



[gurbacka.pl](http://gurbacka.pl)



WERSJA OGÓLNA  
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni

---



<b>DZIEŃ 1</b>	I posiłek	Owsianka z truskawkami	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Salatka z pomidora malinowego, rzodkiewki i mięty	V posiłek	Duszona młoda kapustka z koperkiem
	III posiłek	Cukinia faszerowana komosą		
<b>DZIEŃ 2</b>	I posiłek	Cynamonowe chlebki w jajku	IV posiłek	Jogurt z musem z truskawek z tahini
	II posiłek	Słupki papryki i rzodkiewki z guacamole	V posiłek	Duszona młoda kapustka z koperkiem ; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Cukinia faszerowana komosą		
<b>DZIEŃ 3</b>	I posiłek	Omlet z papryką	IV posiłek	Kalarepa i orzechy nerkowca
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Wytrawna sałatka z dodatkiem malin
	III posiłek	Jajka sadzone na puree ziemniaczanym; Pieczona marchewka na słodko		
<b>DZIEŃ 4</b>	I posiłek	Kanapki z pastą z tuńczyka i ogórek małosolny	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Jogurt z truskawkami	V posiłek	Zupa z pietruszki i gruszki
	III posiłek	Salatka z pieczonym kurczakiem i sosem sezamowym		
<b>DZIEŃ 5</b>	I posiłek	Kanapki z pastą z tuńczyka i ogórek małosolny	IV posiłek	Koktajl Bounty słodzony bananem
	II posiłek	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami	V posiłek	Zupa z pietruszki i gruszki
	III posiłek	Salatka z pieczonym dorszem i sosem sezamowym		
<b>DZIEŃ 6</b>	I posiłek	Jaglanka z malinami	IV posiłek	Galaretka z owocami
	II posiłek	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami	V posiłek	Kanapka z pastą z awokado
	III posiłek	Gyros z ziemniaczkami i pieczonymi szparagami		
<b>DZIEŃ 7</b>	I posiłek	Kanapka z pastą z awokado i jajko na twardo	IV posiłek	Galaretka z owocami
	II posiłek	Lekki koktajl truskawkowy z miętą i cytryną	V posiłek	Wędzona makrela z chlebkiem i ogórkiem kiszonym.
	III posiłek	Gyros z ziemniaczkami i pieczonymi szparagami		

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

445 KCAL

Płatki ugotować na mleku. Truskawki zmiksować z erytrytolem i sokiem z cytryny. Do miseczki przelać owsiankę, dodać mus z truskawek. Delikatnie wymieszać aby część owsianki połączyła się z musem a część pozostała niepołączona. Posyp płatkami migdałów.

### OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50.0	5 łyżek (bezglutenowe)	188.0	6.0	3.6	34.6
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
<b>RAZEM</b>	<b>455.0</b>		<b>444.5</b>	<b>15.0</b>	<b>21.3</b>	<b>57.3</b>

## II POSIŁEK

139 KCAL

Pomidora i rzodkiewki pokroić w kostkę. Posiekać miętę. Całość skropić oliwą i doprawić.

### SALATKA Z POMIDORA MALINOWEGO, RZODKIEWKI I MIĘTY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory malinowe	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
rzodkiewka	75.0	5 sztuk	13.5	0.8	0.1	3.3
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
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
mięta zielona, świeża	5.0		2.2	0.2	0.0	0.4
<b>RAZEM</b>	<b>377.0</b>		<b>138.8</b>	<b>3.6</b>	<b>8.8</b>	<b>14.7</b>

## III POSIŁEK

409 KCAL

Rozgrzej piekarnik do 230 stopni C. W średniej wielkości rondelku ugotuj komosę ryżową, dodając do niej 1,5 szklanki wody. Kiedy komosa będzie już ugotowana, odstaw ją na bok. Pokrój papryki, cebulę, czosnek i estragon. Cukinię pokrój wzdłuż na połowę i pozbadź się z niej środka z pestkami. Na patelni rozgrzej jedną łyżkę oliwy i zeszklij na niej cebulę, gotując ją przez około 2 minuty. Następnie dodaj czosnek i papryki i gotuj wszystkie warzywa przez kolejne 2-3 minuty. Po tym czasie dorzuć komosę ryżową i estragon i zdejmij patelnię z ognia. Dopraw wszystko do smaku solą i pieprzem. Mieszaną komosy i warzyw wypełnij środek cukinii. Wierzch cukiniowych łódeczek poprośz posiekanymi orzeszkami (możesz dodać też łyżeczkę płatków drożdżowych). Piecz wszystko w piekarniku przez około 15-20 minut. Gotowe danie podawaj na gorąco.

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

### CUKINIA FASZEROWANA KOMOSĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	225.0	1 mniejsza sztuka	38.3	2.7	0.2	7.2
komosa ryżowa	45.0	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	35.0	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
estragon suszony	1.0	1 szczypta	3.0	0.2	0.1	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>409.0</b>		<b>408.7</b>	<b>13.7</b>	<b>18.0</b>	<b>51.5</b>

## IV POSIŁEK

233 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - z poprzedniego tygodnia - 3 sztuki

## CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	22.2		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	5.6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.4	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.4		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.4	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>50.7</b>		<b>232.6</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>23.2</b>

## V POSIŁEK

311 KCAL

Duszona młoda kapustka z koperkiem:

Kapustę poszatkować. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki oprócz kopru przełożyć do garnka i zalać wodą. Dusić do miękkości. Na koniec dodać posiekany koper.

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

## DUSZONA MŁODA KAPUSTKA Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	300.0	porcja	99.0	5.1	0.6	22.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	16.0	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>412.0</b>		<b>311.4</b>	<b>9.7</b>	<b>12.4</b>	<b>42.6</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

390 KCAL

Roztrzep jajko z cynamonem i erytrytolem (lub innym słodzikiem). Chleb obtocz w jajku i usmaż z każdej strony na patelni na rozgrzanym maśle.

### CYNAMONOWE CHLEBKI W JAJKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
erytrytol	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
cynamon mielony	4.0	1 łyżeczka	9.9	0.2	0.0	3.2
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
<b>RAZEM</b>	<b>194.0</b>		<b>389.9</b>	<b>17.6</b>	<b>22.9</b>	<b>35.6</b>

## II POSIŁEK

162 KCAL

Awokado rozgnieść widelcem z przeciśniętym przez prasę ząbkiem czosnku (można pominąć jeśli 2 śniadanie zjadasz w pracy). Dodać sok z cytryny i doprawić. Wymieszać. Zjeść ze słupkami papryki i rzodkiewkami.

### SŁUPKI PAPRYKI I RZODKIEWKI Z GUACAMOLE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	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		2.8	0.1	0.1	0.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
<b>RAZEM</b>	<b>206.0</b>		<b>162.4</b>	<b>3.3</b>	<b>11.4</b>	<b>14.9</b>

## III POSIŁEK

409 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### CUKINIA FASZEROWANA KOMOSĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	225.0	1 mniejsza sztuka	38.3	2.7	0.2	7.2
komosa ryżowa	45.0	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	35.0	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
estragon suszony	1.0	1 szczypta	3.0	0.2	0.1	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>409.0</b>		<b>408.7</b>	<b>13.7</b>	<b>18.0</b>	<b>51.5</b>

## IV POSIŁEK

272 KCAL

Zmiksuj truskawki z tahini i erytrytolem. Wymieszaj z jogurtem i zjedz jako przekąskę.

### JOGURT Z MUSEM Z TRUSKAWEK Z TAHINI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło sezamowe, tahini	12.0	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
<b>RAZEM</b>	<b>322.0</b>		<b>271.7</b>	<b>4.6</b>	<b>18.7</b>	<b>23.7</b>

## V POSIŁEK

311 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

## DUSZONA MŁODA KAPUSTKA Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	300.0	porcja	99.0	5.1	0.6	22.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	16.0	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>412.0</b>		<b>311.4</b>	<b>9.7</b>	<b>12.4</b>	<b>42.6</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

375 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Paprykę i cebulkę pokroić w nieduże paseczki (można w kostkę). Na patelni dobrze rozgrzać olej. Wlać ubite jajka i na bardzo wolnym ogniu podgrzewać. Po około 2 minutach dodać paprykę i cebulkę. Przykryć pokrywą i smażyć przez chwilę, aż omlet zacznie się ścinać. Posypać ulubionymi ziołami, ponownie przykryć i podgrzewać jeszcze przez chwilę, aby omlet dobrze ściał. Zjeść z chlebkiem.

### OMLET Z PAPRYKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>271.0</b>		<b>375.0</b>	<b>17.6</b>	<b>21.7</b>	<b>25.9</b>

## II POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - z poprzedniego tygodnia - 2 sztuki

### CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyl, suszony	14.8		43.0	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3	0.1 szklanki	42.0	1.0	3.8	1.1
<b>RAZEM</b>	<b>33.8</b>		<b>155.1</b>	<b>4.0</b>	<b>9.3</b>	<b>15.5</b>

## III POSIŁEK

484 KCAL

Ugotuj ziemniaki. Na patelni rozgrzej masło, włóż pure z ugotowanych ziemniaków i rozsmaruj je na całej patelni. Zrób 2 wgłębienia i wbij jajka. Zmniejsz ogień i nakryj pokrywą. Kiedy się zetną, dopraw solą, posyp szczypiorkiem.

Pieczona marchewka na słodko: Marchewkę pokrój na słupki, połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posól i polej lekko syropem klonowym, sokiem z cytryny i dopraw tymiankiem. Piecz 180 stopniach około 20-25 minut aż będzie miękka.

### JAJKA SADZONE NA PUREE ZIEMNIACZANYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3

### PIECZONA MARCHEWKA NA SŁODKO - 1 porcja

marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
miód pszczeli	10.0	0.3 łyżki	31.9	0.0	0.0	8.0
<b>RAZEM</b>	<b>535.0</b>		<b>483.6</b>	<b>19.4</b>	<b>18.7</b>	<b>64.4</b>

## IV POSIŁEK

233 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

### KALAREPA I ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	204.0	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
<b>RAZEM</b>	<b>234.0</b>		<b>233.2</b>	<b>10.0</b>	<b>13.8</b>	<b>22.3</b>

## V POSIŁEK

358 KCAL

Umytą mieszankę sałat wrzucić do miseczki, dodać pokrojone awokado i czerwoną cebulkę. Posyp podprażonym na patelni słonecznikiem i polej sosem z musztardy, oliwy, soku z cytryny, ziół. Wymieszaj. Na koniec posyp malinami i skrop sosem balsamicznym.

## WYTRAWNA SAŁATKA Z DODATKIEM MALIN - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mieszanka sałat z rukolą	45.0	0.25 cała paczka	9.0	0.6	0.2	1.3
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
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
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
mięta zielona, świeża	3.0	1 kilka listków	1.3	0.1	0.0	0.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sos balsamiczny	3.0	0.5 łyżki	2.6	0.0	0.0	0.5
RAZEM	270.0		358.0	7.3	27.6	25.7



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

355 KCAL

Posmaruj pastą kanapki i udekoruj plasterkami ogórka małosolnego.

### KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA I OGÓREK MAŁOSOLNY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
jaja kurze całe	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda francuska	5.0	0.5 łyżeczki	7.0	0.4	0.5	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
tuńczyk w wodzie	65.0	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>323.0</b>		<b>354.9</b>	<b>29.0</b>	<b>13.7</b>	<b>26.1</b>

## II POSIŁEK

257 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

### JOGURT Z TRUSKAWKAMI

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
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
<b>RAZEM</b>	<b>320.0</b>		<b>257.0</b>	<b>4.7</b>	<b>17.1</b>	<b>22.5</b>

## III POSIŁEK

392 KCAL

Mięso z kurczaka obtocz w łyżeczce oliwy z oliwek i natrzyj ulubionymi przyprawami - może to być słodka papryka, ulubione zioła, sól, pieprz. Upiecz w piekarniku, aż mięso będzie odchodzić od kości i będzie miękkie. W misce ułóż porwane liście sałat oraz pokrojone na półówki, kolorowe pomidorki koktajlowe. Na górę ułóż kawałki upieczonego kurczaka, posyp posiekanym szczypiorkiem i polej sosem sezamowym.

Sos z pasty sezamowej: Uwaga: jeśli nie masz pasty sezamowej, można ją zrobić w domu. Wystarczy szklankę sezamu, włożyć do malaksiera i miksować, aż powstanie pasta.

Tahini, wodę i sok z cytryny przełożyć do miseczki. Czosnek rozgnieść nożem, drobno posiekać i dodać do pasty. Dokładnie wymieszać, aby smaki się połączyły. Odstawić na 30 minut aby sos nabrał smaku. Można też przygotować go wcześniej, przełożyć do szklanego słoiczka i przechować w lodówce.

\*Przygotuj 2 porcje sosu i od razu upiecz rybę na kolejny dzień do sałatki - przygotuj ją w taki sam sposób jak pierś z kurczaka (poniższy przepis jest na 1 porcję)

### SALAATKA Z PIECZONYM KURCZAKIEM I SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
mieszanka sałat z rukolą	45.0	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki posiekanego	2.0	0.2	0.0	0.2
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
masło sezamowe, tahini	18.0	1.5 łyżki	109.3	3.2	10.2	3.2
woda	12.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok z cytryny	15.0	3 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>460.0</b>		<b>392.2</b>	<b>38.6</b>	<b>20.9</b>	<b>16.1</b>

## IV POSIŁEK

233 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - z poprzedniego tygodnia - 3 sztuki

## CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	22.2		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	5.6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.4	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.4		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.4	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>50.7</b>		<b>232.6</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>23.2</b>

## V POSIŁEK

387 KCAL

Pietruszkę obrać i pokroić w grube plastry. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej, dodać pietruszki i na bardzo małym ogniu dusić je przez około 5 minut. Następnie dodać pokrojoną na ćwiartki gruszkę i dusić przez kolejne 5 - 10 minut, do momentu, aż będą bardzo miękkie. Do garnka wlać wywar, ma być go tyle, aby przykrył warzywa. Garnek przykryć i gotować przez około 15 minut, dopóki pietruszka nie będzie bardzo miękka. W międzyczasie na suchej patelni uprażyć migdały. Do miękkich warzyw dodać mleko i całość zblendować, w razie potrzeby dodając więcej mleka lub trochę wody. Doprawić tymiankiem, solą i pieprzem, jeść posypane migdałami.

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

## ZUPA Z PIETRUSZKI I GRUSZKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pietruszka, korzeń	200.0	4 średnie sztuki	94.0	5.2	1.0	21.0
gruszka	156.0	1 średnia sztuka konferencja	90.5	0.9	0.3	22.5
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
tymianek świeży	1.0	1 do smaku	1.0	0.1	0.0	0.2
gałka muskatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
migdały, łuskane	8.0	0.5 łyżki	46.3	1.7	4.0	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>623.0</b>		<b>386.7</b>	<b>12.0</b>	<b>18.4</b>	<b>51.3</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

355 KCAL

Ugotuj jajka na twardo. Jajko na twardo rozgnieć z tuńczykiem, dopraw posiekaną natką, musztardą, solą i pieprzem. Posmaruj pastą kanapki i udekoruj plasterkami ogórka małosolnego.

\*Przygotuj 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję).

### KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCYKA I OGÓREK MAŁOSOLNY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
jajka kurze całe	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda francuska	5.0	0.5 łyżeczki	7.0	0.4	0.5	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
tuńczyk w wodzie	65.0	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>323.0</b>		<b>354.9</b>	<b>29.0</b>	<b>13.7</b>	<b>26.1</b>

## II POSIŁEK

177 KCAL

Marchew i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tartce o grubych oczkach. Wymieszaj z oliwą, sokiem z cytryny i rodzynkami.

\*Przygotuj od razu 2 porcje potrawy (poniższy przepis jest na 1 porcję).

### SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
jabłko	50.0	0.5 małej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
rodzynki, bez pestek, suszone	15.0	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	2.5	0.5 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>180.5</b>		<b>176.8</b>	<b>1.8</b>	<b>8.4</b>	<b>27.3</b>

## III POSIŁEK

361 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia z dorszem

### SALATKA Z PIECZONYM DORSZEM I SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży	150.0	porcja	115.5	26.6	1.1	0.0
mieszanka sałat z rukolą	45.0	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki posiekanego	2.0	0.2	0.0	0.2
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
masło sezamowe, tahini	18.0	3 łyżeczki	109.3	3.2	10.2	3.2
woda	12.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok z cytryny	15.0	3 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>460.0</b>		<b>360.7</b>	<b>32.9</b>	<b>20.0</b>	<b>16.1</b>

## IV POSIŁEK

310 KCAL

Koktajl Bounty słodzony bananem:

Banana zmiksuj z mlekiem i wiórkami, przelej do szklanki i posyp tartą czekoladą.

## KOKTAJL BOUNTY SŁODZONY BANANEM

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
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
<b>RAZEM</b>	<b>353.0</b>		<b>310.2</b>	<b>5.8</b>	<b>15.7</b>	<b>39.0</b>

## V POSIŁEK

387 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

## ZUPA Z PIETRUSZKI I GRUSZKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pietruszka, korzeń	200.0	4 średnie sztuki	94.0	5.2	1.0	21.0
gruszka	156.0	1 średnia sztuka konferencja	90.5	0.9	0.3	22.5
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
tymianek świeży	1.0	1 do smaku	1.0	0.1	0.0	0.2
gałka muszkatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
migdały, łuskane	8.0	0.5 łyżki	46.3	1.7	4.0	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>623.0</b>		<b>386.7</b>	<b>12.0</b>	<b>18.4</b>	<b>51.3</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

370 KCAL

Podgrzej mleko z miodem. Wrzuć płatki jaglane, wymieszaj i dodaj masło orzechowe. Przelóż do miseczki, poczekaj aż płatki odrobinę napęcznieją i posyp malinami.

### JAGLANKA Z MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki jaglane	40.0	4 łyżki	144.4	4.0	1.6	27.6
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
miód pszczele	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
<b>RAZEM</b>	<b>354.0</b>		<b>370.3</b>	<b>11.1</b>	<b>13.5</b>	<b>52.9</b>

## II POSIŁEK

177 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
jabłko	50.0	0.5 małej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
rodzynki, bez pestek, suszone	15.0	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	2.5	0.5 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>180.5</b>		<b>176.8</b>	<b>1.8</b>	<b>8.4</b>	<b>27.3</b>

## III POSIŁEK

466 KCAL

Gyros z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami:

Ze szparagów odłamujemy zdrewniałe końcówki, wykładamy je na blaszkę z papierem do pieczenia, posypujemy pieprzem cytrynowym i skrapiamy oliwą. Przykrywamy szczelnie folią aluminiową i wstawiamy do piekarnika na 180 stopni na około 20 minut.

Ziemniaki gotujemy i podajemy z koperkiem.

Piersi kurczaka myjemy i dokładnie osuszamy. Kroimy na bardzo cienkie i długie paski. Wszystkie składniki marynaty mieszamy dokładnie ze sobą (czosnek, zioła, papryka mielona, chili, sól, pieprz) i wkładamy do niej pokrojone mięso. Odstawiamy na 10 minut. Na patelni rozgrzewamy oliwę i wkładamy mięso razem z przyprawami - smażymy na dużym ogniu, cały czas mieszając przez 3-4 minuty.

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

### GYROS Z ZIEMNIACZKAMI I PIECZONYMI SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka słodka mielona	3.0	3 szczypty	8.7	0.4	0.4	1.6
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
<b>RAZEM</b>	<b>585.0</b>		<b>465.8</b>	<b>41.8</b>	<b>11.6</b>	<b>53.3</b>

## IV POSIŁEK

208 KCAL

Owoce pokrój w kostkę, włóż do miski. Żelatynę rozpuść w odrobinie gorącej wody i wymieszaj z sokiem pomarańczowym i sokiem z cytryny. Zalej owoce i wstaw do lodówki.

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

## GALARETKA Z OWOCAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
żelatyna	5.0	1 łyżeczka	16.9	4.2	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sok pomarańczowy	250.0	1 szklanka	107.5	1.5	0.3	24.8
<b>RAZEM</b>	<b>455.0</b>		<b>207.5</b>	<b>7.5</b>	<b>0.9</b>	<b>46.1</b>

## V POSIŁEK

326 KCAL

Kanapka z pastą z awokado:

Awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z limonki i wymieszać. Dodać posiekaną cebulę, posolić i przyprawić pieprzem oraz doprawić ziołami do smaku. Dokładnie wymieszać. Chleb posmarować pastą i zjeść z pomidorkami.

\*Przygotuj od razu 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję)

## KANAPKA Z PASTĄ Z AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10.0	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	0.8
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazyliia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
<b>RAZEM</b>	<b>308.0</b>		<b>326.4</b>	<b>8.2</b>	<b>16.1</b>	<b>36.2</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

476 KCAL

Kanapka z pastą z awokado i jajko na twardo:

Jajko ugotuj na twardo. Chleb posmaruj pastą z awokado przygotowaną wczoraj i zjedz z pomidorem.

### KANAPKA Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKO NA TWARDO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
pomidory malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10.0	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	0.8
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>460.0</b>		<b>475.8</b>	<b>17.2</b>	<b>23.2</b>	<b>47.8</b>

## II POSIŁEK

96 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

### LEKKI KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z MIĘTĄ I CYTRYNĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
mięta zielona, świeża	3.0	kilka listków	1.3	0.1	0.0	0.3
woda	100.0	10 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>277.0</b>		<b>96.1</b>	<b>1.2</b>	<b>0.7</b>	<b>22.8</b>

## III POSIŁEK

466 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### GYROS Z ZIEMNIACZKAMI I PIECZONYMI SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka słodka mielona	3.0	3 szczypty	8.7	0.4	0.4	1.6
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
<b>RAZEM</b>	<b>585.0</b>		<b>465.8</b>	<b>41.8</b>	<b>11.6</b>	<b>53.3</b>

## IV POSIŁEK

208 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

## GALARETKA Z OWOCAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
żelatyna	5.0	1 łyżeczka	16.9	4.2	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sok pomarańczowy	250.0	1 szklanka	107.5	1.5	0.3	24.8
<b>RAZEM</b>	<b>455.0</b>		<b>207.5</b>	<b>7.5</b>	<b>0.9</b>	<b>46.1</b>

## V POSIŁEK

360 KCAL

Wędzona makrela z chlebkiem i ogórkiem kiszonym:

Zjedz wędzoną rybę z chlebkiem i ogórkiem małosolnym.

## WĘDZONA MAKRELA Z CHLEBKIEM I OGÓRKIEM KISZONYM.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makrela, wędzona	120.0	porcja	266.4	24.8	18.6	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
<b>RAZEM</b>	<b>255.0</b>		<b>360.0</b>	<b>27.6</b>	<b>21.3</b>	<b>13.1</b>



# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE					
jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania	320 [g]	mieszanka sałat z rukolą	0.75 paczki	140 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
masło sezamowe, tahini	4 łyżki	48 [g]	migdały, łuskane	3 łyżki	42 [g]
orzechy nerkowca	4 łyżki	60 [g]	orzechy włoskie	0.3 szklanki	60 [g]
płatki migdałów	3 łyżki	30 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	2 łyżki	30 [g]
słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [g]	wiórki kokosowe	1 łyżka	8 [g]
DODATKI DO DAŃ					
erytrytol	3 łyżeczki	15 [g]	masło orzechowe	2.5 łyżeczki	25 [g]
musztarda	1 łyżeczka	10 [g]	musztarda francuska	1 łyżeczka	10 [g]
pasta z wanilii	0.2 łyżeczki	0.3 [g]	sok z cytryny	11 łyżek	110 [g]
żelatyna	2 łyżeczki	10 [g]			
MIĘSO I PRZETWORY					
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	3 porcje	450 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa M)	600 [g]	masło ekstra	2 łyżeczka czubata	20 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	5 szklanek	1200 [g]	sok pomarańczowy	2 szklanki	500 [g]
sok ze świeżej limonki	2 łyżki	20 [g]	woda	14 łyżek	130 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	2 sztuki	420 [g]	banan	1 średnia sztuka	190 [g]
borówka amerykańska	2 garście	110 [g]	daktyle, suszone	13 sztuk	70 [g]
gruszka	2 średnia sztuka konferencja	420 [g]	jabłko	1 mała sztuka	140 [g]
maliny	4 garście	280 [g]	truskawki	5 szklanek	800 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	chili w proszku		3.0 [g]
cynamon mielony	5 szczypt	6 [g]	estragon suszony	2 szczypty	2.0 [g]
gałka muszkatołowa, mielona	2 szczypty	2.0 [g]	kmin rzymski	2 szczypty	2.0 [g]
koper	6 łyżek	60 [g]	liść laurowy	2 sztuki	2.0 [g]
mięta zielona, świeża		27 [g]	oregano suszone	2 szczypty	2.0 [g]
pieprz cytrynowy	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	15 szczypta	15 [g]
rozmaryn suszony	2 szczypty	2.0 [g]	sos balsamiczny	0.5 łyżki	3.0 [g]
sól	18.3 szczypta do smaku	19 [g]	tymianek suszony	3 szczypty	3.0 [g]
tymianek świeży	2 do smaku	3.0 [g]	ziele angielskie	2 sztuki	2.0 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]			
RYBY I OWOCE MORZA					
dorsz, świeży	1 porcja	150 [g]	makrela, wędzona	1 porcja	180 [g]
tuńczyk w wodzie	1 puszka	130 [g]			
SŁODYCZE					
czokolada 70% kakao	1 kostka	10 [g]	kakao naturalne	0.8 łyżki	9 [g]
miód pszczeli	1 łyżka	38 [g]			
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	2 łyżeczki	10 [g]	oliwa z oliwek	13 łyżek	110 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
cebula	2 małe sztuki	160 [g]	cebula czerwona	2 sztuki	160 [g]
cukinia	2 mniejsza sztuka	550 [g]	czosnek	4 średnie ząbki	24 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]	kapusta biała	2 porcje	750 [g]
marchew	4 średnie sztuki	550 [g]	natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej	12 [g]
ogórek małosolny	3 sztuki	300 [g]	papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki	360 [g]
papryka słodka mielona	8 szczypt	8 [g]	pietruszką, korzeń	8 średnich sztuk	600 [g]
pomidorki koktajlowe	26 sztuk	550 [g]	pomidory malinowe	2.5 średniej sztuki	500 [g]
rzodkiewka	8 sztuk	200 [g]	szczypiorek	2.5 łyżki	23 [g]
szparagi zielone	12 sztuk	480 [g]	ziemniaki	9 średnich sztuk	900 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	14 kromek	600 [g]	komosa ryżowa	6 łyżek	90 [g]

płatki jaglane

4 łyżki

40 [g]

płatki owsiane

5 łyżek  
(bezglutenowe)

50 [g]