



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Owsianka z truskawkami	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Salatka z pomidora malinowego, rzodkiewki i mięty	V posiłek	Cukinia faszerowana komosą
	III posiłek	Cukinia faszerowana komosą		
DZIEŃ 2	I posiłek	Cynamonowe chlebki w jajku	IV posiłek	Jogurt z musem z truskawek z tahini
	II posiłek	Słupki papryki, rzodkiewki i orzechy nerkowca	V posiłek	Cukinia faszerowana komosą
	III posiłek	Cukinia faszerowana komosą		
DZIEŃ 3	I posiłek	Omlet z papryką	IV posiłek	Kalarepa i orzechy nerkowca
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Jajka sadzone na puree ziemniaczanym; Pieczona marchewka na słodko
	III posiłek	Jajka sadzone na puree ziemniaczanym; Pieczona marchewka na słodko		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapki z pastą z tuńczyka i ogórek małosolny	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Jogurt z truskawkami	V posiłek	Salatka z pieczonym kurczakiem i sosem sezamowym
	III posiłek	Salatka z pieczonym kurczakiem i sosem sezamowym		
DZIEŃ 5	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	Salatka z pieczonym dorszem i sosem sezamowym
	III posiłek	Salatka z pieczonym dorszem i sosem sezamowym		
DZIEŃ 6	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		
DZIEŃ 7	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 miętą i cytryną	V posiłek	Wędzona makrela z chlebkiem i ogórkiem kiszonym.
	III posiłek	Gyros z ziemniaczkami i pieczonymi szparagami		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

445 KCAL

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

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50	5 łyżek (bezglutenowe)	188.0	6.0	3.6	34.6
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
RAZEM	455		444.5	15.0	21.3	57.3

II POSIŁEK

139 KCAL

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

SALATKA Z POMIDORA MALINOWEGO, RZODKIEWKI I MIĘTY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory malinowe	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
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
RAZEM	380		138.8	3.6	8.8	14.7

III POSIŁEK

502 KCAL

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

*Przygotuj 4 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	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
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
RAZEM	490		502.2	17.2	24.7	58.0

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
RAZEM	55		232.6	6.0	14.0	23.2

V POSIŁEK

502 KCAL

*Porcja z obiadu.

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	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
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
RAZEM	490		502.2	17.2	24.7	58.0

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

461 KCAL

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

CYNAMONOWE CHLEBKI W JAJKU

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
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
RAZEM	225		460.7	19.7	25.0	44.9

II POSIŁEK

118 KCAL

Zjedz orzechy z papryką pokrojoną w słupki i rzodkiewkami.

SŁUPKI PAPRYKI, RZODKIEWKI I ORZECHY NERKOWCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
RAZEM	150		117.8	4.3	7.1	12.1

III POSIŁEK

502 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	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
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
RAZEM	490		502.2	17.2	24.7	58.0

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
RAZEM	325		271.7	4.6	18.7	23.7

*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	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
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
RAZEM	490		502.2	17.2	24.7	58.0

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

445 KCAL

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

OMLET Z PAPRYKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
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
RAZEM	325		445.0	23.9	26.5	26.2

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
RAZEM	55		232.6	6.0	14.0	23.2

III POSIŁEK

484 KCAL

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

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

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

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

PIECZONA MARCHEWKA NA SŁODKO - 1 porcja

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
miód pszczeli	10	0.3 łyżki	31.9	0.0	0.0	8.0
RAZEM	540		483.6	19.4	18.7	64.4

IV POSIŁEK

233 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

KALAREPA I ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	205	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	235		233.2	10.0	13.8	22.3

V POSIŁEK

484 KCAL

*Porcja z obiadu.

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
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3

PIECZONA MARCHEWKA NA SŁODKO - 1 porcja

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
miód pszczeleli	10	0.3 łyżki	31.9	0.0	0.0	8.0
RAZEM	540		483.6	19.4	18.7	64.4

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

426 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	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
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	5	0.5 łyżeczki	7.0	0.4	0.5	0.5
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
RAZEM	355		425.7	31.1	15.8	35.4

II POSIŁEK

257 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

JOGURT Z TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
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
RAZEM	320		257.0	4.7	17.1	22.5

III POSIŁEK

417 KCAL

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

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

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

*Przygotuj 2 porcje sałatki i 4 porcje sosu + od razu upiecz rybę na kolejny dzień do sałatki - przygotuj ją w taki sam sposób jak pierś z kurczaka (poniższy przepis jest na 1 porcję)

SALAATKA Z PIECZONYM KURCZAKIEM I SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	175	porcja	171.5	37.6	2.3	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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	485		416.7	44.0	21.3	16.1

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
RAZEM	55		232.6	6.0	14.0	23.2

V POSIŁEK

417 KCAL

*Porcja z obiadu.

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	175	porcja	171.5	37.6	2.3	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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	485		416.7	44.0	21.3	16.1

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

426 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 - 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	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
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	5	0.5 łyżeczki	7.0	0.4	0.5	0.5
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
RAZEM	355		425.7	31.1	15.8	35.4

II POSIŁEK

199 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	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
jabłko	95	0.5 średniej sztuki	47.0	0.4	0.4	11.4
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
RAZEM	230		199.3	1.9	8.6	32.7

III POSIŁEK

380 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	175	porcja	134.8	31.0	1.2	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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	485		379.9	37.3	20.2	16.1

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
RAZEM	390		348.8	6.5	19.1	40.7

V POSIŁEK

380 KCAL

*Porcja z obiadu 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	175	porcja	134.8	31.0	1.2	0.0
mieszanka sałat z rukolą	45	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szczypierek	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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	485		379.9	37.3	20.2	16.1

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

419 KCAL

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

JAGLANKA Z MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki jaglane	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 pszczele	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
maliny	70	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	395		418.7	12.6	14.9	60.4

II POSIŁEK

199 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
jabłko	95	0.5 średniej sztuki	47.0	0.4	0.4	11.4
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
RAZEM	230		199.3	1.9	8.6	32.7

III POSIŁEK

490 KCAL

Gyros z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami:

Ze szparagów odłamujemy zdrewniałe końcówki, układamy 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	175	porcja	171.5	37.6	2.3	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
RAZEM	610		490.3	47.2	11.9	53.3

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
RAZEM	540		282.9	8.2	6.6	51.4

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
tomat koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
RAZEM	340		397.2	10.3	18.2	45.5

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

492 KCAL

Kanapka z pastą z awokado i jajko na twardo:

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

KANAPKA Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKO NA TWARDO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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
bazylia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
RAZEM	560		492.0	18.1	23.4	51.2

II POSIŁEK

96 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

LEKKI KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z MIĘTĄ I CYTRYNĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	150	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 pszczeni	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
RAZEM	280		96.1	1.2	0.7	22.8

III POSIŁEK

490 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	175	porcja	171.5	37.6	2.3	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
RAZEM	610		490.3	47.2	11.9	53.3

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
RAZEM	540		282.9	8.2	6.6	51.4

V POSIŁEK**440 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	140	porcja	310.8	29.0	21.7	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
RAZEM	290		439.8	32.8	25.4	17.8

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE

jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]	mieszanka sałat z rukolą	1 paczki	180 [g]
---------------------------	--------------	---------	--------------------------	----------	---------

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

masło sezamowe, tahini	7 łyżek	90 [g]	migdały, łuskane	1 garść	29 [g]
orzechy nerkowca	11 łyżek	170 [g]	orzechy włoskie	0.3 szklanki	70 [g]
płatki migdałów	3 łyżki	30 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	2 łyżki	30 [g]
wiórki kokosowe	1.5 łyżki	12 [g]			

DODATKI DO DAŃ

erytrytol	3 łyżeczki	15 [g]	masło orzechowe	3 łyżeczki	27 [g]
musztarda francuska	1 łyżeczka	10 [g]	pasta z wanilii	0.2 łyżeczki	0.3 [g]
sok z cytryny	13 łyżek	130 [g]	żelatyna	2 łyżeczki	10 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	4 porcje	700 [g]			
------------------------------------	----------	---------	--	--	--

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	13 sztuk (kl. wagowa M)	750 [g]	masło ekstra	3 łyżeczka czubata	30 [g]
-----------------	-------------------------	---------	--------------	--------------------	--------

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko migdałowe	3 szklanki	750 [g]	sok pomarańczowy	2 szklanki	500 [g]
sok ze świeżej limonki	2 łyżki	20 [g]	woda	18 łyżek	150 [g]

OWOCE I PRZETWORY

awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka	190 [g]
borówka amerykańska	2 garście	110 [g]	daktyle, suszone	15 sztuk	80 [g]
jabłko	1 średnia sztuka	260 [g]	maliny	3 garście	210 [g]
truskawki	5 szklanek	800 [g]			

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	chili w proszku	2 szczypty	2.0 [g]
cynamon mielony	6 szczypt	6 [g]	estragon suszony	4 szczypty	4.0 [g]
kmin rzymski	2 szczypty	2.0 [g]	koper	2 łyżki	18 [g]
mięta zielona, świeża		20 [g]	oregano suszone	2 szczypty	2.0 [g]
pieprz cytrynowy	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	16 szczypta	16 [g]
rozmaryn suszony	2 szczypty	2.0 [g]	sól	18.3 szczypta do smaku	19 [g]
tymianek suszony	4 szczypty	4.0 [g]	zioła prowansalskie	1 szczypta	1.0 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

dorsz, świeży	2 porcje	350 [g]	makrela, wędzona	1 porcja	210 [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	3 łyżeczki	48 [g]			

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	14 łyżek	120 [g]			
----------------	----------	---------	--	--	--

WARZYWA I PRZETWORY

cebula	1 mała sztuka	80 [g]	cebula czerwona	3 sztuki	190 [g]
cukinia	4 średnie sztuki	1350 [g]	czosnek	3 duże ząbki	35 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]	marchew	5 średnich sztuk	750 [g]
natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej	12 [g]	ogórek małosolny	3 sztuki	300 [g]
papryka czerwona, słodka	3 średnie sztuki	550 [g]	papryka słodka mielona	10 szczypt	10 [g]
pomidorki koktajlowe	46 sztuk	950 [g]	pomidory malinowe	2 duże sztuki	600 [g]
rzodkiewka	9 sztuk	220 [g]	szczypiorek	5 łyżek	45 [g]
szparagi zielone	12 sztuk	480 [g]	ziemniaki	12 średnich sztuk	1200 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	12 kromek	600 [g]	komosa ryżowa	12 łyżek	180 [g]
płatki jaglane	5 łyżek	50 [g]	płatki owsiane (bezglutenowe)	5 łyżek	50 [g]