



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



| | | | | |
|----------------|-------------|---|------------|--|
| DZIEŃ 1 | I posiłek | Kanapka z pastą jajeczną w stylu curry z sałatą i pomidorem | IV posiłek | Orzechy i truskawki |
| | 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; truskawki | V posiłek | Sałatka z figami |
| | III posiłek | Naleśniki gryczane ze szpinakiem | | |
| DZIEŃ 5 | I posiłek | Śniadaniowa sałatka z jajkiem i awokado; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | IV posiłek | Koktajl o smaku szarlotki |
| | II posiłek | Czekoladki z kakao i orzechami; truskawki | 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 ryżem i 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; czekolada 70% kakao | V posiłek | Pulpety w sosie curry z ryżem i fasolką szparagową |
| | III posiłek | Pulpety w sosie curry z ryżem i fasolką szparagową | | |

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

563 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

| 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 | 150.0 | 3 kromki | 354.0 | 10.5 | 10.5 | 46.5 |
| sałata masłowa | 6.0 | 1 liść większy | 1.0 | 0.1 | 0.0 | 0.2 |
| pomidory, czerwone | 287.0 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| RAZEM | 560.0 | | 563.5 | 26.9 | 22.0 | 59.6 |

II POSIŁEK

233 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 zeskrobując 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 - 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 | | 0.0 | 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 | | 62.9 | 1.5 | 5.7 | 1.7 |
| RAZEM | 50.7 | | 232.6 | 6.0 | 14.0 | 23.2 |

III POSIŁEK

590 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 | 200.0 | 1 porcja | 166.0 | 38.4 | 1.4 | 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 | 120.0 | 6 sztuk | 24.0 | 1.1 | 0.2 | 4.9 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 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 | 70.0 | 1 szklanka | 240.2 | 16.1 | 1.2 | 43.3 |
| 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 |
| chili pieprz cayenne | 1.0 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| RAZEM | 678.0 | | 590.2 | 60.6 | 13.1 | 64.0 |

IV POSIŁEK

339 KCAL

Orzechy i truskawki: Na podwieczorek schrup orzechy i truskawki.

ORZECHY I TRUSKAWKI

| 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 |
| 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 | 197.0 | | 339.4 | 9.5 | 27.0 | 19.8 |

V POSIŁEK

433 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

SALAATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I SZPARAGAMI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| kasza jaglana | 45.0 | 2.5 łyżki | 156.6 | 4.7 | 1.3 | 32.2 |
| woda | 62.5 | 0.25 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| szparagi zielone | 150.0 | 5 sztuk | 31.5 | 2.9 | 0.3 | 5.5 |
| Pomidory suszone w oliwie | 20.0 | 2 sztuki | 41.4 | 1.8 | 1.3 | 4.9 |
| oliwa z oliwek | 12.0 | 1.5 łyżki | 107.6 | 0.0 | 12.0 | 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 | 15.0 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| 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 | 323.5 | | 433.0 | 13.1 | 22.7 | 47.4 |

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

457 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 | 105.0 | 3 kromki | 247.8 | 7.3 | 7.3 | 32.5 |
| sałata masłowa | 6.0 | 1 liść większy | 1.0 | 0.1 | 0.0 | 0.2 |
| pomidory, czerwone | 287.0 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| RAZEM | 515.0 | | 457.3 | 23.7 | 18.8 | 45.7 |

II POSIŁEK

433 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 | 45.0 | 2.5 łyżki | 156.6 | 4.7 | 1.3 | 32.2 |
| woda | 62.5 | 0.25 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| szparagi zielone | 150.0 | 5 sztuk | 31.5 | 2.9 | 0.3 | 5.5 |
| Pomidory suszone w oliwie | 20.0 | 2 sztuki | 41.4 | 1.8 | 1.3 | 4.9 |
| oliwa z oliwek | 12.0 | 1.5 łyżki | 107.6 | 0.0 | 12.0 | 0.0 |
| szczypierek | 8.0 | 1 łyżka | 2.7 | 0.3 | 0.1 | 0.3 |
| pietruszkę, liście | 4.0 | 1 łyżka | 2.0 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| słonecznik, nasiona | 15.0 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| 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 | 323.5 | | 433.0 | 13.1 | 22.7 | 47.4 |

III POSIŁEK

590 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 | 200.0 | 1 porcja | 166.0 | 38.4 | 1.4 | 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 | 120.0 | 6 sztuk | 24.0 | 1.1 | 0.2 | 4.9 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 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 |
| pietruszkę, liście | 4.0 | 1 łyżka | 2.0 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| makaron z soczewicy | 70.0 | 1 szklanka | 240.2 | 16.1 | 1.2 | 43.3 |
| 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 |
| chili pieprz cayenne | 1.0 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| RAZEM | 678.0 | | 590.2 | 60.6 | 13.1 | 64.0 |

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] |
|------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| 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 |

V POSIŁEK

590 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 | 200.0 | 1 porcja | 166.0 | 38.4 | 1.4 | 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 | 120.0 | 6 sztuk | 24.0 | 1.1 | 0.2 | 4.9 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 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 |
| pieprz czarna, liście | 4.0 | 1 łyżka | 2.0 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| makaron z soczewicy | 70.0 | 1 szklanka | 240.2 | 16.1 | 1.2 | 43.3 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarna | 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 | 678.0 | | 590.2 | 60.6 | 13.1 | 64.0 |

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

401 KCAL

Kakaowy jogurt z chia i mango:

Do jogurtu wsyp erytrytol (lub ksylitol), kakao, płatki owsiane 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 |
| płatki owsiane | 20.0 | 2 łyżki | 75.2 | 2.4 | 1.4 | 13.9 |
| 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 | 325.0 | | 400.8 | 7.6 | 18.6 | 58.5 |

II POSIŁEK

297 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 | 20.3 | 0.8 | 0.2 | 4.7 |
| musztarda | 10.0 | 1 łyżeczka | 16.5 | 0.6 | 0.6 | 2.2 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| miód pszczeli | 7.0 | 0.5 łyżeczki | 22.3 | 0.0 | 0.0 | 5.6 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| dynia, pestki | 10.0 | 1 łyżka | 57.2 | 2.5 | 4.6 | 1.8 |
| słonecznik, nasiona | 15.0 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| cebula czerwona | 25.0 | 0.5 sztuki | 11.5 | 0.3 | 0.0 | 2.7 |
| RAZEM | 190.0 | | 296.7 | 8.0 | 21.3 | 21.8 |

III POSIŁEK

668 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, nasiona słonecznika, 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 | 90.0 | 5 średnich sztuk | 18.9 | 2.4 | 0.4 | 2.3 |
| jaja kurze całe | 50.0 | 1 sztuka (kl. wagowa M) | 70.0 | 6.3 | 4.8 | 0.3 |
| mąka gryczana, z całego ziarna gryki | 70.0 | 0.5 szklanki | 234.5 | 8.8 | 2.2 | 49.4 |
| 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 | 16.0 | 2 łyżki | 143.5 | 0.0 | 15.9 | 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 | 6.0 | 1 średni ząbek | 9.1 | 0.4 | 0.0 | 2.0 |
| słonecznik, nasiona | 15.0 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| szpinak, mrożony | 225.0 | 0.5 opakowania | 42.8 | 5.2 | 0.9 | 6.1 |
| RAZEM | 604.0 | | 667.9 | 26.9 | 38.4 | 64.5 |

IV POSIŁEK

233 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 3 sztuki.

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 | | 0.0 | 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 | | 62.9 | 1.5 | 5.7 | 1.7 |
| RAZEM | 50.7 | | 232.6 | 6.0 | 14.0 | 23.2 |

V POSIŁEK

517 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 | 140.0 | 7 sztuk | 28.0 | 1.3 | 0.3 | 5.7 |
| papryka czerwona, słodka | 37.5 | 0.25 średniej sztuki | 12.0 | 0.5 | 0.2 | 2.5 |
| migdały, łuskane | 30.0 | 2 łyżki | 173.7 | 6.3 | 15.0 | 6.5 |
| ocet balsamiczny | 3.0 | 1 łyżeczka | 2.6 | 0.0 | 0.0 | 0.5 |
| bazylię świeżą | 1.0 | | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 374.5 | | 516.8 | 20.8 | 30.8 | 46.0 |

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

401 KCAL

Kakaowy jogurt z chia i mango:

Do jogurtu wsyp erytrytol (lub ksylitol), kakao, płatki owsiane 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 |
| płatki owsiane | 20.0 | 2 łyżki | 75.2 | 2.4 | 1.4 | 13.9 |
| 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 | 325.0 | | 400.8 | 7.6 | 18.6 | 58.5 |

II POSIŁEK

281 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 3 sztuki + truskawki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------|----------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| daktyl, suszony | 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 | | 0.0 | 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 | | 62.9 | 1.5 | 5.7 | 1.7 |
| truskawki | 150.0 | 1 szklanka | 48.0 | 1.1 | 0.6 | 10.8 |
| RAZEM | 200.7 | | 280.6 | 7.1 | 14.6 | 34.0 |

III POSIŁEK

668 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 | 90.0 | 5 średnich sztuk | 18.9 | 2.4 | 0.4 | 2.3 |
| jaja kurze całe | 50.0 | 1 sztuka (kl. wagowa M) | 70.0 | 6.3 | 4.8 | 0.3 |
| mąka gryczana, z całego ziarna gryki | 70.0 | 0.5 szklanki | 234.5 | 8.8 | 2.2 | 49.4 |
| 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 | 16.0 | 2 łyżki | 143.5 | 0.0 | 15.9 | 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 | 6.0 | 1 średni ząbek | 9.1 | 0.4 | 0.0 | 2.0 |
| słonecznik, nasiona | 15.0 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| szpinak, mrożony | 225.0 | 0.5 opakowania | 42.8 | 5.2 | 0.9 | 6.1 |
| RAZEM | 604.0 | | 667.9 | 26.9 | 38.4 | 64.5 |

IV POSIŁEK

301 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 | 30.0 | 2 łyżki | 173.7 | 6.3 | 15.0 | 6.5 |
| RAZEM | 396.0 | | 300.8 | 9.8 | 20.1 | 30.4 |

*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 | 140.0 | 7 sztuk | 28.0 | 1.3 | 0.3 | 5.7 |
| papryka czerwona, słodka | 37.5 | 0.25 średniej sztuki | 12.0 | 0.5 | 0.2 | 2.5 |
| migdały, łuskane | 30.0 | 1 garść | 173.7 | 6.3 | 15.0 | 6.5 |
| 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 | 374.5 | | 516.8 | 20.8 | 30.8 | 46.0 |

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

523 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] | tluszcz [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 |
| szczypiorek | 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 | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 70.0 | 2 kromki | 165.2 | 4.9 | 4.9 | 21.7 |
| RAZEM | 373.0 | | 522.8 | 20.1 | 33.6 | 33.2 |

II POSIŁEK

281 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 3 sztuki + truskawki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszcz [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 | | 0.0 | 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 | | 62.9 | 1.5 | 5.7 | 1.7 |
| truskawki | 150.0 | 1 szklanka | 48.0 | 1.1 | 0.6 | 10.8 |
| RAZEM | 200.7 | | 280.6 | 7.1 | 14.6 | 34.0 |

III POSIŁEK

567 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.

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

ŁOSOŚ ZE SZPARAGAMI I ZIEMNIAKAMI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| łosoś, świeży | 150.0 | | 301.5 | 29.9 | 20.4 | 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 | 187.5 | 2.5 średniej sztuki | 144.4 | 3.8 | 0.2 | 32.8 |
| szparagi zielone | 210.0 | 7 sztuk | 44.1 | 4.0 | 0.4 | 7.8 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| RAZEM | 558.5 | | 566.6 | 37.9 | 29.0 | 41.8 |

IV POSIŁEK

281 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj.

KOKTAJL O SMAKU SZARLOTKI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------|--------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| jabłko | 188.0 | 1 średnia sztuka | 94.0 | 0.8 | 0.8 | 22.7 |
| płatki owsiane | 20.0 | 2 łyżki | 75.2 | 2.4 | 1.4 | 13.9 |
| 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 | 250.0 | 1 szklanka | 102.5 | 4.0 | 7.8 | 4.8 |
| RAZEM | 461.0 | | 280.6 | 7.4 | 10.1 | 43.6 |

*Porcja z obiadu.

ŁOSOŚ ZE SZPARAGAMI I ZIEMNIAKAMI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------|----------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Łosoś, świeży | 150.0 | | 301.5 | 29.9 | 20.4 | 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 | 187.5 | 2.5 średniej sztuki | 144.4 | 3.8 | 0.2 | 32.8 |
| szparagi zielone | 210.0 | 7 sztuk | 44.1 | 4.0 | 0.4 | 7.8 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| RAZEM | 558.5 | | 566.6 | 37.9 | 29.0 | 41.8 |

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

460 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 | 160.0 | 1 opakowanie | 150.9 | 1.4 | 11.4 | 10.7 |
| 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 | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| miód pszczeli | 14.0 | 1 łyżeczka | 44.7 | 0.0 | 0.0 | 11.1 |
| truskawki | 70.0 | 1 garść | 22.4 | 0.5 | 0.3 | 5.0 |
| RAZEM | 332.0 | | 460.2 | 12.0 | 25.4 | 48.4 |

II POSIŁEK

297 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 | 20.3 | 0.8 | 0.2 | 4.7 |
| musztarda | 10.0 | 1 łyżeczka | 16.5 | 0.6 | 0.6 | 2.2 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| miód pszczeli | 7.0 | 0.5 łyżeczki | 22.3 | 0.0 | 0.0 | 5.6 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| dynia, pestki | 10.0 | 1 łyżka | 57.2 | 2.5 | 4.6 | 1.8 |
| słonecznik, nasiona | 15.0 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| cebula czerwona | 25.0 | 0.5 sztuki | 11.5 | 0.3 | 0.0 | 2.7 |
| RAZEM | 190.0 | | 296.7 | 8.0 | 21.3 | 21.8 |

III POSIŁEK

574 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. 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 | 175.0 | 1 porcja | 145.3 | 33.6 | 1.2 | 0.0 |
| imbir korzeń | 1.0 | 0.75 cm kawałek | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| czosnek | 6.0 | 1 średni ząbek | 9.1 | 0.4 | 0.0 | 2.0 |
| jaja kurze całe | 25.0 | 0.5 sztuki (kl. wagowa M) | 35.0 | 3.1 | 2.4 | 0.1 |
| otręby owsiane | 14.0 | 2 łyżki | 34.4 | 2.4 | 1.0 | 9.3 |
| 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 |
| ryż brązowy | 50.0 | 0.5 woreczka | 167.5 | 3.5 | 0.9 | 38.4 |
| 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 | 454.8 | | 574.4 | 46.4 | 19.4 | 64.2 |

IV POSIŁEK

326 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować.

KOKTAJL BANANOWY Z CYNAMONEM

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| banan | 115.0 | 1 średnia sztuka | 111.6 | 1.1 | 0.3 | 27.0 |
| mleko migdałowe | 250.0 | 1 szklanka | 102.5 | 4.0 | 7.8 | 4.8 |
| nasiona chia, suszone | 10.0 | 1 łyżka | 48.6 | 1.7 | 3.1 | 4.2 |
| masło orzechowe | 10.0 | 1 łyżeczka | 60.9 | 2.6 | 4.9 | 1.6 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| RAZEM | 386.0 | | 326.0 | 9.4 | 16.1 | 38.4 |

V POSIŁEK

574 KCAL

*Porcja z obiadu.

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 | 175.0 | 1 porcja | 145.3 | 33.6 | 1.2 | 0.0 |
| imbir korzeń | 1.0 | 0.75 cm kawałek | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| czosnek | 6.0 | 1 średni ząbek | 9.1 | 0.4 | 0.0 | 2.0 |
| jaja kurze całe | 25.0 | 0.5 sztuki (kl. wagowa M) | 35.0 | 3.1 | 2.4 | 0.1 |
| otręby owsiane | 14.0 | 2 łyżki | 34.4 | 2.4 | 1.0 | 9.3 |
| 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 |
| szczypiorek | 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 | 50.0 | 0.5 woreczka | 167.5 | 3.5 | 0.9 | 38.4 |
| 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 | 454.8 | | 574.4 | 46.4 | 19.4 | 64.2 |

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

460 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 | 160.0 | 1 opakowanie | 150.9 | 1.4 | 11.4 | 10.7 |
| 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 | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| miód pszczeli | 14.0 | 1 łyżeczka | 44.7 | 0.0 | 0.0 | 11.1 |
| truskawki | 70.0 | 1 garść | 22.4 | 0.5 | 0.3 | 5.0 |
| RAZEM | 332.0 | | 460.2 | 12.0 | 25.4 | 48.4 |

II POSIŁEK

338 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj. Zjedz z 2 kostkami czekolady.

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 | 140.0 | 2 garście | 60.2 | 1.8 | 0.4 | 16.8 |
| czekolada 70% kakao | 20.0 | 2 kostka | 111.8 | 1.3 | 6.9 | 11.3 |
| RAZEM | 421.0 | | 337.9 | 9.8 | 19.9 | 35.3 |

III POSIŁEK

574 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

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 | 175.0 | 1 porcja | 145.3 | 33.6 | 1.2 | 0.0 |
| imbir korzeń | 1.0 | 0.75 cm kawałek | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| czosnek | 6.0 | 1 średni ząbek | 9.1 | 0.4 | 0.0 | 2.0 |
| jaja kurze całe | 25.0 | 0.5 sztuki (kl. wagowa M) | 35.0 | 3.1 | 2.4 | 0.1 |
| otręby owsiane | 14.0 | 2 łyżki | 34.4 | 2.4 | 1.0 | 9.3 |
| 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 | 50.0 | 0.5 woreczka | 167.5 | 3.5 | 0.9 | 38.4 |
| 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 | 454.8 | | 574.4 | 46.4 | 19.4 | 64.2 |

IV POSIŁEK

233 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 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 | 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 | | 0.0 | 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 | | 62.9 | 1.5 | 5.7 | 1.7 |
| RAZEM | 50.7 | | 232.6 | 6.0 | 14.0 | 23.2 |

V POSIŁEK

574 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

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 | 175.0 | 1 porcja | 145.3 | 33.6 | 1.2 | 0.0 |
| imbir korzeń | 1.0 | 0.75 cm kawałek | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| czosnek | 6.0 | 1 średni ząbek | 9.1 | 0.4 | 0.0 | 2.0 |
| jaja kurze całe | 25.0 | 0.5 sztuki (kl. wagowa M) | 35.0 | 3.1 | 2.4 | 0.1 |
| otręby owsiane | 14.0 | 2 łyżki | 34.4 | 2.4 | 1.0 | 9.3 |
| 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 | 50.0 | 0.5 woreczka | 167.5 | 3.5 | 0.9 | 38.4 |
| 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 | 454.8 | | 574.4 | 46.4 | 19.4 | 64.2 |

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 | 5 garści | 150 [g] | nasiona chia, suszone | 5.5 łyżek | 60 [g] |
| orzechy włoskie | 0.75 szklanki | 180 [g] | słonecznik, nasiona | 6 łyżek | 90 [g] |
| DODATKI DO DAŃ | | | | | |
| erytrytol | 3 łyżeczki | 15 [g] | makaron z soczewicy | 3 szklanki | 210 [g] |
| masło orzechowe | 5 łyżeczek | 60 [g] | musztarda | 2 łyżeczki | 20 [g] |
| musztarda francuska | 2 łyżeczki | 20 [g] | pasta z wanilii | 0.3 łyżeczki | 0.6 [g] |
| sok z cytryny | 6 łyżek | 60 [g] | sos sojowy | 1 łyżeczka | 6 [g] |
| MIĘSO I PRZETWORY | | | | | |
| mięso z piersi indyka, bez skóry | 7 porcji | 1300 [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 | 750 [g] |
| woda | 2.9 szklanka | 750 [g] | | | |
| OWOCE I PRZETWORY | | | | | |
| awokado | 0.5 sztuki | 110 [g] | banan | 1 średnia sztuka | 190 [g] |
| daktyle, suszone | | 140 [g] | figi, suszone | 5 sztuk | 80 [g] |
| jabłko | 1 średnia sztuka | 260 [g] | kiwi | 1 mała sztuka | 100 [g] |
| maliny | 2 garście | 140 [g] | mango | 1 sztuka | 360 [g] |
| oliwki czarne marynowane | 12 sztuk | 43 [g] | truskawki | 4 szklanki | 650 [g] |
| PRZYPRAWY I ZIOŁA | | | | | |
| bazylia świeża | | 3.2 [g] | chili pieprz cayenne | 3 szczypty | 3.0 [g] |
| curry w proszku | 6 szczypt | 6 [g] | cynamon mielony | 5.8 szczypta | 6 [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 | | 300 [g] | | | |
| SŁODYCZE | | | | | |
| czekolada 70% kakao | 2 kostka | 20 [g] | kakao naturalne | 7 łyżeczek | 27 [g] |
| miód pszczeli | 3 łyżeczki | 42 [g] | | | |
| TŁUSZCZE | | | | | |
| oliwa z oliwek | 23 łyżek | 190 [g] | | | |
| WARZYWA I PRZETWORY | | | | | |
| cebula | 1.5 małej sztuki | 120 [g] | cebula czerwona | 1 sztuka | 60 [g] |
| czosnek | 7.5 średnich ząbków | 60 [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 | 25 średnich sztuk | 550 [g] |
| pietruszka, liście | 5 łyżek | 20 [g] | pomidorki koktajlowe | 38 sztuk | 800 [g] |
| Pomidory suszone w oliwie | 4 sztuki | 40 [g] | pomidory w puszcze | 0.9 puszki | 400 [g] |
| pomidory, czerwone | 2 duże sztuki | 600 [g] | rukola | 5 garści | 100 [g] |
| sałata masłowa | 2 liść większy | 16 [g] | szczypiorek | 16 łyżeczek | 49 [g] |
| szparagi zielone | 24 sztuk | 1000 [g] | szpinak, mrożony | 1 opakowanie | 450 [g] |
| ziemniaki | 5 średnich sztuk | 500 [g] | | | |
| ZBOŻOWE | | | | | |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 8 kromek | 330 [g] | kasza jaglana | 5 łyżek | 90 [g] |

| | | | | | |
|--------------------------------------|----------|---------|----------------|------------|---------|
| mąka gryczana, z całego ziarna gryki | 13 łyżek | 200 [g] | otręby owsiane | 8 łyżek | 60 [g] |
| płatki owsiane | 6 łyżek | 60 [g] | ryż brązowy | 2 woreczki | 200 [g] |