



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
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	Cukinia faszerowana komosą
	III posiłek	Cukinia faszerowana komosą		
DZIEŃ 2	I posiłek	Cynamonowe chlebki w jajku; truskawki	IV posiłek	Jogurt z musem z truskawek z tahini
	II posiłek	Słupki papryki i rzodkiewki z guacamole	V posiłek	Cukinia faszerowana komosą
	III posiłek	Cukinia faszerowana komosą		
DZIEŃ 3	I posiłek	Omlot z papryką	IV posiłek	Kalarepa i orzechy nerkowca
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami; borówka amerykańska	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; borówka amerykańska
	II posiłek	Jogurt z truskawkami	V posiłek	Salatka z pieczonym kurczakiem i sosem sezamowym ; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Salatka z pieczonym kurczakiem i sosem sezamowym ; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		
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 ; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Salatka z pieczonym dorszem i sosem sezamowym ; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		
DZIEŃ 6	I posiłek	Jaglanka z malinami	IV posiłek	Galaretka 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	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; płatki migdałów
	II posiłek	Lekki koktajl truskawkowy z mięta i cytryną; orzechy nerkowca	V posiłek	Wędzona makrela z chlebkiem i ogórkiem kiszonym.
	III posiłek	Gyros z ziemniaczkami i pieczonymi szparagami		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

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 pozbadź się z niej środka z pestkami. Na patelni rozgrzej jedną łyżkę oliwy i zeszklij na niej cebulę, gotując ją przez około 2 minuty. Następnie dodaj czosnek i papryki i gotuj wszystkie warzywa przez kolejne 2-3 minuty. Po tym czasie dorzuć komosę ryżową i estragon i zdejmij patelnię z ognia. Dopraw wszystko do smaku solą i pieprzem. Mieszaną komosy i warzyw wypełnij środek cukinii. Wierzch cukiniowych łódeczek poproś posiekаныmi 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	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

557 KCAL

*Porcja z obiadu.

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

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

520 KCAL

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

CYNAMONOWE CHLEBKI W JAJKU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
erytrytol	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
cynamon mielony	4.0	1 łyżeczka	9.9	0.2	0.0	3.2
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
RAZEM	379.0		520.5	21.1	25.9	57.2

II POSIŁEK

242 KCAL

Awokado rozgnieść widelcem z przeciśniętym przez praszkę ząbkiem czosnku (można pominąć jeśli 2 śniadanie zjadasz 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

324 KCAL

Zmiksuj truskawki z tahini i erytryolem. 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	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
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		324.3	5.1	23.8	25.8

*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

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

492 KCAL

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

OMLET Z PAPRYKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	341.0		492.2	25.3	27.9	32.4

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]
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

III POSIŁEK

604 KCAL

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

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

*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	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
szczyptok	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
PIECZONA MARCHEWKA NA SŁODKO						
marchew	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
miód pszczeli	10.0	0.3 łyżki	31.9	0.0	0.0	8.0
RAZEM	587.0		604.5	19.8	30.7	67.9

IV POSIŁEK

165 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	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	263.0		164.8	8.2	7.3	20.6

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 pokrywką. Kiedy się zetną, dopraw solą, posyp szczypiorkiem.

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

JAJKA SADZONE NA PUREE ZIEMNIACZANYM

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

PIECZONA MARCHEWKA NA SŁODKO

marchew	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
miód pszczeli	10.0	0.3 łyżki	31.9	0.0	0.0	8.0
RAZEM	587.0		604.5	19.8	30.7	67.9

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

491 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	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
tuńczyk w wodzie	65.0	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
RAZEM	488.0		490.5	35.3	19.3	39.8

II POSIŁEK

257 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

JOGURT Z TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	320.0		257.0	4.7	17.1	22.5

III POSIŁEK

595 KCAL

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

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

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

Zjedz sałatkę z tostem z chlebka.

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

SALAATKA Z PIECZONYM KURCZAKIEM I SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200.0		196.0	43.0	2.6	0.0
mieszanka sałat z rukolą	45.0	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki posiekanego	2.0	0.2	0.0	0.2
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
masło sezamowe, tahini	18.0	1.5 łyżki	109.3	3.2	10.2	3.2
woda	12.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok z cytryny	15.0	3 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
oliwa z oliwek	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	564.0		595.0	52.9	29.1	31.6

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

595 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 połówki, 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 malaksery i miksować, aż powstanie pasta.

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

Zjedz sałatkę z tostem z chlebka.

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

SAŁATKA Z PIECZONYM KURCZAKIEM I SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200.0		196.0	43.0	2.6	0.0
mieszanka sałat z rukolą	45.0	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki posiekanego	2.0	0.2	0.0	0.2
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
masło sezamowe, tahini	18.0	1.5 łyżki	109.3	3.2	10.2	3.2
woda	12.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok z cytryny	15.0	3 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
oliwa z oliwek	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	564.0		595.0	52.9	29.1	31.6

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

491 KCAL

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

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

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA I OGÓREK MAŁOSOLNY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
tuńczyk w wodzie	65.0	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
RAZEM	488.0		490.5	35.3	19.3	39.8

II POSIŁEK

268 KCAL

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

*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
rodzyнки, 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

553 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia z dorszem

SALATKA Z PIECZONYM DORSZEM I SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży	200.0	porcja	154.0	35.4	1.4	0.0
mieszanka sałat z rukolą	45.0	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki posiekanego	2.0	0.2	0.0	0.2
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
masło sezamowe, tahini	18.0	1.5 łyżki	109.3	3.2	10.2	3.2
woda	12.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok z cytryny	15.0	3 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
oliwa z oliwek	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	564.0		553.0	45.3	27.9	31.6

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

553 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia z dorszem

SAŁATKA Z PIECZONYM DORSZEM I SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży	200.0	porcja	154.0	35.4	1.4	0.0
mieszanka sałat z rukolą	45.0	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szcypiorek	6.0	2 łyżeczki posiekanego	2.0	0.2	0.0	0.2
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
masło sezamowe, tahini	18.0	1.5 łyżki	109.3	3.2	10.2	3.2
woda	12.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok z cytryny	15.0	3 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
oliwa z oliwek	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	564.0		553.0	45.3	27.9	31.6

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

537 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
miód pszczele	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
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		537.2	16.8	20.3	74.9

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

587 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	200.0	porcja	196.0	43.0	2.6	0.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka słodka mielona	3.0	3 szczypty	8.7	0.4	0.4	1.6
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
RAZEM	643.0		586.6	52.6	20.2	53.3

IV POSIŁEK

341 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 i płatki 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
żelatyna	5.0	1 łyżeczka	16.9	4.2	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sok pomarańczowy	250.0	1 szklanka	107.5	1.5	0.3	24.8
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	545.0		341.0	10.4	11.7	52.4

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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10.0	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	0.8
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazyliia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
RAZEM	338.0		397.2	10.3	18.2	45.5

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

562 KCAL

Kanapka z pastą z awokado i jajko na twardo:

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

KANAPKA Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKO NA TWARDO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
pomidory malinowe	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10.0	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	0.8
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
RAZEM	605.0		562.0	24.3	28.2	51.5

II POSIŁEK

179 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Zjedz z orzechami.

LEKKI KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z MIĘTĄ I CYTRYNĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
mięta zielona, świeża	3.0	kilka listków	1.3	0.1	0.0	0.3
woda	100.0	10 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	292.0		179.0	4.0	7.2	27.4

III POSIŁEK

587 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

GYROS Z ZIEMNIACZKAMI I PIECZONYMI SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200.0	porcja	196.0	43.0	2.6	0.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka słodka mielona	3.0	3 szczypty	8.7	0.4	0.4	1.6
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
RAZEM	643.0		586.6	52.6	20.2	53.3

IV POSIŁEK

341 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

GALARETKA Z OWOCAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
żelatyna	5.0	1 łyżeczka	16.9	4.2	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sok pomarańczowy	250.0	1 szklanka	107.5	1.5	0.3	24.8
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	545.0		341.0	10.4	11.7	52.4

V POSIŁEK

531 KCAL

Wędzona makrela z chlebkiem i ogórkiem kiszonym:

Zjedz wędzoną rybę z chlebkiem i ogórkiem małosolnym.

WĘDZONA MAKRELA Z CHLEBKIEM I OGÓRKIEM KISZONYM.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makrela, wędzona	160.0	porcja	355.2	33.1	24.8	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
RAZEM	330.0		531.4	38.3	29.9	24.0

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

dynia, pestki	2 łyżki	27 [g]	masło sezamowe, tahini	7 łyżek	90 [g]
migdały, łuskane	1 garść	29 [g]	orzechy nerkowca	10 łyżek	150 [g]
orzechy włoskie	0.3 szklanki	70 [g]	płatki migdałów	5 łyżek	50 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	2 łyżki	30 [g]	wiórki kokosowe	2.5 łyżki	20 [g]

DODATKI DO DAŃ

erytrytol	3 łyżeczki	15 [g]	masło orzechowe	5 łyżeczek	47 [g]
musztarda francuska	2 łyżeczki	20 [g]	pasta z wanilii	0.2 łyżeczki	0.3 [g]
sok z cytryny	14 łyżek	140 [g]	żelatyna	2 łyżeczki	10 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry		800 [g]			
------------------------------------	--	---------	--	--	--

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	15 sztuk (kl. wagowa M)	900 [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	1.5 sztuki	320 [g]	banan	1 średnia sztuka	190 [g]
borówka amerykańska	11 garść	550 [g]	daktyle, suszone	15 sztuk	80 [g]
jabłko	2 średnie sztuki	550 [g]	maliny	2 szklanki	260 [g]
truskawki	6 szklanek	950 [g]			

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazyliia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	chili w proszku		3.0 [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	17 szczypta	17 [g]
rozmaryn suszony	2 szczypty	2.0 [g]	sól	19.3 szczypta do smaku	20 [g]
tymianek suszony	4 szczypty	4.0 [g]	zioła prowansalskie	1 szczypta	1.0 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

dorsz, świeży	2 porcje	400 [g]	makrela, wędzona	1 porcja	240 [g]
tuńczyk w wodzie	1 puszka	130 [g]			

SŁODYCZE

czekolada 70% kakao	1 kostka	10 [g]	kakao naturalne	0.9 łyżki	10 [g]
miód pszczeli	3 łyżeczki	48 [g]			

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	22 łyżek	180 [g]			
----------------	----------	---------	--	--	--

WARZYWA I PRZETWORY

cebula	1 mała sztuka	80 [g]	cebula czerwona	3 sztuki	190 [g]
cukinia	4 średnie sztuki	1350 [g]	czosnek	6 średnich ząbków	38 [g]
kalarepa	1 duża sztuka	360 [g]	marchew	7 średnich sztuk	1050 [g]
natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej	12 [g]	ogórek małosolny	5 sztuk	500 [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	12 sztuk	290 [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	21 kromek	900 [g]	komosa ryżowa	16 łyżek	240 [g]
płatki jaglane	6 łyżek	60 [g]	płatki owsiane	6 łyżek	60 [g]