



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 2200 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	Hamburgery w cukinii z sałatką
	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	Hamburgery w cukinii z sałatką
	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	Kurczak z orzeszkami z piekarnika
	III posiłek	Kurczak z orzeszkami z piekarnika		
DZIEŃ 4	I posiłek	Chia z brzoskwinią	IV posiłek	Czereśnie i orzechy laskowe
	II posiłek	Brokuły z migdałami	V posiłek	Kurczak z orzeszkami z piekarnika
	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	Łosoś cytrynowy i surówka z pomidorów:
	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	Pieczone udko kurczaka w tymianku + marchewka i ziemniaczki
	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; wiśnie	V posiłek	Pieczone udko kurczaka w tymianku + marchewka i ziemniaczki
	III posiłek	Pieczone udko kurczaka w tymianku + marchewka i ziemniaczki		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

594 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	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
łosoś, wędzony	100.0		162.0	21.5	8.4	0.0
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
rzodkiewka	100.0	7 sztuk	18.0	1.0	0.2	4.4
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
masło ekstra	5.0	1 łyżeczka	37.4	0.0	4.1	0.0
RAZEM	482.0		593.8	34.4	23.5	55.3

II POSIŁEK

264 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	30.0		167.7	2.0	10.3	17.0
RAZEM	222.0		263.7	3.7	10.7	39.8

III POSIŁEK

610 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.

Pomiędzy zgrilowane plasterki cukinii włóż gotowe burgerki.

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 4 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	160.0		350.4	30.9	25.1	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
masło ekstra	4.0	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	939.0		609.7	38.3	38.6	32.1

IV POSIŁEK

96 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	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
bazylią 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	403.0		96.1	3.7	2.8	16.5

V POSIŁEK

610 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	160.0		350.4	30.9	25.1	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
masło ekstra	4.0	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	939.0		609.7	38.3	38.6	32.1

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

534 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	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
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	20.0	1 łyżka	133.2	2.9	12.6	3.0
RAZEM	385.0		533.6	13.3	27.5	64.1

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	222.0	2 krótki szklarniowy	31.1	1.6	0.2	6.4
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	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	391.0		186.7	3.3	11.7	18.0

III POSIŁEK

556 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	160.0		350.4	30.9	25.1	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
masło ekstra	4.0	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	933.0		555.9	38.3	32.6	32.0

IV POSIŁEK

397 KCAL

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

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

*Zamroź od razu 2 banany 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	150.0	3 garście	85.5	1.1	0.5	21.7
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
RAZEM	405.0		396.9	6.1	18.7	55.8

V POSIŁEK

556 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	160.0		350.4	30.9	25.1	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
masło ekstra	4.0	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	933.0		555.9	38.3	32.6	32.0

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

593 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	150.0	3 sztuka (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cukinia	110.0	0.5 sztuki	18.7	1.3	0.1	3.5
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	533.0		592.6	29.3	30.8	46.4

II POSIŁEK

304 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	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
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	465.0		303.9	8.3	12.7	43.7

III POSIŁEK

590 KCAL

Kurczak z orzeszkami z piekarnika: Piekarnik nagrzać do 190 stopni. Składniki na marynatę 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, przesuń je na brzeg blachy i włóż kurczaka. Wstaw ponownie do piekarnika. Dodaj orzechy i piec około 12-15 minut. Kiedy kurczak będzie upieczony, wyjmij blachę z piekarnika. Posyp szczypiorkiem i sezamem. Podawaj z ryżem.

*Przygotuj od razu 4 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

KURCZAK Z ORZESZKAMI Z PIEKARNIKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0		147.0	32.3	2.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	40.0		18.4	0.5	0.0	4.4
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	7.8
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
sos sojowy	50.0	5 łyżek	21.5	1.5	0.0	4.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
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	40.0	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	555.5		590.0	45.9	18.4	66.7

IV POSIŁEK

200 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	286.0	2 średnie sztuki	143.0	2.9	0.6	34.0
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
RAZEM	296.0		200.2	5.3	5.2	35.8

V POSIŁEK

590 KCAL

*Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

KURCZAK Z ORZESZKAMI Z PIEKARNIKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0		147.0	32.3	2.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	40.0		18.4	0.5	0.0	4.4
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	7.8
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
sos sojowy	50.0	5 łyżek	21.5	1.5	0.0	4.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
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	40.0	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	555.5		590.0	45.9	18.4	66.7

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

503 KCAL

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

CHIA Z BRZOSKWINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	50.0	5 łyżek	243.0	8.3	15.4	21.1
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
brzoskwinia	286.0	2 średnie sztuki	143.0	2.9	0.6	34.0
RAZEM	566.0		503.2	14.6	22.8	66.0

II POSIŁEK

183 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]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	250.0	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
płatki migdałów	15.0	1.5 łyżki	87.2	3.3	7.7	1.5
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	268.0		182.6	10.8	10.6	14.5

III POSIŁEK

590 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

KURCZAK Z ORZESZKAMI Z PIEKARNIKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0		147.0	32.3	2.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	40.0		18.4	0.5	0.0	4.4
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	7.8
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
sos sojowy	50.0	5 łyżek	21.5	1.5	0.0	4.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
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	40.0	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	555.5		590.0	45.9	18.4	66.7

IV POSIŁEK

259 KCAL

Czereśnie i orzechy laskowe: Zjedz jako przekąskę.

CZEREŚNIE I ORZECHY LASKOWE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	20.0	1 łyżka	133.2	2.9	12.6	3.0
czereśnie	200.0	2.5 garści	126.0	2.0	0.6	29.2
RAZEM	220.0		259.2	4.9	13.2	32.2

V POSIŁEK

590 KCAL

*Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

KURCZAK Z ORZESZKAMI Z PIEKARNIKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0		147.0	32.3	2.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	40.0		18.4	0.5	0.0	4.4
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	7.8
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
sos sojowy	50.0	5 łyżek	21.5	1.5	0.0	4.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
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	40.0	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	555.5		590.0	45.9	18.4	66.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

515 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. Jeść z chlebem.

ZIEŁONE MUFFINY JAJECZNE OTULONE PROSCIUTTO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula	20.0	0.3 małej sztuki	6.6	0.3	0.1	1.4
czosnek	2.0	0.2 dużego ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
natka pietruszki	18.0	3 łyżeczki posiekanej	7.4	0.8	0.1	1.6
jaja kurze całe	150.0	3 sztuka (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
mleko migdałowe	20.0	0.1 szklanki	8.2	0.3	0.6	0.4
cukinia	225.0	1 mniejsza sztuka	38.3	2.7	0.2	7.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
szynka prosciutto	45.0	3 plastry	99.9	12.4	5.4	0.5
RAZEM	557.0		514.6	39.5	26.5	28.8

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 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 różnymi 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**662 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.

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

ŁOSOŚ CYTRYNOWY I SURÓWKA Z POMIDORÓW:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Łosoś, świeży	170.0		341.7	33.8	23.1	0.0
cytryna	40.0	0.5 sztuki	16.0	0.3	0.1	3.8
pomidory, czerwone	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
cebula	70.0	0.5 małej sztuki	23.1	1.0	0.3	4.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
kasza jaglana	40.0	2 łyżki	139.2	4.2	1.2	28.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	728.0		661.6	43.1	33.5	52.3

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**662 KCAL**

*Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

ŁOSOŚ CYTRYNOWY I SURÓWKA Z POMIDORÓW:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Łosoś, świeży	170.0		341.7	33.8	23.1	0.0
cytryna	40.0	0.5 sztuki	16.0	0.3	0.1	3.8
pomidory, czerwone	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
cebula	70.0	0.5 małej sztuki	23.1	1.0	0.3	4.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
kasza jaglana	40.0	2 łyżki	139.2	4.2	1.2	28.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	728.0		661.6	43.1	33.5	52.3

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 posiekany szczypiorek i pokrojoną w kostkę rzodkiewkę. Jedz z chlebem.

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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki	2.0	0.2	0.0	0.2
RAZEM	208.0		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	150.0	2 garście	64.5	2.1	0.7	14.4
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
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	322.5		249.5	4.1	12.2	32.4

III POSIŁEK

590 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 tym czasie ugotować bób.

*Przygotuj od razu 4 porcje (podane składniki są na 1 dzień)

PIECZONE UDKO KURCZAKA W TYMIANKU + MARCHEWKA I ZIEMNIACZKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
noga (udo) kurczaka	150.0		238.5	25.2	15.3	0.0
Tymianek, świeży	20.0	0.5 pęczka	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
marchew	340.0	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
bób	100.0	1 garść	76.0	7.1	0.4	14.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
RAZEM	733.5		590.4	38.2	24.6	64.4

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 wcześniej przygotowaną porcję.

PIECZONE UDKO KURCZAKA W TYMIANKU + MARCHEWKA I ZIEMNIACZKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
noga (udo) kurczaka	150.0		238.5	25.2	15.3	0.0
Tymianek, świeży	20.0	0.5 pęczka	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
marchew	340.0	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
bób	100.0	1 garść	76.0	7.1	0.4	14.0
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
RAZEM	733.5		590.4	38.2	24.6	64.4

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

536 KCAL

Śliwki i morele pod owsianą kruszonką: Śliwki i morele pokroić. Dodać syrop klonowy. Wymieszać i przełożyć do naczynia do zapiekania. Płatki zblendować z masłem 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	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
masło ekstra	15.0	1.5 łyżeczka czubata	112.2	0.1	12.4	0.1
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
śliwki, różne gatunki	100.0		46.0	0.7	0.3	11.4
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	425.0		536.5	7.9	27.1	68.6

II POSIŁEK

312 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 wiśnie	97.0	1 kawałek	238.1	4.3	17.1	22.2
	150.0	2 garście	73.5	1.4	0.6	16.4
RAZEM	247.0		311.6	5.6	17.7	38.5

III POSIŁEK

590 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

PIECZONE UDKO KURCZAKA W TYMIANKU + MARCHEWKA I ZIEMNIACZKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
noga (udo) kurczaka	150.0		238.5	25.2	15.3	0.0
Tymianek, świeży	20.0	0.5 pęczka	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
marchew	340.0	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
bób	100.0	1 garść	76.0	7.1	0.4	14.0
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
RAZEM	733.5		590.4	38.2	24.6	64.4

IV POSIŁEK

103 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	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
bazyliia świeża	20.0	1 garść	4.6	0.6	0.1	0.5
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
czosnek	2.0	0.5 ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
RAZEM	462.0		103.0	5.7	3.1	16.9

*Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

PIECZONE UDKO KURCZAKA W TYMIANKU + MARCHEWKA I ZIEMNIACZKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
noga (udo) kurczaka	150.0		238.5	25.2	15.3	0.0
Tymianek, świeży	20.0	0.5 pęczka	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
marchew	340.0	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
bób	100.0	1 garść	76.0	7.1	0.4	14.0
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
RAZEM	733.5		590.4	38.2	24.6	64.4

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE				
jogurt kokosowy bez cukru	5 opakowań	800 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	1 łyżka	14 [g]	migdały	2 garście 60 [g]
nasiona chia, suszone	5 łyżek	50 [g]	orzechy laskowe	2 łyżki 40 [g]
orzechy nerkowca	5 łyżek	80 [g]	płatki migdałów	2.5 łyżki 25 [g]
DODATKI DO DAŃ				
herbata matcha	0.5 łyżeczki	2.5 [g]	musztarda	2 łyżeczki 20 [g]
sok z cytryny	4 łyżki	35 [g]	sos sojowy	20 łyżek 200 [g]
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso z piersi kurczaka, bez skóry		600 [g]	noga (udo) kurczaka	950 [g]
szynka prosciutto	3 plastry	45 [g]	wołowina, szponder	850 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa M)	350 [g]	masło ekstra	0.25 kostki 46 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	2.1 szklanka	460 [g]	woda	1 łyżka 10 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
banan	2 małe sztuki	260 [g]	borówka amerykańska	3 garście 160 [g]
brzoskwinia	4 średnie sztuki	650 [g]	cytryna	1 sztuka 130 [g]
czereśnie	2.5 garści	220 [g]	jeżyny	2 garście 160 [g]
maliny	4 garście	300 [g]	morele	6 średnich sztuk 330 [g]
śliwki, różne gatunki		110 [g]	wiśnie	2 garście 170 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża		33 [g]	chili w proszku	4 szczypty 4.0 [g]
ekstrakt waniliowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	koperek świeży	3 łyżeczki 24 [g]
ocet balsamiczny	9 łyżeczek	28 [g]	pieprz czarny mielony	1 łyżka 7 [g]
sól himalajska	12.5 szczypta	13 [g]	Tymianek, świeży	2 pęczka 80 [g]
zioła prowansalskie	1 szczypta	1.0 [g]		
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, świeży		340 [g]	łosoś, wędzony	100 [g]
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	3 kostka	30 [g]	Lekki sernik na zimno z malinami produkt	3 kawałki 300 [g]
syrop klonowy	7 łyżek	70 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	14 łyżek	110 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bób	5 garści	550 [g]	brokuły	2.2 sztuka 1850 [g]
cebula	1.3 małej sztuki	190 [g]	cebula czerwona	2 sztuki 180 [g]
cukinia	3.5 mniejszej sztuki	900 [g]	czosnek	11 średni ząbek 70 [g]
imbir korzeń		11 [g]	marchew	13 średnich sztuk 1850 [g]
natka pietruszki	6 łyżka posiekanej	60 [g]	ogórek	3 krótki szklarniowy 470 [g]
ogórek małosolny	8 sztuk	800 [g]	papryka czerwona, słodka	7 średnich sztuk 1250 [g]
pomidory, czerwone	14 średnich sztuk	2800 [g]	rzodkiewka	10 sztuk 240 [g]
szczypierek	8 łyżeczek	25 [g]	szpinak	3 garście 100 [g]
ziemniaki	6 średnich sztuk	600 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	8 kromek	400 [g]	kasza jaglana	4 łyżki 80 [g]
komosa ryżowa	3 łyżki	50 [g]	płatki owsiane	4 łyżki 40 [g]
ryż brązowy	12 łyżek	160 [g]		