



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



WERSJA OGÓLNA  
DIETA NA 2000 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; truskawki	IV posiłek	Jogurt z musem z truskawek z tahini
	II posiłek	Słupki papryki i rzodkiewki z guacamole	V posiłek	Duszona młoda kapustka z koperkiem
	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 ; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		
<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 ; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		
<b>DZIEŃ 6</b>	I posiłek	Jaglanka z malinami	IV posiłek	Galaretka z owocami; jogurt kokosowy bez cukru
	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; jogurt kokosowy bez cukru
	II posiłek	Lekki koktajl truskawkowy z mięta i cytryną; orzechy nerkowca	V posiłek	Wędzona makrela z chlebkiem i ogórkiem kiszonym.
	III posiłek	Gyros z ziemniaczkami i pieczonymi szparagami		

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

505 KCAL

Płatki ugotować na mleku, pod koniec dodaj masło orzechowe i wymieszaj. 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	5 łyżek (bezglutenowe)	188.0	6.0	3.6	34.6
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
<b>RAZEM</b>	<b>465</b>		<b>505.4</b>	<b>17.6</b>	<b>26.1</b>	<b>58.9</b>

## II POSIŁEK

253 KCAL

Pomidora i rzodkiewki pokroić w kostkę. Posiekać miętę. Całość skropić oliwą, posypać pestkami dyni 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	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
rzodkiewka	75	5 sztuk	13.5	0.8	0.1	3.3
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
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
mięta zielona, świeża	5		2.2	0.2	0.0	0.4
<b>RAZEM</b>	<b>400</b>		<b>253.2</b>	<b>8.5</b>	<b>17.9</b>	<b>18.3</b>

## III POSIŁEK

521 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 poproś 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	290	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
komosa ryżowa	50	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	35	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
estragon suszony	1	1 szczypta	3.0	0.2	0.1	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>495</b>		<b>520.6</b>	<b>17.9</b>	<b>25.0</b>	<b>61.3</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	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	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	0.5	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	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>55</b>		<b>232.6</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>23.2</b>

## V POSIŁEK

465 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	porcja	99.0	5.1	0.6	22.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	16	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>470</b>		<b>465.2</b>	<b>13.2</b>	<b>19.9</b>	<b>58.1</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

520 KCAL

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

### CYNAMONOWE CHLEBKI W JAJKU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
erytrytol	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
cynamon mielony	4	1 łyżeczka	9.9	0.2	0.0	3.2
masło ekstra	10	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
<b>RAZEM</b>	<b>380</b>		<b>520.5</b>	<b>21.1</b>	<b>25.9</b>	<b>57.2</b>

## II POSIŁEK

162 KCAL

Awokado rozgnieść widelcem z przeciśniętym przez prasę ząbkem 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	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
<b>RAZEM</b>	<b>210</b>		<b>162.4</b>	<b>3.3</b>	<b>11.4</b>	<b>14.9</b>

## III POSIŁEK

521 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	290	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
komosa ryżowa	50	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	35	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
estragon suszony	1	1 szczypta	3.0	0.2	0.1	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>495</b>		<b>520.6</b>	<b>17.9</b>	<b>25.0</b>	<b>61.3</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	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
<b>RAZEM</b>	<b>325</b>		<b>271.7</b>	<b>4.6</b>	<b>18.7</b>	<b>23.7</b>

## V POSIŁEK

465 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	porcja	99.0	5.1	0.6	22.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	16	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	12	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>470</b>		<b>465.2</b>	<b>13.2</b>	<b>19.9</b>	<b>58.1</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

492 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	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>345</b>		<b>492.2</b>	<b>25.3</b>	<b>27.9</b>	<b>32.4</b>

## II 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]
daktyl, suszony	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	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	0.5	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	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>55</b>		<b>232.6</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>23.2</b>

## III POSIŁEK

555 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 szczyptką.

Pieczona marchewka na słodko: Marchewkę pokrój na słupki, połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posól i polej lekko miodem i oliwą, 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	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
masło ekstra	10	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
szczyptek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
<b>PIECZONA MARCHEWKA NA SŁODKO - 1 porcja</b>						
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
tymianek suszony	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	10	0.3 łyżki	31.9	0.0	0.0	8.0
<b>RAZEM</b>	<b>550</b>		<b>555.4</b>	<b>19.4</b>	<b>26.6</b>	<b>64.4</b>

## IV POSIŁEK

331 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

### KALAREPA I ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	250	1 duża sztuka	81.8	5.5	0.7	16.1
orzechy nerkowca	45	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
<b>RAZEM</b>	<b>295</b>		<b>330.7</b>	<b>13.7</b>	<b>20.5</b>	<b>29.7</b>

## V POSIŁEK

382 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mieszanka sałat z rukolą	45	0.25 cała paczka	9.0	0.6	0.2	1.3
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
mięta zielona, świeża	3	1 kilka listków	1.3	0.1	0.0	0.3
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sos balsamiczny	6	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
RAZEM	325		382.2	7.9	27.7	32.2



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

444 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek małosolny	200	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
jaja kurze całe	75	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda francuska	10	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
tuńczyk w wodzie	65	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>460</b>		<b>443.7</b>	<b>31.8</b>	<b>16.5</b>	<b>38.1</b>

## II POSIŁEK

315 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

### JOGURT Z TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
<b>RAZEM</b>	<b>330</b>		<b>315.1</b>	<b>6.9</b>	<b>22.2</b>	<b>23.5</b>

## III POSIŁEK

560 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.

Zjedz sałatkę z tostem z chlebka.

\*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)

### SAŁATKA 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	200		196.0	43.0	2.6	0.0
mieszanka sałat z rukolą	45	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szczypiorek	6	2 łyżeczki posiekanego	2.0	0.2	0.0	0.2
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
masło sezamowe, tahini	18	1.5 łyżki	109.3	3.2	10.2	3.2
woda	12	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok z cytryny	15	3 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
<b>RAZEM</b>	<b>550</b>		<b>559.6</b>	<b>51.8</b>	<b>28.0</b>	<b>26.9</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	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	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	0.5	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	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>55</b>		<b>232.6</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>23.2</b>

## V POSIŁEK

427 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	4 średnie sztuki	94.0	5.2	1.0	21.0
gruszka	160	1 średnia sztuka konferencja	90.5	0.9	0.3	22.5
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
tymianek świeży	1	1 do smaku	1.0	0.1	0.0	0.2
gałka muskatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
<b>RAZEM</b>	<b>630</b>		<b>427.2</b>	<b>13.5</b>	<b>21.9</b>	<b>52.8</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

444 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 TUŃCZYKA I OGÓREK MAŁOSOLNY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek małosolny	200	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
jajka kurze całe	75	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda francuska	10	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
tuńczyk w wodzie	65	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>460</b>		<b>443.7</b>	<b>31.8</b>	<b>16.5</b>	<b>38.1</b>

## II POSIŁEK

240 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
jabłko	135	0.5 dużej sztuki	65.8	0.5	0.5	15.9
rodzynki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>330</b>		<b>239.5</b>	<b>2.7</b>	<b>8.9</b>	<b>42.9</b>

## III POSIŁEK

518 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia z dorszem

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży	200	porcja	154.0	35.4	1.4	0.0
mieszanka sałat z rukolą	45	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szczypiorek	6	2 łyżeczki posiekanego	2.0	0.2	0.0	0.2
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
masło sezamowe, tahini	18	3 łyżeczki	109.3	3.2	10.2	3.2
woda	12	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok z cytryny	15	3 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
<b>RAZEM</b>	<b>550</b>		<b>517.6</b>	<b>44.2</b>	<b>26.8</b>	<b>26.9</b>

## IV POSIŁEK

349 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	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
wiórki kokosowe	12	1.5 łyżki	78.8	0.7	7.6	3.2
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
<b>RAZEM</b>	<b>390</b>		<b>348.8</b>	<b>6.5</b>	<b>19.1</b>	<b>40.7</b>

## V POSIŁEK

427 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	4 średnie sztuki	94.0	5.2	1.0	21.0
gruszka	160	1 średnia sztuka konferencja	90.5	0.9	0.3	22.5
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
tymianek świeży	1	1 do smaku	1.0	0.1	0.0	0.2
gałka muskatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
<b>RAZEM</b>	<b>630</b>		<b>427.2</b>	<b>13.5</b>	<b>21.9</b>	<b>52.8</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

501 KCAL

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

### JAGLANKA Z MALINAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki jaglane	50	5 łyżek	180.5	5.0	2.0	34.5
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
<b>RAZEM</b>	<b>455</b>		<b>501.1</b>	<b>15.8</b>	<b>19.9</b>	<b>68.0</b>

## II POSIŁEK

240 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
jabłko	135	0.5 dużej sztuki	65.8	0.5	0.5	15.9
rodzynki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>330</b>		<b>239.5</b>	<b>2.7</b>	<b>8.9</b>	<b>42.9</b>

## III POSIŁEK

515 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	200	porcja	196.0	43.0	2.6	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka słodka mielona	3	3 szczypty	8.7	0.4	0.4	1.6
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
tymianek suszony	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
szparagi zielone	180	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
koper	8	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pieprz cytrynowy	1	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
<b>RAZEM</b>	<b>640</b>		<b>514.8</b>	<b>52.6</b>	<b>12.2</b>	<b>53.3</b>

## IV POSIŁEK

283 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. Gdy galaretka będzie gotowa, dodaj na górę pół jogurtu kokosowego.

\*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	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
truskawki	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
borówka amerykańska	50	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
żelatyna	5	1 łyżeczka	16.9	4.2	0.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sok pomarańczowy	250	1 szklanka	107.5	1.5	0.3	24.8
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
<b>RAZEM</b>	<b>540</b>		<b>282.9</b>	<b>8.2</b>	<b>6.6</b>	<b>51.4</b>

## V POSIŁEK

397 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	0.8
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazyli suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
<b>RAZEM</b>	<b>340</b>		<b>397.2</b>	<b>10.3</b>	<b>18.2</b>	<b>45.5</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

562 KCAL

Kanapka z pastą z awokado i jajko na twardo:

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

### KANAPKA Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKO NA TWARDO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
pomidory malinowe	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	0.8
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>610</b>		<b>562.0</b>	<b>24.3</b>	<b>28.2</b>	<b>51.5</b>

## II POSIŁEK

179 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Zjedz z orzechami.

### 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	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
miód pszczele	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
mięta zielona, świeża	3	kilka listków	1.3	0.1	0.0	0.3
woda	100	10 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
<b>RAZEM</b>	<b>295</b>		<b>179.0</b>	<b>4.0</b>	<b>7.2</b>	<b>27.4</b>

## III POSIŁEK

515 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	200	porcja	196.0	43.0	2.6	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka słodka mielona	3	3 szczypty	8.7	0.4	0.4	1.6
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
tymianek suszony	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
szparagi zielone	180	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
koper	8	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pieprz cytrynowy	1	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
<b>RAZEM</b>	<b>640</b>		<b>514.8</b>	<b>52.6</b>	<b>12.2</b>	<b>53.3</b>

## IV POSIŁEK

283 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	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
truskawki	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
borówka amerykańska	50	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
żelatyna	5	1 łyżeczka	16.9	4.2	0.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sok pomarańczowy	250	1 szklanka	107.5	1.5	0.3	24.8
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
<b>RAZEM</b>	<b>540</b>		<b>282.9</b>	<b>8.2</b>	<b>6.6</b>	<b>51.4</b>

## V POSIŁEK

484 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	160	porcja	355.2	33.1	24.8	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
<b>RAZEM</b>	<b>310</b>		<b>484.2</b>	<b>36.9</b>	<b>28.5</b>	<b>17.8</b>



# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

## RÓŻNE

jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]	mieszanka sałat z rukolą	0.75 paczki	140 [g]
---------------------------	--------------	---------	--------------------------	-------------	---------

## BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	2 łyżki	27 [g]	masło sezamowe, tahini	4 łyżki	48 [g]
migdały, łuskane	2 garście	60 [g]	orzechy nerkowca	8 łyżek	120 [g]
orzechy włoskie	0.3 szklanki	70 [g]	płatki migdałów	4 łyżki	40 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	2 łyżki	30 [g]	słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [g]
wiórki kokosowe	1.5 łyżki	12 [g]			

## DODATKI DO DAŃ

erytrytol	3 łyżeczki	15 [g]	masło orzechowe	5 łyżeczek	47 [g]
musztarda	1 łyżeczka	10 [g]	musztarda francuska	2 łyżeczki	20 [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		600 [g]			
------------------------------------	--	---------	--	--	--

## NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	15 sztuk (kl. wagowa S)	700 [g]	masło ekstra	2 łyżeczka czubata	20 [g]
-----------------	-------------------------	---------	--------------	--------------------	--------

## NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko migdałowe	5 szklanek	1250 [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	15 sztuk	80 [g]
gruszka	2 średnia sztuka konferencja	420 [g]	jabłko	1 duża sztuka	370 [g]
maliny	3 szklanki	380 [g]	truskawki	6 szklanek	950 [g]

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	chili w proszku		3.0 [g]
cynamon mielony	6 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	1 łyżka	6 [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	200 [g]	makrela, wędzona	1 porcja	240 [g]
tuńczyk w wodzie	1 puszka	130 [g]			

## SŁODYCZE

czekolada 70% kakao	1 kostka	10 [g]	kakao naturalne	0.9 łyżki	10 [g]
miód pszczeli	1 łyżka	38 [g]			

## TŁUSZCZE

olej kokosowy	2 łyżeczki	10 [g]	oliwa z oliwek	16 łyżek	130 [g]
---------------	------------	--------	----------------	----------	---------

## WARZYWA I PRZETWORY

cebula	2 małe sztuki	160 [g]	cebula czerwona	2 sztuki	160 [g]
cukinia	2 średnie sztuki	700 [g]	czosnek	4 średnie ząbki	24 [g]
kalarepa	1 duża sztuka	360 [g]	kapusta biała	2 porcje	750 [g]
marchew	3 duże sztuki	700 [g]	natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej	12 [g]
ogórek małosolny	5 sztuk	500 [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 duże sztuki	600 [g]
rzodkiewka	8 sztuk	200 [g]	szczypierek	2.5 łyżki	23 [g]
szparagi zielone	12 sztuk	480 [g]	ziemniaki	9 średnich sztuk	900 [g]

## ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np.					
---	--	--	--	--	--

gryczany	20 kromek	900 [g]	komosa ryżowa	6 łyżek	100 [g]
płatki jaglane	5 łyżek	50 [g]	płatki owsiane	5 łyżek (bezglutenowe)	50 [g]