



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z pastą jajeczną w stylu curry z sałata i pomidorem	IV posiłek	Jogurt z mango i słonecznikiem
	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 sałata i pomidorem	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Sałatka z kaszą jaglaną i szparagami	V posiłek	Zupa brokułowa z fasolą
	III posiłek	Makaron z mielonym mięsem, pieczarkami i pieczonymi pomidorami		
DZIEŃ 3	I posiłek	Czekoladowy omlet z malinami	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Rukola z papryką, chrupiącymi pestkami i sosem miodowo-musztardowym	V posiłek	Zupa brokułowa z fasolą
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kakaowy jogurt z chia i mango	IV posiłek	Koktajl chia fresca z kiwi
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Sałatka z figami
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 5	I posiłek	Śniadaniowa sałatka z jajkiem i awokado	IV posiłek	Koktajl o smaku szarlotki
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Sałatka z figami
	III posiłek	Obiad z piekarnika: 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	Kulki ryżowe z tuńczykiem
	III posiłek	Pulpety w sosie curry z ryżem i fasolką szparagową		
DZIEŃ 7	I posiłek	Szakszuka z cukinią	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Koktajl orzechowo-malinowy	V posiłek	Kulki ryżowe z tuńczykiem
	III posiłek	Pulpety w sosie curry z ryżem i fasolką szparagową		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

359 KCAL

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

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

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
sałata masłowa	6.0	1 liść większy	1.0	0.1	0.0	0.2
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	385.0		358.5	20.4	16.2	31.4

II POSIŁEK

155 KCAL

Składniki na 27 sztuk:

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

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

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

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		42.9	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3		42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.4

III POSIŁEK

378 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 2 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	100.0	1 porcja mięsa mielonego	83.0	19.2	0.7	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	100.0	0.25 puszki	23.0	1.0	0.0	6.0
pomidorki koktajlowe	80.0	4 sztuki	16.0	0.7	0.2	3.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
olivki czarne marynowane	12.0	4 sztuki	15.0	0.2	1.5	0.5
pieczarka biała	90.0	5 średnich sztuk	18.9	2.4	0.4	2.3
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
makaron z soczewicy	52.5	0.75 szklanki	180.1	12.1	0.9	32.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	481.5		377.7	36.7	6.0	49.6

IV POSIŁEK

322 KCAL

Jogurt wymieszaj z pokrojonym mango i nasionkami słonecznika.

JOGURT Z MANGO I SŁONECZNIKIEM - porcja

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
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	296.0		322.0	5.2	19.4	34.3

V POSIŁEK

216 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	27.0	1.5 łyżki	94.0	2.8	0.8	19.3
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
szparagi zielone	120.0	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	255.5		215.9	8.6	7.1	31.3

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

359 KCAL

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

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
sałata masłowa	6.0	1 liść większy	1.0	0.1	0.0	0.2
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	385.0		358.5	20.4	16.2	31.4

II POSIŁEK

216 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	27.0	1.5 łyżki	94.0	2.8	0.8	19.3
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
szparagi zielone	120.0	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	255.5		215.9	8.6	7.1	31.3

III POSIŁEK

378 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	100.0	1 porcja mięsa mielonego	83.0	19.2	0.7	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	100.0	0.25 puszki	23.0	1.0	0.0	6.0
pomidorki koktajlowe	80.0	4 sztuki	16.0	0.7	0.2	3.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
oliwki czarne marynowane	12.0	4 sztuki	15.0	0.2	1.5	0.5
pieczarka biała	90.0	5 średnich sztuk	18.9	2.4	0.4	2.3
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
makaron z soczewicy	52.5	0.75 szklanki	180.1	12.1	0.9	32.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	481.5		377.7	36.7	6.0	49.6

IV POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		42.9	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3		42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.4

V POSIŁEK

280 KCAL

W garnku rozgrzać masło, dodać pokrojoną cebulę. Podsmazyć około 2-3 minut mieszając. Dodać pokrojonego w mniejszą kostkę ziemniaka, podsmazyć chwilę, dodać podzielonego na mniejsze części brokuła. Mieszając cały czas podsmazyć jeszcze około 3 minut. Dodać mrożony groszek. Dodać mleczko kokosowe i wodę. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, dodać chilli, czosnek i gotować na małym ogniu, aż wszystkie składniki będą miękkie. Na koniec dodać fasole, można zostawić porcję do dekoracji zupy. Całość zblendować. Doprawić solą i pieprzem. Dodać natkę pietruszki i wymieszać.

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

ZUPA BROKUŁOWA Z FASOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
brokuły	200.0	1 porcja	62.0	6.0	0.8	10.4
ziemniaki	37.5	0.5 średniej sztuki	28.9	0.8	0.0	6.6
Fasola biała z puszki	70.0	0.5 mini puszka	79.8	5.1	0.2	14.8
groszek zielony, mrożony	25.0	1 porcja	20.8	1.6	0.1	4.1
masło klarowane	4.0	0.5 łyżeczki	35.3	0.0	4.0	0.0
pietruszka, liście	3.0	1 łyżeczka	1.5	0.1	0.0	0.3
mleko kokosowe	15.0	1 łyżka	29.6	0.3	3.2	0.4
woda	187.5	0.75 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
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	583.0		279.6	14.8	8.7	41.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

340 KCAL

Białka oddziel od żółtek. Czekoladę posiekaj. Białka ubij na sztywną pianę. Następnie stopniowo dodawaj żółtka i produkty sypkie. Na patelni rozgrzej oliwę lub olej. Wylej masę na omelet i smaż około 3-4 minuty. Przełóż na drugą stronę i smaż kolejne 2 minuty. Na gotowy omelet wyłóż pokrojone w plasterki truskawki.

CZEKOLADOWY OMLET Z MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	20.0	2 łyżki	67.0	2.5	0.6	14.1
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
czekolada 70% kakao	10.0	2 kostki	55.9	0.7	3.4	5.7
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
RAZEM	208.0		339.5	16.9	18.9	27.5

II POSIŁEK

198 KCAL

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

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	30.0	1.5 garści	7.5	0.8	0.2	1.1
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.2	0.7	0.2	4.7
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	3.5	0.2 łyżeczki	11.2	0.0	0.0	2.8
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
dynia, pestki	5.0	0.5 łyżki	28.6	1.2	2.3	0.9
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
cebula czerwona	13.1	0.1 sztuki	6.0	0.2	0.0	1.4
RAZEM	152.1		198.4	4.8	14.8	13.9

III POSIŁEK

448 KCAL

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

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

NALEŚNIKI GRYCZANE ZE SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieczarka biała	72.0	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65.0	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
sól himalajska	1.0	1 szczypta	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	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225.0	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	551.0		447.5	22.4	18.5	56.5

IV POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		42.9	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3		42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.4

V POSIŁEK

280 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

ZUPA BROKUŁOWA Z FASOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
brokuły	200.0	1 porcja	62.0	6.0	0.8	10.4
ziemniaki	37.5	0.5 średniej sztuki	28.9	0.8	0.0	6.6
Fasola biała z puszki	70.0	0.5 mini puszka	79.8	5.1	0.2	14.8
grostek zielony, mrożony	25.0	1 porcja	20.8	1.6	0.1	4.1
masło klarowane	4.0	0.5 łyżeczki	35.3	0.0	4.0	0.0
piepruszka, liście	3.0	1 łyżeczka	1.5	0.1	0.0	0.3
mleko kokosowe	15.0	1 łyżka	29.6	0.3	3.2	0.4
woda	187.5	0.75 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
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	583.0		279.6	14.8	8.7	41.2

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

326 KCAL

Kakaowy jogurt z chia i mango:

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

KAKAOWY JOGURT Z CHIA I MANGO

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

II POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyl, suszony	14.8		42.9	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3		42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.4

III POSIŁEK

448 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

NALEŚNIKI GRYCZANE ZE SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieczarka biała	72.0	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65.0	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
sól himalajska	1.0	1 szczypta	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	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225.0	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	551.0		447.5	22.4	18.5	56.5

IV POSIŁEK

127 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz wypić z kostkami lodu.

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
RAZEM	366.0		127.1	3.4	5.1	24.0

Salatka 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	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazylia świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0
RAZEM	315.5		386.1	17.2	19.2	41.1

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

304 KCAL

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

ŚNIADANIOWA SAŁATKA Z JAJKIEM I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
szcypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	297.0		303.8	15.2	22.7	11.5

II POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyl, suszone	14.8		42.9	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3		42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.4

III POSIŁEK

465 KCAL

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

OBIAD Z PIEKARNIKA: ŁOSOŚ ZE SZPARAGAMI I ZIEMNIAKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, świeży	120.0	porcja	241.2	23.9	16.3	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
szparagi zielone	150.0	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	431.0		464.8	30.0	24.8	33.0

IV POSIŁEK

162 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj.

KOKTAJL O SMAKU SZARLOTKI

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

V POSIŁEK

386 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z FIGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
figi, suszone	35.0	2.5 sztuki	108.8	1.3	0.4	27.3
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazyliia świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0
RAZEM	315.5		386.1	17.2	19.2	41.1

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

375 KCAL

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

JOGURTOWE PLACKI Z TRUSKAWKAMI I MIODEM

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

II POSIŁEK

198 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-MUSZTARDOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	30.0	1.5 garści	7.5	0.8	0.2	1.1
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.2	0.7	0.2	4.7
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	3.5	0.2 łyżeczki	11.2	0.0	0.0	2.8
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
dynia, pestki	5.0	0.5 łyżki	28.6	1.2	2.3	0.9
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
cebula czerwona	13.1	0.1 sztuki	6.0	0.2	0.0	1.4
RAZEM	152.1		198.4	4.8	14.8	13.9

III POSIŁEK

390 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 2 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	125.0	1 porcja	103.8	24.0	0.9	0.0
imbir korzeń	1.0	0.75 cm kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
otręby owsiane	7.0	1 łyżka	17.2	1.2	0.5	4.6
mąka ziemniaczana	6.3	0.25 łyżki	22.3	0.4	0.0	5.2
woda	31.3	0.1 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
curry w proszku	1.0	0.25 łyżeczki	3.3	0.1	0.1	0.6
sos sojowy	1.3	0.25 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
szczypierek	6.0	0.75 łyżki	2.0	0.2	0.0	0.2
mleko kokosowe	25.0	0.1 szklanki	49.3	0.5	5.3	0.7
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
fasola szparagowa zielona	100.0	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
kolendra, świeża	4.0	1 łyżka	0.9	0.1	0.0	0.1
RAZEM	368.8		390.3	34.0	12.2	43.2

IV POSIŁEK

219 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować.

KOKTAJL BANANOWY Z CYNAMONEM

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

V POSIŁEK

288 KCAL

Ryż ugotuj i wymieszaj z tuńczykiem, dodaj przyprawy, raz jeszcze wymieszaj i uformuj kulki.

Posyp szczypiorkiem, sezamem i dodaj odrobinę sosu (jeśli nie masz sosu sriracha, możesz użyć dobrej jakości keczupu lub tabasco). Zjedz z nori.

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

KULKI RYŻOWE Z TUŃCZYKIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
nori	6.0	2 płyty	11.3	2.5	0.2	2.3
sos sriracha	5.0	1 łyżeczka	3.3	0.0	0.0	0.8
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
tuńczyk w wodzie	130.0	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
olej sezamowy	2.0	1 łyżeczka	18.0	0.0	2.0	0.0
RAZEM	183.0		288.2	33.1	7.3	26.7

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

277 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę. Cukinię pokrój w kostkę, dodaj na patelnię. Smaż przez około 2 minuty, mieszając. Dodaj przyprawy oraz czosnek przeciśnięty przez praskę i jeszcze chwilę razem podsmażaj. Kiedy cukinia lekko się zrumieni, zrób dwa dołki na patelni i delikatnie wbij do niej jajka. Przykryj patelnię pokrywką i smaż na małym ogniu, aż białka się zetną a żółtka pozostaną płynne. Szakszuke posyp ziołami i pokrojonymi oliwkami.

SZAKSZUKA Z CUKINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	225.0	1 mniejsza sztuka	38.3	2.7	0.2	7.2
jaja kurze całe	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
oliwki czarne marynowane	12.0	4 sztuki	15.0	0.2	1.5	0.5
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	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	362.0		276.7	16.1	19.5	10.8

II POSIŁEK

217 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj.

KOKTAJL ORZECHOWO-MALINOWY

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

III POSIŁEK

390 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	125.0	1 porcja	103.8	24.0	0.9	0.0
imbir korzeń	1.0	0.75 cm kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
otręby owsiane	7.0	1 łyżka	17.2	1.2	0.5	4.6
mąka ziemniaczana	6.3	0.25 łyżki	22.3	0.4	0.0	5.2
woda	31.3	0.1 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
curry w proszku	1.0	0.25 łyżeczki	3.3	0.1	0.1	0.6
sos sojowy	1.3	0.25 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
szczypiorek	6.0	0.75 łyżki	2.0	0.2	0.0	0.2
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
mleko kokosowe	25.0	0.1 szklanki	49.3	0.5	5.3	0.7
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
fasola szparagowa zielona	100.0	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
kolendra, świeża	4.0	1 łyżka	0.9	0.1	0.0	0.1
RAZEM	368.8		390.3	34.0	12.2	43.2

IV POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		42.9	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3		42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.4

V POSIŁEK

288 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KULKI RYŻOWE Z TUŃCZYKIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
nori	6.0	2 płyty	11.3	2.5	0.2	2.3
sos sriracha	5.0	1 łyżeczka	3.3	0.0	0.0	0.8
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
tuńczyk w wodzie	130.0	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
olej sezamowy	2.0	1 łyżeczka	18.0	0.0	2.0	0.0
RAZEM	183.0		288.2	33.1	7.3	26.7

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
nori	4 płyty	12 [g]	tofu naturalne	1 opakowanie 180 [g]
RÓŻNE				
Fasola biała z puszki	1 mini puszka	140 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania 470 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	1 łyżka	14 [g]	migdały, łuskane	5 łyżek 70 [g]
nasiona chia, suszone	4 łyżki	40 [g]	orzechy włoskie	11 sztuk 90 [g]
sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżeczka	10 [g]	słonecznik, nasiona	8 łyżeczek 40 [g]
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	2 łyżeczki	10 [g]	makaron z soczewicy	1.5 szklanki 110 [g]
masło orzechowe	3 łyżeczki	33 [g]	musztarda	1 łyżeczka 10 [g]
musztarda francuska	2 łyżeczki	20 [g]	ocet ryżowy	2 łyżeczki 10 [g]
pasta z wanilii	0.3 łyżeczki	0.6 [g]	sok z cytryny	5 łyżek 50 [g]
sos sojowy	0.5 łyżeczki	2.6 [g]	sos sriracha	2 łyżeczki 10 [g]
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso z piersi indyka, bez skóry	3 porcje	450 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	12 sztuk (kl. wagowa L)	850 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	9 łyżek	140 [g]	mleko migdałowe	3 szklanki 700 [g]
woda	4.2 szklanka	1050 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	0.5 sztuki	110 [g]	banan	1 mała sztuka 130 [g]
daktyle, suszone	20 sztuk	100 [g]	figi, suszone	5 sztuk 80 [g]
jabłko	0.5 małej sztuki	70 [g]	kiwi	1 mała sztuka 100 [g]
maliny	1 szklanka	120 [g]	mango	1 sztuka 360 [g]
oliwki czarne marynowane	12 sztuk	43 [g]	truskawki	2 garście 150 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża		3.2 [g]	chili pieprz cayenne	4 szczypty 4.0 [g]
curry w proszku	4 szczypty	4.0 [g]	cynamon mielony	4.8 szczypta 4.8 [g]
imbir mielony	1 szczypta	1.0 [g]	kardamon	1 szczypta 1.0 [g]
kolendra, świeża	2 łyżki	10 [g]	koper	1 łyżka 9 [g]
mięta pieprzowa, świeża	1 kilka listków	9 [g]	ocet balsamiczny	2 łyżeczki 6 [g]
pieprz cytrynowy	3 szczypty	3.0 [g]	pieprz czarny	10 szczypt 10 [g]
sól	11 szczypta do smaku	11 [g]	sól himalajska	2 szczypty 2.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, świeży	1 porcja	120 [g]	tuńczyk w wodzie	2 puszki 260 [g]
SŁODYCZE				
czokolada 70% kakao	2 kostki	10 [g]	kakao naturalne	2 łyżki 22 [g]
miód pszczeli	0.9 łyżeczki	14 [g]		
TŁUSZCZE				
masło klarowane	1 łyżeczka	8 [g]	olej sezamowy	2 łyżeczka 4.0 [g]
oliwa z oliwek	9 łyżek	70 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
brokuły	2 porcje	700 [g]	cebula	2 małe sztuki 160 [g]
cebula czerwona	0.2 sztuki	29 [g]	cukinia	1 mniejsza sztuka 260 [g]
czosnek	5 średnich ząbków	31 [g]	fasola szparagowa zielona	2 porcje 230 [g]
grostek zielony, mrożony	2 porcje	50 [g]	imbir korzeń	1.5 cm kawałek 2.2 [g]
mąka ziemniaczana	0.5 łyżki	13 [g]	natka pietruszki posiekanej	2 łyżeczka 12 [g]
papryka czerwona, słodka	0.5 średniej sztuki	90 [g]	papryka żółta, słodka	1 sztuka 190 [g]
pieczarka biała	18 średnich sztuk	370 [g]	pietruszka, liście	9 łyżeczek 26 [g]
pomidorki koktajlowe	24 sztuk	480 [g]	Pomidory suszone w oliwie	4 sztuki 40 [g]
pomidory w puszcze	0.5 puszki	200 [g]	pomidory, czerwone	2 średnie sztuki 400 [g]
rukola	5 garści	100 [g]	sałata masłowa	2 liść większy 16 [g]

szczypiorek	4 łyżki	35 [g]	szparagi zielone	13 sztuk	550 [g]
szpinak, mrożony	1 opakowanie	450 [g]	ziemniaki	3 średnie sztuki	300 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	4 kromki	140 [g]	kasza jaglana	3 łyżki	60 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	12 łyżek	180 [g]	otręby owsiane	2 łyżki	14 [g]
płatki owsiane	1 łyżka	10 [g]	ryż brązowy	8 łyżek	120 [g]