



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



| | | | | |
|----------------|-------------|---|------------|---|
| DZIEŃ 1 | I posiłek | Owsianka z truskawkami | IV posiłek | Czekoladki z kakao i orzechami; borówka amerykańska |
| | II posiłek | Salatka z pomidora malinowego, rzodkiewki i mięty | V posiłek | Duszona młoda kapustka z koperkiem |
| | III posiłek | Cukinia faszerowana komosą | | |
| DZIEŃ 2 | I posiłek | Bogate w zdrowe tłuszcze gofry gryczane | 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 | | |
| DZIEŃ 3 | I posiłek | Bogate w zdrowe tłuszcze gofry gryczane | IV posiłek | Kalarepa i orzechy nerkowca |
| | II posiłek | Czekoladki z kakao i orzechami; borówka amerykańska | V posiłek | Wytrawna салатка z dodatkiem malin |
| | III posiłek | Szybki makaron ryżowy z brokułem i sezamem: | | |
| DZIEŃ 4 | I posiłek | Kanapki z pastą z ciecioriki z koperkiem i ogórek małosolny | IV posiłek | Czekoladki z kakao i orzechami; borówka amerykańska |
| | II posiłek | Jogurt z truskawkami | V posiłek | Zupa z pietruszki i gruszki; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany |
| | III posiłek | Salatka z chrupiącym tofu i sosem sezamowym | | |
| DZIEŃ 5 | I posiłek | Kanapki z pastą z ciecioriki z koperkiem 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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany |
| | III posiłek | Salatka z chrupiącym tofu i sosem sezamowym | | |
| DZIEŃ 6 | I posiłek | Jaglanka z malinami | IV posiłek | Galaretkę z owocami; jogurt kokosowy bez cukru; płatki migdałów |
| | II posiłek | Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami | V posiłek | Kanapka z pastą z awokado |
| | III posiłek | Kotlety z boczniaka z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami | | |
| DZIEŃ 7 | I posiłek | Kanapka z pastą z awokado | IV posiłek | Galaretkę z owocami; jogurt kokosowy bez cukru; płatki migdałów |
| | II posiłek | Lekki koktajl truskawkowy z miętą i cytryną; orzechy nerkowca | V posiłek | Gotowana kukurydza z solą |
| | III posiłek | Kotlety z boczniaka z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami | | |

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

543 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 | 60.0 | 6 łyżek | 225.6 | 7.1 | 4.3 | 41.6 |
| masło orzechowe | 10.0 | 1 łyżeczka | 60.9 | 2.6 | 4.9 | 1.6 |
| 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 |
| RAZEM | 475.0 | | 543.0 | 18.8 | 26.9 | 65.8 |

II POSIŁEK

256 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 | 287.0 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| rzodkiewka | 90.0 | 6 sztuk | 16.2 | 0.9 | 0.2 | 4.0 |
| 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 |
| dynia, pestki | 20.0 | 2 łyżki | 114.4 | 4.9 | 9.2 | 3.6 |
| 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 |
| RAZEM | 412.0 | | 255.9 | 8.7 | 18.0 | 19.0 |

III POSIŁEK

557 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 pozbądź 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 | 287.0 | 1 średnia sztuka | 48.8 | 3.4 | 0.3 | 9.2 |
| komosa ryżowa | 60.0 | 4 łyżki | 220.8 | 8.5 | 3.6 | 38.5 |
| 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 | 30.0 | 2 łyżki | 165.9 | 5.5 | 13.2 | 9.1 |
| estragon suszony | 1.0 | 1 szczypta | 3.0 | 0.2 | 0.1 | 0.5 |
| RAZEM | 501.0 | | 557.4 | 19.3 | 25.6 | 67.7 |

IV POSIŁEK

312 KCAL

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

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|--------------|-----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| daktyl, 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 | 0.5 | 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 |
| pastę 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 |
| borówka amerykańska | 140.0 | 1 szklanka | 79.8 | 1.0 | 0.5 | 20.3 |
| RAZEM | 190.7 | | 312.4 | 7.1 | 14.4 | 43.4 |

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 | 300.0 | porcja | 99.0 | 5.1 | 0.6 | 22.2 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100.0 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| 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 | 12.0 | 1.5 łyżki | 107.6 | 0.0 | 12.0 | 0.0 |
| RAZEM | 466.0 | | 465.2 | 13.2 | 19.9 | 58.1 |

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

511 KCAL

Nasiona umieścić w misie blendera i zmiksować na mąkę. Dodać mąkę gryczaną, cukier, proszek do pieczenia i sól. Wymieszać. Dodać mleko roślinne i olej i wymieszać, żeby masa była gładka. Gofrownicę rozgrzać. Wykładać na nią porcję ciasta i piec na złoty kolor. Zjeść z owocami i erytryolem (można go zmielić na puder).

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

BOGATE W ZDROWE TŁUSZCZE GOFRY GRYCZANE

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| mąka gryczana, z całego ziarna gryki | 45.0 | 3 łyżki | 150.8 | 5.7 | 1.4 | 31.8 |
| słonecznik, nasiona | 20.0 | 4 łyżeczki | 116.8 | 4.2 | 10.3 | 4.0 |
| dynia, pestki | 10.0 | 1 łyżka | 57.2 | 2.5 | 4.6 | 1.8 |
| siemię lniane | 10.0 | 1 łyżka | 53.4 | 1.8 | 4.2 | 2.9 |
| cukier kokosowy | 2.5 | 0.5 łyżeczki | 9.5 | 0.0 | 0.0 | 2.3 |
| proszek do pieczenia | 1.0 | 0.25 łyżeczki | 1.7 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| sól himalajska | 0.5 | 0.5 szczypty | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| olej kokosowy | 2.5 | 0.5 łyżeczki | 22.3 | 0.0 | 2.5 | 0.0 |
| mleko migdałowe | 82.5 | 0.4 szklanki | 33.8 | 1.3 | 2.6 | 1.6 |
| maliny | 60.0 | 0.5 szklanki | 25.8 | 0.8 | 0.2 | 7.2 |
| borówka amerykańska | 70.0 | 0.5 szklanki | 39.9 | 0.5 | 0.2 | 10.1 |
| erytrytol | 10.0 | 1 łyżka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 |
| RAZEM | 314.0 | | 511.2 | 16.8 | 25.9 | 72.1 |

II POSIŁEK

242 KCAL

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

SŁUPKI PAPRYKI I RZODKIEWKI Z GUACAMOLE

| 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 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| 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 | 90.0 | 6 sztuk | 16.2 | 0.9 | 0.2 | 4.0 |
| papryka czerwona, słodka | 75.0 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| RAZEM | 259.0 | | 242.2 | 3.7 | 19.5 | 16.9 |

III POSIŁEK

557 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 | 287.0 | 1 średnia sztuka | 48.8 | 3.4 | 0.3 | 9.2 |
| komosa ryżowa | 60.0 | 4 łyżki | 220.8 | 8.5 | 3.6 | 38.5 |
| 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 | 30.0 | 2 łyżki | 165.9 | 5.5 | 13.2 | 9.1 |
| estragon suszony | 1.0 | 1 szczypta | 3.0 | 0.2 | 0.1 | 0.5 |
| RAZEM | 501.0 | | 557.4 | 19.3 | 25.6 | 67.7 |

IV POSIŁEK**377 KCAL**

Zmiksuj truskawki z tahini i erytrytolem. Wymieszaj z jogurtem i wiórkami 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 |
| wiórki kokosowe | 16.0 | 2 łyżki | 105.1 | 0.9 | 10.1 | 4.3 |
| 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 |
| RAZEM | 338.0 | | 376.8 | 5.5 | 28.8 | 28.0 |

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 | 300.0 | porcja | 99.0 | 5.1 | 0.6 | 22.2 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100.0 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| 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 | 12.0 | 6 łyżeczek | 107.6 | 0.0 | 12.0 | 0.0 |
| RAZEM | 466.0 | | 465.2 | 13.2 | 19.9 | 58.1 |

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

511 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

BOGATE W ZDROWE TŁUSZCZE GOFRY GRZYCZANE - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| mąka gryczana, z całego ziarna gryki | 45.0 | 3 łyżki | 150.8 | 5.7 | 1.4 | 31.8 |
| słonecznik, nasiona | 20.0 | 4 łyżeczki | 116.8 | 4.2 | 10.3 | 4.0 |
| dynia, pestki | 10.0 | 1 łyżka | 57.2 | 2.5 | 4.6 | 1.8 |
| siemię lniane | 10.0 | 1 łyżka | 53.4 | 1.8 | 4.2 | 2.9 |
| cukier kokosowy | 2.5 | 0.5 łyżeczki | 9.5 | 0.0 | 0.0 | 2.3 |
| proszek do pieczenia | 1.0 | 0.25 łyżeczki | 1.7 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| sól himalajska | 0.5 | 0.5 szczypty | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| olej kokosowy | 2.5 | 0.5 łyżeczki | 22.3 | 0.0 | 2.5 | 0.0 |
| mleko migdałowe | 82.5 | 0.4 szklanki | 33.8 | 1.3 | 2.6 | 1.6 |
| maliny | 60.0 | 0.5 szklanki | 25.8 | 0.8 | 0.2 | 7.2 |
| borówka amerykańska | 70.0 | 0.5 szklanki | 39.9 | 0.5 | 0.2 | 10.1 |
| erytrytol | 10.0 | 1 łyżka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 |
| RAZEM | 314.0 | | 511.2 | 16.8 | 25.9 | 72.1 |

II POSIŁEK

312 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - z poprzedniego tygodnia - 3 sztuki + borówki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|--------------|-----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| daktyl, 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 | 0.5 | 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 | 9.4 | | 54.7 | 2.0 | 4.7 | 2.0 |
| orzechy włoskie | 9.4 | 0.1 szklanki | 62.9 | 1.5 | 5.7 | 1.7 |
| borówka amerykańska | 140.0 | 1 szklanka | 79.8 | 1.0 | 0.5 | 20.3 |
| RAZEM | 190.7 | | 312.4 | 7.1 | 14.4 | 43.4 |

III POSIŁEK

599 KCAL

Szybki makaron ryżowy z brokułem i sezamem:

Makaron przygotuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Brokuła ugotuj al'dente na parze - musi być lekko twarde. W woku lub na patelni rozgrzej odrobinę oliwy, dodaj czosnek, połamane na małe kawałeczki brokuła, makaron, sos sojowy, sok z cytryny i sezam. Wszystkie składniki szybko podsmaż i wymieszaj.

SZYBKI MAKARON RYŻOWY Z BROKUŁEM I SEZAMEM:

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|----------------|--------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| makaron ryżowy | 80.0 | porcja | 291.2 | 4.8 | 0.4 | 64.1 |
| brokuły | 300.0 | 0.5 sztuki | 93.0 | 9.0 | 1.2 | 15.6 |
| sezam, nasiona | 19.5 | 1.5 lekko czubata łyżka | 123.2 | 4.5 | 11.7 | 2.0 |
| sos sojowy | 20.0 | 2 łyżki | 8.6 | 0.6 | 0.0 | 1.6 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| czosnek | 6.0 | 1 średni ząbek | 9.1 | 0.4 | 0.0 | 2.0 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| RAZEM | 443.5 | | 599.0 | 19.3 | 21.4 | 86.0 |

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 | 248.0 | 1 duża sztuka | 81.8 | 5.5 | 0.7 | 16.1 |
| orzechy nerkowca | 45.0 | 3 łyżki | 248.8 | 8.2 | 19.7 | 13.6 |
| RAZEM | 293.0 | | 330.7 | 13.7 | 20.5 | 29.7 |

Umytą mieszankę sałat wrzuć do miseczki, dodaj 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 | 0.25 cała paczka | 9.0 | 0.6 | 0.2 | 1.3 |
| maliny | 120.0 | 1 szklanka | 51.6 | 1.6 | 0.4 | 14.4 |
| 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 | 6.0 | 1 łyżka | 5.3 | 0.0 | 0.0 | 1.0 |
| RAZEM | 323.0 | | 382.2 | 7.9 | 27.7 | 32.2 |

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

480 KCAL

Posiekaj drobno cebulkę i podduś na łyżeczce oliwy. Ciecierzycę odsącz, wrzuc do blendera, dodaj cebulkę, sól, pieprz i zmiksuj na gładką pastę. Wymieszaj ze świeżym koperkiem. Pastą posmaruj kanapki i ułóż na gorze plasterki ogórka małosolnego.

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

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIORKI Z KOPERKIEM I OGÓREK MAŁOSOLNY - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100.0 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| ogórek małosolny | 100.0 | 1 sztuka | 11.0 | 0.3 | 0.2 | 2.3 |
| ciecierzyca konserwowa | 130.0 | 0.5 puszki | 180.7 | 9.1 | 1.2 | 30.0 |
| cebula | 35.0 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| koper | 8.0 | 1 łyżka posiekanego | 2.6 | 0.2 | 0.0 | 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 |
| oliwa z oliwek | 4.0 | 0.5 łyżki | 35.9 | 0.0 | 4.0 | 0.0 |
| RAZEM | 379.0 | | 480.3 | 17.2 | 12.6 | 66.9 |

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 | 20.0 | 2 łyżki | 116.2 | 4.4 | 10.2 | 2.0 |
| 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 |
| RAZEM | 330.0 | | 315.1 | 6.9 | 22.2 | 23.5 |

III POSIŁEK

559 KCAL

Salatka z chrupiącym tofu i sosem sezamowym: Tofu pokrój w kostkę i obtocz dokładnie w mące ziemniaczanej wymieszanej ze słodką papryką, solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż tofu, aż będzie chrupiące. W misce ułóż porwane liście sałat oraz pokrojone na półowki, kolorowe pomidorki koktajlowe. Na górę ułóż kawałki chrupiącego tofu, posyp posiekanym szczypiorkiem i polej sosem sezamowym.

Sos z pasty sezamowej: Uwaga: jeśli nie masz pasty sezamowej, można ją zrobić w domu. Wystarczy szklanekę sezamu, włożyć do malaksera 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 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 sałatki (poniższy przepis jest na 1 porcję)

SAŁATKA Z CHRUPIĄCYM TOFU I SOSEM SEZAMOWYM

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| tofu naturalne | 180.0 | 1 opakowanie | 225.0 | 21.6 | 13.5 | 4.1 |
| mąka ziemniaczana | 25.0 | 1 łyżka | 89.3 | 1.7 | 0.1 | 20.8 |
| papryka słodka mielona | 1.0 | 1 szczypta | 2.9 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| 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 | 12.0 | 1 łyżka | 72.8 | 2.2 | 6.8 | 2.1 |
| 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 |
| oliwa z oliwek | 12.0 | 6 łyżeczek | 107.6 | 0.0 | 12.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| RAZEM | 513.0 | | 558.9 | 28.6 | 33.2 | 39.9 |

IV POSIŁEK

312 KCAL

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

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 | 0.5 | 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 | 9.4 | | 54.7 | 2.0 | 4.7 | 2.0 |
| orzechy włoskie | 9.4 | 0.1 szklanki | 62.9 | 1.5 | 5.7 | 1.7 |
| borówka amerykańska | 140.0 | 1 szklanka | 79.8 | 1.0 | 0.5 | 20.3 |
| RAZEM | 190.7 | | 312.4 | 7.1 | 14.4 | 43.4 |

V POSIŁEK

510 KCAL

Pietruszkę obrać i pokroić w grube plastry. Na dzień 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. Zjedz z grzanką z chlebka.

*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 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 | 15.0 | 1 łyżka | 86.8 | 3.2 | 7.5 | 3.2 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 35.0 | 1 kromka | 82.6 | 2.5 | 2.5 | 10.9 |
| RAZEM | 665.0 | | 509.8 | 16.0 | 24.4 | 63.7 |

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

480 KCAL

Pastą posmaruj kanapki i ułóż na górze plasterki ogórka małosolnego.

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIORKI Z KOPERKIEM I OGÓREK MAŁOSOLNY - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100.0 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| ogórek małosolny | 100.0 | 1 sztuka | 11.0 | 0.3 | 0.2 | 2.3 |
| ciecierzyca konserwowa | 130.0 | 0.5 puszki | 180.7 | 9.1 | 1.2 | 30.0 |
| cebula | 35.0 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| koper | 8.0 | 1 łyżka posiekanego | 2.6 | 0.2 | 0.0 | 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 |
| oliwa z oliwek | 4.0 | 2 łyżeczki | 35.9 | 0.0 | 4.0 | 0.0 |
| RAZEM | 379.0 | | 480.3 | 17.2 | 12.6 | 66.9 |

II POSIŁEK

268 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 | 170.0 | 1 duża sztuka | 56.1 | 1.7 | 0.3 | 14.8 |
| jabłko | 188.0 | 1 średnia sztuka | 94.0 | 0.8 | 0.8 | 22.7 |
| rodzynki, bez pestek, suszone | 15.0 | 1 łyżka | 44.9 | 0.5 | 0.0 | 11.9 |
| sok z cytryny | 5.0 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| RAZEM | 386.0 | | 267.8 | 3.0 | 9.1 | 49.8 |

III POSIŁEK

559 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SALATKA Z CHRUPIĄCYM TOFU I SOSEM SEZAMOWYM - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| tofu naturalne | 180.0 | 1 opakowanie | 225.0 | 21.6 | 13.5 | 4.1 |
| mąka ziemniaczana | 25.0 | 1 łyżka | 89.3 | 1.7 | 0.1 | 20.8 |
| papryka słodka mielona | 1.0 | 1 szczypta | 2.9 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| 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 | 12.0 | 1 łyżka | 72.8 | 2.2 | 6.8 | 2.1 |
| 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 |
| oliwa z oliwek | 12.0 | 1.5 łyżki | 107.6 | 0.0 | 12.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| RAZEM | 513.0 | | 558.9 | 28.6 | 33.2 | 39.9 |

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 | 250.0 | 1 szklanka | 102.5 | 4.0 | 7.8 | 4.8 |
| wiórki kokosowe | 12.0 | 1.5 łyżki | 78.8 | 0.7 | 7.6 | 3.2 |
| 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 |
| RAZEM | 387.0 | | 348.8 | 6.5 | 19.1 | 40.7 |

V POSIŁEK

510 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 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 | 15.0 | 1 łyżka | 86.8 | 3.2 | 7.5 | 3.2 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 35.0 | 1 kromka | 82.6 | 2.5 | 2.5 | 10.9 |
| RAZEM | 665.0 | | 509.8 | 16.0 | 24.4 | 63.7 |

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

530 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

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| płatki jaglane | 60.0 | 6 łyżek | 216.6 | 6.0 | 2.4 | 41.4 |
| mleko migdałowe | 250.0 | 1 szklanka | 102.5 | 4.0 | 7.8 | 4.8 |
| syrop klonowy | 14.0 | 3 łyżeczki | 37.8 | 0.0 | 0.0 | 9.4 |
| maliny | 120.0 | 1 szklanka | 51.6 | 1.6 | 0.4 | 14.4 |
| masło orzechowe | 20.0 | 1 łyżka | 121.8 | 5.2 | 9.8 | 3.2 |
| RAZEM | 464.0 | | 530.3 | 16.8 | 20.3 | 73.2 |

II POSIŁEK

268 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 | 170.0 | 1 duża sztuka | 56.1 | 1.7 | 0.3 | 14.8 |
| jabłko | 188.0 | 1 średnia sztuka | 94.0 | 0.8 | 0.8 | 22.7 |
| rodzynki, bez pestek, suszone | 15.0 | 1 łyżka | 44.9 | 0.5 | 0.0 | 11.9 |
| sok z cytryny | 5.0 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| RAZEM | 386.0 | | 267.8 | 3.0 | 9.1 | 49.8 |

III POSIŁEK

477 KCAL

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.

Boczniki myjemy i obtaczamy w otrębach (lub bułce tartej bezglutenowej). Smażymy na patelni na rozgrzanej oliwie.

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

KOTLETY Z BOCZNIAKA Z MŁODYMI ZIEMNIACZKAMI Z KOPERKIEM I PIECZONYMI SZPARAGAMI - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------|--------------|------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| bocznik, surowy | 200.0 | 1 porcja | 66.0 | 6.6 | 0.8 | 12.2 |
| otręby owsiane | 21.0 | 3 łyżki | 51.7 | 3.6 | 1.5 | 13.9 |
| sól himalajska | 1.0 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| oliwa z oliwek | 16.0 | 2 łyżki | 143.5 | 0.0 | 15.9 | 0.0 |
| 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 |
| RAZEM | 652.0 | | 477.2 | 18.6 | 18.8 | 73.2 |

IV POSIŁEK

401 KCAL

Owoce pokrój w kostkę, włóż do miski. Agar rozpuść w odrobinie gorącej wody i wymieszaj z sokiem pomarańczowym i sokiem z cytryny. Zalej owoce i wstaw do lodówki. Na gotową galaretkę połóż pół jogurtu i udekoruj płatkami migdałów.

*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 |
| agar w proszku | 6.0 | 1 łyżka | 18.4 | 0.4 | 0.0 | 4.9 |
| 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 |
| jogurt kokosowy bez cukru | 80.0 | 0.5 opakowania | 75.4 | 0.7 | 5.7 | 5.4 |
| płatki migdałów | 20.0 | 2 łyżki | 116.2 | 4.4 | 10.2 | 2.0 |
| RAZEM | 556.0 | | 400.6 | 8.8 | 16.8 | 58.3 |

V POSIŁEK

481 KCAL

Kanapka z pastą z awokado:

Awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z limonki, oliwę 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 | 105.0 | 3 kromki | 247.8 | 7.3 | 7.3 | 32.5 |
| awokado | 70.0 | 0.5 sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| 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 |
| bazyli 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 |
| RAZEM | 351.0 | | 480.8 | 10.7 | 26.5 | 47.0 |

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

506 KCAL

Chleb posmarować pastą z poprzedniego dnia i zjeść z pomidorem.

KANAPKA Z PASTĄ Z AWOKADO

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 105.0 | 3 kromki | 247.8 | 7.3 | 7.3 | 32.5 |
| pomidory malinowe | 287.0 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| 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 |
| RAZEM | 518.0 | | 505.5 | 12.2 | 26.8 | 52.5 |

II POSIŁEK

338 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 | 150.0 | 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 |
| syrop klonowy | 14.0 | 3 łyżeczki | 37.8 | 0.0 | 0.0 | 9.4 |
| 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 |
| orzechy nerkowca | 45.0 | 3 łyżki | 248.8 | 8.2 | 19.7 | 13.6 |
| RAZEM | 322.0 | | 338.1 | 9.4 | 20.4 | 34.7 |

III POSIŁEK

477 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

KOTLETY Z BOCZNIAKA Z MŁODYMI ZIEMNIACZKAMI Z KOPERKIEM I PIECZONYMI SZPARAGAMI - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------|--------------|------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| bocznik, surowy | 200.0 | 1 porcja | 66.0 | 6.6 | 0.8 | 12.2 |
| otręby owsiane | 21.0 | 3 łyżki | 51.7 | 3.6 | 1.5 | 13.9 |
| sól himalajska | 1.0 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| oliwa z oliwek | 16.0 | 2 łyżki | 143.5 | 0.0 | 15.9 | 0.0 |
| 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 |
| RAZEM | 652.0 | | 477.2 | 18.6 | 18.8 | 73.2 |

IV POSIŁEK

401 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 |
| agar w proszku | 6.0 | 1 łyżka | 18.4 | 0.4 | 0.0 | 4.9 |
| 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 |
| jogurt kokosowy bez cukru | 80.0 | 0.5 opakowania | 75.4 | 0.7 | 5.7 | 5.4 |
| płatki migdałów | 20.0 | 2 łyżki | 116.2 | 4.4 | 10.2 | 2.0 |
| RAZEM | 556.0 | | 400.6 | 8.8 | 16.8 | 58.3 |

V POSIŁEK

438 KCAL

Gotowana kukurydza z solą:

Kukurydzę obierz z liści, przekrój na pół. Ugotuj w wodzie. Gdy będzie miękka posmaruj oliwą i posól.

GOTOWANA KUKURYDZA Z SOLĄ

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| kukurydza żółta, kolby | 342.0 | 2 średnie sztuki | 294.1 | 11.2 | 4.6 | 64.0 |
| oliwa z oliwek | 16.0 | 2 łyżki | 143.5 | 0.0 | 15.9 | 0.0 |
| sól | 2.0 | 2 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 360.0 | | 437.6 | 11.2 | 20.6 | 64.0 |

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

| PRODUKT | | | | | |
|--|------------------------------|----------|--------------------------------------|-------------------------|---------|
| tofu naturalne | 2 opakowania | 360 [g] | | | |
| RÓŻNE | | | | | |
| jogurt kokosowy bez cukru | 3 opakowania | 480 [g] | mieszanka sałat z rukolą | 0.75 paczki | 140 [g] |
| BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA | | | | | |
| dynia, pestki | 4 łyżki | 60 [g] | masło sezamowe, tahini | 3 łyżki | 36 [g] |
| migdały, łuskane | 2 garście | 60 [g] | orzechy nerkowca | 10 łyżek | 150 [g] |
| orzechy włoskie | 0.3 szklanki | 70 [g] | płatki migdałów | 8 łyżek | 80 [g] |
| rodzynki, bez pestek, suszone | 2 łyżki | 30 [g] | sezam, nasiona | 1.5 lekko czubata łyżka | 20 [g] |
| siemię lniane | 2 łyżki | 20 [g] | słonecznik, nasiona | 11 łyżeczek | 60 [g] |
| wiórki kokosowe | 3.5 łyżki | 28 [g] | | | |
| DODATKI DO DAŃ | | | | | |
| erytrytol | 5 łyżeczek | 25 [g] | masło orzechowe | 5 łyżeczek | 47 [g] |
| musztarda | 1 łyżeczka | 10 [g] | pasta z wanilii | 0.2 łyżeczki | 0.3 [g] |
| sok z cytryny | 11 łyżek | 110 [g] | sos sojowy | 2 łyżki | 20 [g] |
| NAPOJE BEZALKOHOLOWE | | | | | |
| mleko migdałowe | 5.8 szklanka | 1400 [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 | 13 garść | 700 [g] | daktyle, suszone | 15 sztuk | 80 [g] |
| gruszka | 2 średnia sztuka konferencja | 420 [g] | jabłko | 2 średnie sztuki | 550 [g] |
| maliny | 7 garści | 500 [g] | truskawki | 5 szklanek | 800 [g] |
| PRZYPRAWY I ZIOŁA | | | | | |
| bazylia suszona | 2 szczypty | 2.0 [g] | chili w proszku | | 1.0 [g] |
| cynamon mielony | 1.5 szczypty | 1.5 [g] | estragon suszony | 2 szczypty | 2.0 [g] |
| gałka muskatołowa, mielona | 2 szczypty | 2.0 [g] | koper | 9 łyżek | 70 [g] |
| liść laurowy | 2 sztuki | 2.0 [g] | mięta zielona, świeża | | 27 [g] |
| pieprz cytrynowy | 2 szczypty | 2.0 [g] | pieprz czarny mielony | 12 szczypta | 12 [g] |
| proszek do pieczenia | 0.5 łyżeczki | 2.0 [g] | sos balsamiczny | 1 łyżka | 6 [g] |
| sól | 16.3 szczypta do smaku | 17 [g] | sól himalajska | 3 szczypty | 3.0 [g] |
| tymianek świeży | 2 do smaku | 3.0 [g] | ziele angielskie | 2 sztuki | 2.0 [g] |
| zioła prowansalskie | 1 szczypta | 1.0 [g] | | | |
| SŁODYCZE | | | | | |
| cukier kokosowy | 1 łyżeczka | 5.0 [g] | czekolada 70% kakao | 1 kostka | 10 [g] |
| kakao naturalne | 0.9 łyżki | 10 [g] | syrop klonowy | 6 łyżeczek | 28 [g] |
| TŁUSZCZE | | | | | |
| olej kokosowy | 3 łyżeczki | 15 [g] | oliwa z oliwek | | 190 [g] |
| WARZYWA I PRZETWORY | | | | | |
| agar w proszku | 2 łyżki | 12 [g] | bocznik, surowy | 2 porcje | 450 [g] |
| brokuły | 0.5 sztuki | 500 [g] | cebula | 3 małe sztuki | 240 [g] |
| cebula czerwona | 1.5 sztuki | 120 [g] | ciecierzyca konserwowa | 1 puszka | 260 [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] |
| kukurydza żółta, kolby | 2 średnie sztuki | 950 [g] | marchew | 2 duże sztuki | 460 [g] |
| mąka ziemniaczana | 2 łyżki | 50 [g] | ogórek małosolny | 2 sztuki | 200 [g] |
| papryka czerwona, słodka | 1.5 średniej sztuki | 270 [g] | papryka słodka mielona | 2 szczypty | 2.0 [g] |
| pietruszka, korzeń | 8 średnich sztuk | 600 [g] | pomidorki koktajlowe | 26 sztuk | 550 [g] |
| pomidory malinowe | 2 duże sztuki | 600 [g] | rzodkiewka | 12 sztuk | 290 [g] |
| szczypierek | 4 łyżeczki posiekanego | 14 [g] | szparagi zielone | 12 sztuk | 480 [g] |
| ziemniaki | 6 średnich sztuk | 600 [g] | | | |
| ZBOŻOWE | | | | | |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 16 kromek | 700 [g] | komosa ryżowa | 8 łyżek | 120 [g] |
| makaron ryżowy | 1 porcja | 80 [g] | mąka gryczana, z całego ziarna gryki | 6 łyżek | 90 [g] |

otręby owsiane

6 łyżek 42 [g] płatki jaglane

6 łyżek 60 [g]

płatki owsiane

6 łyżek 60 [g]