



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z pastą jajeczną w stylu curry z sałatą i pomidorem	IV posiłek	Orzechy
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Sałatka z kaszą jaglaną i szparagami
	III posiłek	Makaron z mielonym mięsem, pieczarkami i pieczonymi pomidorami		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapka z pastą jajeczną w stylu curry z sałatą i pomidorem	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Sałatka z kaszą jaglaną i szparagami	V posiłek	Makaron z mielonym mięsem, pieczarkami i pieczonymi pomidorami
	III posiłek	Makaron z mielonym mięsem, pieczarkami i pieczonymi pomidorami		
DZIEŃ 3	I posiłek	Kakaowy jogurt z chia i mango	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Rukola z papryką, chrupiącymi pestkami i sosem miodowo-musztardowym	V posiłek	Sałatka z figami
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kakaowy jogurt z chia i mango	IV posiłek	Koktajl chia fresca z kiwi; migdały, łuskane
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Sałatka z figami
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 5	I posiłek	Śniadaniowa sałatka z jajkiem i awokado	IV posiłek	Koktajl o smaku szarlotki
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Łosoś ze szparagami i ziemniakami
	III posiłek	Łosoś ze szparagami i ziemniakami		
DZIEŃ 6	I posiłek	Jogurtowe placki z truskawkami i miodem	IV posiłek	Koktajl bananowy z cynamonem
	II posiłek	Rukola z papryką, chrupiącymi pestkami i sosem miodowo-musztardowym	V posiłek	Pulpety w sosie curry z fasolką szparagową
	III posiłek	Pulpety w sosie curry z ryżem i fasolką szparagową		
DZIEŃ 7	I posiłek	Jogurtowe placki z truskawkami i miodem	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Koktajl orzechowo-malinowy	V posiłek	Pulpety w sosie curry z fasolką szparagową
	III posiłek	Pulpety w sosie curry z ryżem i fasolką szparagową		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

359 KCAL

Jajka ugotuj na twardo, pokrój na bardzo drobną kostkę, dodaj curry, musztardę francuską i posiekaną natkę. Wymieszaj rozdrabniając widelcem. Pastą posmaruj chleb i połóż na górę sałatę i pomidora.

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

KANAPKA Z PASTĄ JAJECZNĄ W STYLU CURRY Z SAŁATĄ I POMIDOREM - 1 porcja

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
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
sałata masłowa	6.0	1 liść większy	1.0	0.1	0.0	0.2
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	385.0		358.5	20.4	16.2	31.4

II POSIŁEK

155 KCAL

Składniki na 27 sztuk:

1 szklanka daktyli 200 g
50 g masła orzechowego (u mnie z nerkowców)
1/4 szklanki kakao 30 g
1/2 łyżeczki cynamonu
1/4 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pasty z wanilii
1 szklanka orzechów (u mnie włoskie i migdały)
+Mała keksówka

Do blendera włożyć daktyle, masło orzechowe, kakao, cynamon, sól, wanilię i zmiksować. Dodać orzechy i raz jeszcze zmiksować. Miksujemy pulsacyjnie od czasu do czasu zeszkrobując ze ścianek masę. Po zmiksowaniu wyjąć z blendera i przełożyć do keksówki. Wygładzić łyżką i wstawić do zamrażarki na około 1 godzinę. Po tym czasie wyjąć z zamrażarki i pokroić na kawałki. Przechowywać w lodówce lub zamrażarce.

*Zrób czekoladki z całego przepisu, będą przydadzą się na 2 tygodnie.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		42.9	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		0.0	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		42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.4

III POSIŁEK

420 KCAL

Piekarnik nagrzać na 200 stopni. Pomidorki przekroić na pół i położyć na blachę. Piec około 10 minut. Nastawić makaron. Na patelni rozgrzać oliwę. Włożyć mięso, pokrojoną w kostkę cebulę i posiekany czosnek. Podsmażyć, dodać pokrojone pieczarki, podsmażyć chwilę, dodać krojone pomidory i trochę wody z gotowania makaronu. Dodać pieczone pomidorki, wymieszać i podgotować na małym ogniu około 5 minut. Dodać ugotowany makaron. Doprawić solą i pieprzem. Posypać natką pietruszki i pokrojonymi oliwkami.

*przygotuj od razu 3 porcje tej potrawy. Poniższy przepis jest na 1 porcję

MAKARON Z MIELONYM MIĘSEM, PIECZARKAMI I PIECZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	120.0	1 porcja	99.6	23.0	0.8	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
pomidory w puszcze	133.0	0.3 puszki	30.6	1.3	0.0	8.0
pomidorki koktajlowe	80.0	4 sztuki	16.0	0.7	0.2	3.3
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
olivki czarne marynowane	12.0	4 sztuki	15.0	0.2	1.5	0.5
pieczarka biała	90.0	5 średnich sztuk	18.9	2.4	0.4	2.3
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
makaron z soczewicy	52.5	0.75 szklanki	180.1	12.1	0.9	32.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	536.5		419.9	40.8	8.1	51.6

IV POSIŁEK

291 KCAL

Orzechy: Na podwieczorek schrup orzechy.

ORZECHY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
migdały	23.0	1.5 łyżki	131.6	4.6	12.0	4.7
RAZEM	47.0		291.4	8.4	26.4	9.0

V POSIŁEK

301 KCAL

Kaszę dokładnie wypłukać. Wrzucić do garnka i zalać wodą. Doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem. Przykryć i gotować pod przykryciem do miękkości kaszy. Ze szparagów odłamać twarde końce i pokroić na 3 cm kawałki. Na 3 minuty przed końcem gotowania dodać do kaszy szparagi. Wymieszać, przykryć garnek i gotować wszystko przez ostatnie 3 minuty. Kaszę przełożyć do miski i wystudzić. Do kaszy dodać resztę składników: pokrojone suszone pomidory, posiekany szczypiorek, pietruszkę, podprażone nasiona słonecznika, wszystko skropić sokiem z cytryny i oliwą, doprawić solą i pieprzem, wymieszać.

*Przygotuj od razu 2 porcje tej sałatki. Poniższy przepis jest na 1 porcję

SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I SZPARAGAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
szparagi zielone	120.0	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	270.5		301.1	9.5	13.3	37.8

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

359 KCAL

Pastą z poprzedniego dnia posmaruj chleb i połóż na górę sałatę i pomidora.

KANAPKA Z PASTĄ JAJECZNĄ W STYLU CURRY Z SAŁATĄ I POMIDOREM - 1 porcja

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
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
sałata masłowa	6.0	1 liść większy	1.0	0.1	0.0	0.2
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	385.0		358.5	20.4	16.2	31.4

II POSIŁEK

301 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I SZPARAGAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
szparagi zielone	120.0	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szczypierek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	270.5		301.1	9.5	13.3	37.8

III POSIŁEK

420 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

MAKARON Z MIELONYM MIĘSEM, PIECZARKAMI I PIECZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	120.0	1 porcja	99.6	23.0	0.8	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
pomidory w puszcze	133.0	0.3 puszki	30.6	1.3	0.0	8.0
pomidorki koktajlowe	80.0	4 sztuki	16.0	0.7	0.2	3.3
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
oliwki czarne marynowane	12.0	4 sztuki	15.0	0.2	1.5	0.5
pieczarka biała	90.0	5 średnich sztuk	18.9	2.4	0.4	2.3
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
makaron z soczewicy	52.5	0.75 szklanki	180.1	12.1	0.9	32.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	536.5		419.9	40.8	8.1	51.6

IV POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		42.9	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		0.0	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		42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.4

V POSIŁEK

420 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

MAKARON Z MIELONYM MIĘSEM, PIECZARKAMI I PIECZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	120.0	1 porcja	99.6	23.0	0.8	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
pomidory w puszcze	133.0	0.3 puszki	30.6	1.3	0.0	8.0
pomidorki koktajlowe	80.0	4 sztuki	16.0	0.7	0.2	3.3
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
oliwki czarne marynowane	12.0	4 sztuki	15.0	0.2	1.5	0.5
pieczarka biała	90.0	5 średnich sztuk	18.9	2.4	0.4	2.3
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
makaron z soczewicy	52.5	0.75 szklanki	180.1	12.1	0.9	32.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	536.5		419.9	40.8	8.1	51.6

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

326 KCAL

Kakaowy jogurt z chia i mango:

Do jogurtu wsyp erytrytol (lub ksylitol), kakao i nasiona chia. Wymieszaj i odstaw (możesz to zrobić poprzedniego dnia wieczorem). Na koniec dodaj pokrojone mango i wymieszaj.

KAKAOWY JOGURT Z CHIA I MANGO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
RAZEM	305.0		325.6	5.3	17.2	44.6

II POSIŁEK

227 KCAL

Paprykę pokrój w paski, a cebulkę w piórka. Pestki dyni i nasiona słonecznika podpraż na suchej patelni. Z oliwy, musztardy, miodu i soku z cytryny przygotuj dressing. Warzywa wymieszaj. Posyp pestkami, skrop dressingiem i wymieszaj.

RUKOLA Z PAPRYKĄ, CHRUPIĄCYMI PESTKAMI I SOSEM MIODOWO-MUSZTAROWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	30.0	1.5 garści	7.5	0.8	0.2	1.1
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.2	0.7	0.2	4.7
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	3.5	0.2 łyżeczki	11.2	0.0	0.0	2.8
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
cebula czerwona	13.1	0.1 sztuki	6.0	0.2	0.0	1.4
RAZEM	157.1		227.0	6.0	17.1	14.8

III POSIŁEK

483 KCAL

Do miski wsypać mąkę, dodaj jajka, sól i wodę, zmiksować na gładką masę, aby ciasto nie miało grudek. Na patelni rozgrzać oliwę, można rozsmarować ją ręcznikiem papierowym i wylać porcję ciasta. Smażyć kilka minut a następnie przewrócić na drugą stronę. Smażyć minutę i zdjąć z patelni. Przygotować farsz. Pokroić drobno pieczarki. Szpinak rozmrozić a następnie wrzucić na rozgrzaną patelnię na mały ogień z odrobiną oleju i z pieczarkami, dodać wyciśnięty czosnek, mleko kokosowe, ulubione zioła, sól i pieprz cytrynowy. Wymieszać aż szpinak zmięknie. Na gotowego naleśnika wyłożyć farsz. Zwinąć.

*przygotuj od razu 2 porcje tej potrawy. Poniższy przepis jest na 1 porcję

NALEŚNIKI GRYCZANE ZE SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieczarka biała	72.0	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65.0	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225.0	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	555.0		483.4	22.4	22.4	56.5

IV POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		42.9	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		0.0	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		42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.4

V POSIŁEK

422 KCAL

Sałatka z figami:

Do miski wrzucić rukolę. Na kawałki pokroić pomidorki i paprykę, wrzucić na rukolę. Dodaj pokrojone migdały i figi. Następnie skrop sałatkę octem balsamicznym, oliwą, sokiem z cytryny, udekoruj bazylią i pokruszonym w palcach tofu.

*Przygotuj od razu 2 porcje tej sałatki. Poniższy przepis jest na 1 porcję

SAŁATKA Z FIGAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
figi, suszone	35.0	2.5 sztuki	108.8	1.3	0.4	27.3
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
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
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazylia świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0
RAZEM	319.5		421.9	17.2	23.2	41.1

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

326 KCAL

Kakaowy jogurt z chia i mango:

Do jogurtu wsyp erytrytol (lub ksylitol), kakao i nasiona chia. Wymieszaj i odstaw (możesz to zrobić poprzedniego dnia wieczorem). Na koniec dodaj pokrojone mango i wymieszaj.

KAKAOWY JOGURT Z CHIA I MANGO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
RAZEM	305.0		325.6	5.3	17.2	44.6

II POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 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		42.9	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		0.0	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		42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.4

III POSIŁEK

483 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

NALEŚNIKI GRYCZANE ZE SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieczarka biała	72.0	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65.0	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225.0	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	555.0		483.4	22.4	22.4	56.5

IV POSIŁEK

214 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz wypić z kostkami lodu. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL CHIA FRESCA Z KIWI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięta pieprzowa, świeża	5.0	1 kilka listków	3.5	0.2	0.0	0.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	381.0		213.9	6.6	12.6	27.2

V POSIŁEK

422 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z FIGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
figi, suszone	35.0	2.5 sztuki	108.8	1.3	0.4	27.3
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
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
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazyliia świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0
RAZEM	319.5		421.9	17.2	23.2	41.1

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

304 KCAL

Jajka ugotuj na twardo i pokrój w ósemki. Awokado pokrój w paski, a pomidorki na połówki. Wszystkie składniki wymieszaj. Możesz dodać też ulubioną zieleń.

ŚNIADANIOWA SAŁATKA Z JAJKIEM I AWOKADO - 1 porcja

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
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
szczypierek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	297.0		303.8	15.2	22.7	11.5

II POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyl, suszone	14.8		42.9	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		0.0	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		42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.4

III POSIŁEK

485 KCAL

Łosoś dopraw solą i pieprzem. Do łososa dodaj na blaszkę ziemniaki pokrojone w plasterki. Szparagi ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop oliwą i sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem i przykryj folią aluminiową. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez 25 minut.

*przygotuj od razu 2 porcje tej potrawy. Poniższy przepis jest na 1 porcję

ŁOSOŚ ZE SZPARAGAMI I ZIEMNIAKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Łosoś, świeży	130.0	porcja	261.3	25.9	17.7	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
szparagi zielone	150.0	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	441.0		484.9	32.0	26.1	33.0

IV POSIŁEK

162 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj.

KOKTAJL O SMAKU SZARLOTKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	50.0	0.5 małej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
płatki owsiane	10.0	1 łyżka	37.6	1.2	0.7	6.9
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
imbir mielony	1.0	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
RAZEM	283.0		161.7	5.1	7.9	19.4

V POSIŁEK

485 KCAL

Łososia dopraw solą i pieprzem. Do łososia dodaj na blaszkę ziemniaki pokrojone w plasterki. Szparagi ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop oliwą i sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem i przykryj folią aluminiową. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez 25 minut.

ŁOSOŚ ZE SZPARAGAMI I ZIEMNIAKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Łosoś, świeży	130.0	porcja	261.3	25.9	17.7	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
szparagi zielone	150.0	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	441.0		484.9	32.0	26.1	33.0

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

375 KCAL

Truskawki pokrój w kostkę. W miseczce wymieszaj wszystkie składniki na ciasto. Na patelni rozgrzej oliwę. Łyżką nakładaj porcję ciasta na patelnię. Smaż z jednej strony około 2 minut i przewróć. Smaż kolejne 2 minuty.

*przygotuj od razu 2 porcje tej potrawy. Poniższy przepis jest na 1 porcję

JOGURTOWE PLACKI Z TRUSKAWKAMI I MIODEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	150.0	1 opakowanie	141.4	1.4	10.7	10.1
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	30.0	2 łyżki	100.5	3.8	0.9	21.2
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
RAZEM	309.0		374.6	11.9	18.7	42.1

II POSIŁEK

227 KCAL

Paprykę pokrój w paski, a cebulkę w piórka. Pestki dyni i nasiona słonecznika podpraż na suchej patelni. Z oliwy, musztardy, miodu i soku z cytryny przygotuj dressing. Warzywa wymieszaj. Posyp pestkami, skrop dressingiem i wymieszaj.

RUKOLA Z PAPRYKĄ, CHRUPIĄCYMI PESTKAMI I SOSEM MIODOWO-MUSZTAROWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	30.0	1.5 garści	7.5	0.8	0.2	1.1
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.2	0.7	0.2	4.7
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	3.5	0.2 łyżeczki	11.2	0.0	0.0	2.8
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
cebula czerwona	13.1	0.1 sztuki	6.0	0.2	0.0	1.4
RAZEM	157.1		227.0	6.0	17.1	14.8

III POSIŁEK

448 KCAL

Mięso, starty imbir, przeciśnięty przez praskę czosnek, jajko, otręby, sól i pieprz przełożyć do miski. Dokładnie wyrobić. Wilgotnymi dłońmi uformować nieduże pulpeciki, następnie oprószyć je mąką ziemniaczaną. Rozgrzać patelnię z olejem kokosowym i włożyć pulpeciki. Gdy się zrumienią od spodu przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Na patelnię z pulpecikami dodać wodę, sos sojowy i curry. Przykryć i gotować przez około 5 minut. Dodać mleko kokosowe i gotować 5-10 minut, już bez przykrycia. Posypać posiekaną kolendrą. Zjeść z ryżem i fasolką.

*przygotuj od razu 4 porcje tej potrawy i 2 porcje ryżu. Poniższy przepis jest na 1 porcję

PULPETY W SOSIE CURRY Z RYŻEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	130.0	1 porcja	107.9	25.0	0.9	0.0
imbir korzeń	1.0	0.75 cm kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
otręby owsiane	7.0	1 łyżka	17.2	1.2	0.5	4.6
mąka ziemniaczana	6.3	0.25 łyżki	22.3	0.4	0.0	5.2
woda	31.3	0.1 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
curry w proszku	1.0	0.25 łyżeczki	3.3	0.1	0.1	0.6
sos sojowy	1.3	0.25 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
szczypierek	6.0	0.75 łyżki	2.0	0.2	0.0	0.2
mleko kokosowe	25.0	0.1 szklanki	49.3	0.5	5.3	0.7
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
fasola szparagowa zielona	100.0	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
kolendra, świeża	4.0	1 łyżka	0.9	0.1	0.0	0.1
RAZEM	379.8		448.3	35.0	18.2	43.2

IV POSIŁEK

219 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować.

KOKTAJL BANANOWY Z CYNAMONEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
nasiona chia, suszone	10.0	1 łyżka	48.6	1.7	3.1	4.2
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	311.0		218.9	6.0	10.1	28.0

V POSIŁEK

348 KCAL

*porcja z obiadu bez ryżu

PULPETY W SOSIE CURRY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	130.0	1 porcja	107.9	25.0	0.9	0.0
imbir korzeń	1.0	0.75 cm kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
otręby owsiane	7.0	1 łyżka	17.2	1.2	0.5	4.6
mąka ziemniaczana	6.3	0.25 łyżki	22.3	0.4	0.0	5.2
woda	31.3	0.1 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
curry w proszku	1.0	0.25 łyżeczki	3.3	0.1	0.1	0.6
sos sojowy	1.3	0.25 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
szczypiorek	6.0	0.75 łyżki	2.0	0.2	0.0	0.2
mleko kokosowe	25.0	0.1 szklanki	49.3	0.5	5.3	0.7
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
fasola szparagowa zielona	100.0	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
kolendra, świeża	4.0	1 łyżka	0.9	0.1	0.0	0.1
RAZEM	349.8		347.8	32.8	17.6	20.2

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

375 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

JOGURTOWE PLACKI Z TRUSKAWKAMI I MIODEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	150.0	1 opakowanie	141.4	1.4	10.7	10.1
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	30.0	2 łyżki	100.5	3.8	0.9	21.2
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
RAZEM	309.0		374.6	11.9	18.7	42.1

II POSIŁEK

217 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj.

KOKTAJL ORZECHOWO-MALINOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
RAZEM	381.0		217.5	8.2	13.0	21.6

III POSIŁEK

448 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia z ryżem

PULPETY W SOSIE CURRY Z RYŻEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	130.0	1 porcja	107.9	25.0	0.9	0.0
imbir korzeń	1.0	0.75 cm kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
otręby owsiane	7.0	1 łyżka	17.2	1.2	0.5	4.6
mąka ziemniaczana	6.3	0.25 łyżki	22.3	0.4	0.0	5.2
woda	31.3	0.1 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
curry w proszku	1.0	0.25 łyżeczki	3.3	0.1	0.1	0.6
sos sojowy	1.3	0.25 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
szczypierek	6.0	0.75 łyżki	2.0	0.2	0.0	0.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mleko kokosowe	25.0	0.1 szklanki	49.3	0.5	5.3	0.7
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
fasola szparagowa zielona	100.0	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
kolendra, świeża	4.0	1 łyżka	0.9	0.1	0.0	0.1
RAZEM	379.8		448.3	35.0	18.2	43.2

IV POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		42.9	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		0.0	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		42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.4

V POSIŁEK

348 KCAL

*porcja z obiadu bez ryżu

PULPETY W SOSIE CURRY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	130.0	1 porcja	107.9	25.0	0.9	0.0
imbir korzeń	1.0	0.75 cm kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
otręby owsiane	7.0	1 łyżka	17.2	1.2	0.5	4.6
mąka ziemniaczana	6.3	0.25 łyżki	22.3	0.4	0.0	5.2
woda	31.3	0.1 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
curry w proszku	1.0	0.25 łyżeczki	3.3	0.1	0.1	0.6
sos sojowy	1.3	0.25 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
szczypierek	6.0	0.75 łyżki	2.0	0.2	0.0	0.2
mleko kokosowe	25.0	0.1 szklanki	49.3	0.5	5.3	0.7
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
fasola szparagowa zielona	100.0	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
kolendra, świeża	4.0	1 łyżka	0.9	0.1	0.0	0.1
RAZEM	349.8		347.8	32.8	17.6	20.2

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]			
RÓŻNE					
jogurt kokosowy bez cukru	4 opakowania	650 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	2 łyżki	27 [g]	migdały	1.5 łyżki	23 [g]
migdały, łuskane	0.5 szklanki	90 [g]	nasiona chia, suszone	5.5 łyżek	60 [g]
orzechy włoskie	17 sztuk	140 [g]	słonecznik, nasiona	5 łyżeczek	25 [g]
DODATKI DO DAŃ					
erytrytol	3 łyżeczki	15 [g]	makaron z soczewicy	2.25 szklanka	160 [g]
masło orzechowe	3 łyżeczki	33 [g]	musztarda	1 łyżeczka	10 [g]
musztarda francuska	2 łyżeczki	20 [g]	pasta z wanilii	0.3 łyżeczki	0.6 [g]
sok z cytryny	5 łyżek	50 [g]	sos sojowy	1 łyżeczka	6 [g]
MIĘSO I PRZETWORY					
mięso z piersi indyka, bez skóry	7 porcji	900 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	15 sztuk (kl. wagowa S)	700 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko kokosowe	11 łyżek	160 [g]	mleko migdałowe	3 szklanki	700 [g]
woda	2.9 szklanka	750 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	0.5 sztuki	110 [g]	banan	1 mała sztuka	130 [g]
daktyle, suszone	20 sztuk	100 [g]	figi, suszone	5 sztuk	80 [g]
jabłko	0.5 małej sztuki	70 [g]	kiwi	1 mała sztuka	100 [g]
maliny	1 szklanka	120 [g]	mango	1 sztuka	360 [g]
oliwki czarne marynowane	12 sztuk	43 [g]	truskawki	2 garście	150 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazyliia świeża		3.2 [g]	chili pieprz cayenne	3 szczypty	3.0 [g]
curry w proszku	6 szczypt	6 [g]	cynamon mielony	4.8 szczypta	4.8 [g]
imbir mielony	1 szczypta	1.0 [g]	kardamon	1 szczypta	1.0 [g]
kolendra, świeża	4 łyżki	19 [g]	mięta pieprzowa, świeża	1 kilka listków	9 [g]
ocet balsamiczny	2 łyżeczki	6 [g]	pieprz cytrynowy	4 szczypty	4.0 [g]
pieprz czarny	10 szczypt	10 [g]	sól	13 szczypta do smaku	13 [g]
RYBY I OWOCE MORZA					
łosoś, świeży	2 porcje	260 [g]			
SŁODYCZE					
kakao naturalne	2 łyżki	22 [g]	miód pszczele	1.4 łyżeczka	21 [g]
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek	16 łyżek	130 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
cebula	1.5 małej sztuki	120 [g]	cebula czerwona	0.2 sztuki	29 [g]
czosnek	5 średnich ząbków	31 [g]	fasola szparagowa zielona	4 porcje	460 [g]
imbir korzeń	3 cm kawałek	4.4 [g]	mąka ziemniaczana	1 łyżka	26 [g]
natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej	12 [g]	papryka czerwona, słodka	0.5 średniej sztuki	90 [g]
papryka żółta, słodka	1 sztuka	190 [g]	pieczarka biała	14 dużych sztuk	470 [g]
pietruszką, liście	5 łyżek	20 [g]	pomidorki koktajlowe	28 sztuk	600 [g]
Pomidory suszone w oliwie	4 sztuki	40 [g]	pomidory w puszcze	0.9 puszki	400 [g]
pomidory, czerwone	2 średnie sztuki	400 [g]	rukola	5 garści	100 [g]
sałata masłowa	2 liść większy	16 [g]	szczypierek	16 łyżeczek	49 [g]
szparagi zielone	18 sztuk	750 [g]	szpinak, mrożony	1 opakowanie	450 [g]
ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	4 kromki	140 [g]	kasza jaglana	4 łyżki	80 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	13 łyżek	190 [g]	otręby owsiane	4 łyżki	28 [g]

płatki owsiane

1 łyżka 10 [g] ryż brązowy

4 łyżki 60 [g]