	0.1	0.5
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
czosnek	2	0.5 ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
RAZEM	440		97.8	5.0	3.0	16.1

V POSIŁEK

490 KCAL

*Twarożek przygotowany dnia poprzedniego zjedz w słupkami papryki i marchwi.

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
marchew	340	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
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	700		490.0	17.4	28.1	59.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	tofu wędzone	2 opakowania 360 [g]
RÓŻNE				
jogurt kokosowy bez cukru	5 opakowań	800 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	1 łyżka	14 [g]	migdały	4 garście 120 [g]
nasiona chia, suszone	5 łyżek	50 [g]	orzechy laskowe	1.5 łyżki 25 [g]
orzechy nerkowca	2 łyżki	35 [g]	orzechy włoskie	2 sztuki 18 [g]
płatki migdałów	4 łyżki	40 [g]	siemię lniane	2 łyżka, mielone 14 [g]
słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [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	2 szklanki	440 [g]	woda	260 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
arbuz	1 plaster (6cm) ze skórką	1200 [g]	awokado	2 sztuki 430 [g]
banan	1 średnia sztuka	190 [g]	borówka amerykańska	2 garście 110 [g]
brzoskwinia	3 większa sztuka	600 [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	40 sztuk 100 [g]
śliwki, różne gatunki		110 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazyliia suszona	1 szczypta	1.0 [g]	bazyliia 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	16 łyżek 130 [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 puszka 260 [g]
cukinia	1 średnia sztuka	330 [g]	czosnek	9 średnich ząbków 60 [g]
imbir korzeń		10 [g]	kalafior	2 szklanki 490 [g]
kapusta czerwona		550 [g]	marchew	4 duże sztuki 950 [g]
natka pietruszki	3 łyżka posiekanej	32 [g]	ogórek szklarniowy	7 krótki 1100 [g]
papryka czerwona, hot chili	2 odrobina do smaku	6 [g]	papryka czerwona, słodka	5 średnich sztuk 950 [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	5 dużych sztuk	1500 [g]	pomidory, suszone na słońcu	50 [g]
rzodkiewka	6 sztuk	150 [g]	soczewica z puszki	2 puszki 550 [g]
szczypierek	2.5 łyżki	23 [g]	szpinak	15 garść 470 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	15 kromek	750 [g]	komosa ryżowa	9 łyżek 150 [g]
makaron ryżowy		90 [g]	płatki owsiane	15 łyżeczek 45 [g]
ryż brązowy	9 łyżek	130 [g]		