



[gurbacka.pl](http://gurbacka.pl)



WERSJA OGÓLNA  
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni

---



<b>DZIEŃ 1</b>	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		
<b>DZIEŃ 2</b>	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		
<b>DZIEŃ 3</b>	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		
<b>DZIEŃ 4</b>	I posiłek	Kakaowy jogurt z chia i mango	IV posiłek	Koktajl chia fresca z kiwi; migdały, łuskane
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Sałatka z figami
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
<b>DZIEŃ 5</b>	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	V posiłek	Sałatka z figami
	III posiłek	Obiad z piekarnika: Łosoś ze szparagami i ziemniakami		
<b>DZIEŃ 6</b>	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		
<b>DZIEŃ 7</b>	I posiłek	Szakszuka z cukinią; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Koktajl orzechowo-malinowy; czekolada 70% kakao	V posiłek	Kulki ryżowe z tuńczykiem
	III posiłek	Pulpety w sosie curry z ryżem i fasolką szparagową		

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

445 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	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
musztarda francuska	10	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
sałata masłowa	6	1 liść większy	1.0	0.1	0.0	0.2
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
<b>RAZEM</b>	<b>510</b>		<b>445.5</b>	<b>23.4</b>	<b>18.5</b>	<b>44.1</b>

## 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 zeszkrobując ze ścianek masę. Po zмикsowaniu 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	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5		62.9	1.5	5.7	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>55</b>		<b>232.6</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>23.2</b>

### III POSIŁEK

564 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. Podsmżyć, dodać pokrojone pieczarki, podsmżyć 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	150	1 porcja	124.5	28.8	1.1	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	12	4 sztuki	15.0	0.2	1.5	0.5
pieczarka biała	90	5 średnich sztuk	18.9	2.4	0.4	2.3
pietruszką, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
makaron z soczewicy	70	1 szklanka	240.2	16.1	1.2	43.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>700</b>		<b>564.1</b>	<b>51.7</b>	<b>12.7</b>	<b>68.1</b>

### IV POSIŁEK

378 KCAL

Jogurt wymieszaj z pokrojonym mango i nasionkami słonecznika, dodaj posiekaną czekoladę.

#### 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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
<b>RAZEM</b>	<b>310</b>		<b>377.9</b>	<b>5.8</b>	<b>22.9</b>	<b>40.0</b>

### V POSIŁEK

339 KCAL

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

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

#### SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I SZPARAGAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	45	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
szparagi zielone	150	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
Pomidory suszone w oliwie	20	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pietruszką, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
słonecznik, nasiona	5	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>310</b>		<b>338.7</b>	<b>11.0</b>	<b>13.6</b>	<b>45.3</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

445 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	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
musztarda francuska	10	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
sałata masłowa	6	1 liść większy	1.0	0.1	0.0	0.2
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
<b>RAZEM</b>	<b>510</b>		<b>445.5</b>	<b>23.4</b>	<b>18.5</b>	<b>44.1</b>

## II POSIŁEK

339 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	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
szparagi zielone	150	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
Pomidory suszone w oliwie	20	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szczypierek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pietruszką, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
słonecznik, nasiona	5	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>310</b>		<b>338.7</b>	<b>11.0</b>	<b>13.6</b>	<b>45.3</b>

## III POSIŁEK

564 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	150	1 porcja	124.5	28.8	1.1	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	12	4 sztuki	15.0	0.2	1.5	0.5
pieczarka biała	90	5 średnich sztuk	18.9	2.4	0.4	2.3
pietruszką, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
makaron z soczewicy	70	1 szklanka	240.2	16.1	1.2	43.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>700</b>		<b>564.1</b>	<b>51.7</b>	<b>12.7</b>	<b>68.1</b>

## 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	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5		62.9	1.5	5.7	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>55</b>		<b>232.6</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>23.2</b>

## V POSIŁEK

346 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 podsmazywać 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	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
brokuły	200	1 porcja	62.0	6.0	0.8	10.4
ziemniaki	75	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
Fasola biała z puszki	70	0.5 mini puszka	79.8	5.1	0.2	14.8
groszek zielony, mrożony	35	0.1 opakowania	29.1	2.2	0.1	5.7
masło klarowane	4	0.5 łyżeczki	35.3	0.0	4.0	0.0
pietruszką, liście	3	1 łyżeczka	1.5	0.1	0.0	0.3
mleko kokosowe	30	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
woda	190	0.75 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>650</b>		<b>346.3</b>	<b>16.5</b>	<b>12.0</b>	<b>49.8</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

555 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	45	3 łyżki	150.8	5.7	1.4	31.8
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
czekolada 70% kakao	10	2 kostki	55.9	0.7	3.4	5.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>370</b>		<b>554.8</b>	<b>26.9</b>	<b>28.8</b>	<b>51.2</b>

## 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	1.5 garści	7.5	0.8	0.2	1.1
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
cebula czerwona	25	0.5 sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
<b>RAZEM</b>	<b>190</b>		<b>296.7</b>	<b>8.0</b>	<b>21.3</b>	<b>21.8</b>

## III POSIŁEK

549 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, 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	75	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	70	0.5 szklanki	234.5	8.8	2.2	49.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mleko kokosowe	30	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
pieprz cytrynowy	1	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
szpinak, mrożony	225	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
<b>RAZEM</b>	<b>580</b>		<b>548.5</b>	<b>24.8</b>	<b>26.5</b>	<b>62.5</b>

## 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]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyl, suszony	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5		62.9	1.5	5.7	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>55</b>		<b>232.6</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>23.2</b>

## V POSIŁEK

346 KCAL

\*porcja z poprzedniego dnia

## ZUPA BROKUŁOWA Z FASOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
brokuły	200	1 porcja	62.0	6.0	0.8	10.4
ziemniaki	75	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
Fasola biała z puszki	70	0.5 mini puszka	79.8	5.1	0.2	14.8
grostek zielony, mrożony	35	0.1 opakowania	29.1	2.2	0.1	5.7
masło klarowane	4	0.5 łyżeczki	35.3	0.0	4.0	0.0
pieprz, liście	3	1 łyżeczka	1.5	0.1	0.0	0.3
mleko kokosowe	30	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
woda	190	0.75 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>650</b>		<b>346.3</b>	<b>16.5</b>	<b>12.0</b>	<b>49.8</b>



# 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	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
płatki owsiane	20	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
<b>RAZEM</b>	<b>325</b>		<b>400.8</b>	<b>7.6</b>	<b>18.6</b>	<b>58.5</b>

## II 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, suszony	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5		62.9	1.5	5.7	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>55</b>		<b>232.6</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>23.2</b>

## III POSIŁEK

549 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	75	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	70	0.5 szklanki	234.5	8.8	2.2	49.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mleko kokosowe	30	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
pieprz cytrynowy	1	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
szpinak, mrożony	225	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
<b>RAZEM</b>	<b>580</b>		<b>548.5</b>	<b>24.8</b>	<b>26.5</b>	<b>62.5</b>

## 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	1 kilka listków	3.5	0.2	0.0	0.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
kiwi	85	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
nasiona chia, suszone	15	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
<b>RAZEM</b>	<b>400</b>		<b>300.8</b>	<b>9.8</b>	<b>20.1</b>	<b>30.4</b>

## Sałatka z figami:

Do miski wrzuc rukolę. Na kawałki pokrój pomidorki i paprykę, wrzuc 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]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
figi, suszone	35	2.5 sztuki	108.8	1.3	0.4	27.3
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
pomidorki koktajlowe	140	7 sztuk	28.0	1.3	0.3	5.7
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
ocet balsamiczny	3	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazyliia świeża	1		0.2	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>360</b>		<b>429.9</b>	<b>17.6</b>	<b>23.3</b>	<b>42.8</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

476 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	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
szczypiorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>355</b>		<b>475.6</b>	<b>18.7</b>	<b>32.2</b>	<b>27.0</b>

## II 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	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5		62.9	1.5	5.7	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>55</b>		<b>232.6</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>23.2</b>

## III POSIŁEK

595 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, świeży	150	porcja	301.5	29.9	20.4	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pieprz cytrynowy	1	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
szparagi zielone	210	7 sztuk	44.1	4.0	0.4	7.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>600</b>		<b>595.5</b>	<b>38.6</b>	<b>29.0</b>	<b>48.3</b>

## IV POSIŁEK

281 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj.

### KOKTAJL O SMAKU SZARLOTKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
płatki owsiane	20	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
<b>RAZEM</b>	<b>465</b>		<b>280.6</b>	<b>7.4</b>	<b>10.1</b>	<b>43.6</b>

## V POSIŁEK

430 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	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
figi, suszone	35	2.5 sztuki	108.8	1.3	0.4	27.3
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
pomidorki koktajlowe	140	7 sztuk	28.0	1.3	0.3	5.7
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
ocet balsamiczny	3	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazyliia świeża	1		0.2	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>360</b>		<b>429.9</b>	<b>17.6</b>	<b>23.3</b>	<b>42.8</b>

# 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.

### 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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	30	2 łyżki	100.5	3.8	0.9	21.2
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
truskawki	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
<b>RAZEM</b>	<b>335</b>		<b>460.2</b>	<b>12.0</b>	<b>25.4</b>	<b>48.4</b>

## 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-MUSZTARDOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	30	1.5 garści	7.5	0.8	0.2	1.1
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
cebula czerwona	25	0.5 sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
<b>RAZEM</b>	<b>190</b>		<b>296.7</b>	<b>8.0</b>	<b>21.3</b>	<b>21.8</b>

## III POSIŁEK

554 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	170	1 porcja	141.1	32.6	1.2	0.0
imbir korzeń	1	0.75 cm kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
otręby owsiane	14	2 łyżki	34.4	2.4	1.0	9.3
mąka ziemniaczana	6.5	0.25 łyżki	22.3	0.4	0.0	5.2
woda	35	0.1 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
curry w proszku	1	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	0.75 łyżki	2.0	0.2	0.0	0.2
mleko kokosowe	25	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	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola szparagowa zielona	100	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
kolendra, świeża	4	1 łyżka	0.9	0.1	0.0	0.1
<b>RAZEM</b>	<b>445</b>		<b>553.5</b>	<b>45.1</b>	<b>19.3</b>	<b>60.4</b>

## 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	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
nasiona chia, suszone	10	1 łyżka	48.6	1.7	3.1	4.2
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
<b>RAZEM</b>	<b>315</b>		<b>218.9</b>	<b>6.0</b>	<b>10.1</b>	<b>28.0</b>

## V POSIŁEK

385 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	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
nori	6	2 płyty	11.3	2.5	0.2	2.3
sos sriracha	10	2 łyżeczki	6.6	0.0	0.0	1.7
ryż brązowy	40	2.5 łyżki	125.6	2.7	0.7	28.8
tuńczyk w wodzie	130	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
olej sezamowy	4	0.5 łyżki	36.0	0.0	4.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>210</b>		<b>385.2</b>	<b>35.5</b>	<b>14.3</b>	<b>34.1</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

566 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę. Cukinię i pomidora 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. Zjedz z chlebkiem.

### SZAKSZUKA Z CUKINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	225	1 mniejsza sztuka	38.3	2.7	0.2	7.2
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
koper	8	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
oliwki czarne marynowane	12	4 sztuki	15.0	0.2	1.5	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
<b>RAZEM</b>	<b>760</b>		<b>566.0</b>	<b>25.8</b>	<b>27.1</b>	<b>53.1</b>

## II POSIŁEK

273 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj. Zjedz z kostka czekolady.

### KOKTAJL ORZECHOWO-MALINOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
<b>RAZEM</b>	<b>395</b>		<b>273.4</b>	<b>8.9</b>	<b>16.5</b>	<b>27.2</b>

## III POSIŁEK

554 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	170	1 porcja	141.1	32.6	1.2	0.0
imbir korzeń	1	0.75 cm kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
otręby owsiane	14	2 łyżki	34.4	2.4	1.0	9.3
mąka ziemniaczana	6.5	0.25 łyżki	22.3	0.4	0.0	5.2
woda	35	0.1 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
curry w proszku	1	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	0.75 łyżki	2.0	0.2	0.0	0.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mleko kokosowe	25	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	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola szparagowa zielona	100	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
kolendra, świeża	4	1 łyżka	0.9	0.1	0.0	0.1
<b>RAZEM</b>	<b>445</b>		<b>553.5</b>	<b>45.1</b>	<b>19.3</b>	<b>60.4</b>

## 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	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5		62.9	1.5	5.7	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>55</b>		<b>232.6</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>23.2</b>

## V POSIŁEK

385 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	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
nori	6	2 płyty	11.3	2.5	0.2	2.3
sos sriracha	10	2 łyżeczki	6.6	0.0	0.0	1.7
ryż brązowy	40	2.5 łyżki	125.6	2.7	0.7	28.8
tuńczyk w wodzie	130	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
olej sezamowy	4	0.5 łyżki	36.0	0.0	4.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>210</b>		<b>385.2</b>	<b>35.5</b>	<b>14.3</b>	<b>34.1</b>



# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
nori	4 płaty	12 [g]	tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]
RÓŻNE					
Fasola biała z puszki	1 mini puszka	140 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	2 łyżki	27 [g]	migdały, łuskane	4 garście	120 [g]
nasiona chia, suszone	4 łyżki	40 [g]	orzechy włoskie	16 sztuk	130 [g]
sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka	26 [g]	słonecznik, nasiona	14 łyżeczek	70 [g]
DODATKI DO DAŃ					
erytrytol	2 łyżeczki	10 [g]	makaron z soczewicy	2 szklanki	140 [g]
masło orzechowe	2 łyżki	44 [g]	musztarda	2 łyżeczki	20 [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	6 łyżek	60 [g]
sos sojowy	0.5 łyżeczki	2.6 [g]	sos sriracha	4 łyżeczki	20 [g]
MIĘSO I PRZETWORY					
mięso z piersi indyka, bez skóry	4 porcje	650 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	15 sztuk (kl. wagowa M)	900 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko kokosowe	11 łyżek	170 [g]	mleko migdałowe	3 szklanki	750 [g]
woda	4.2 szklanka	1050 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	0.5 sztuki	110 [g]	banan	1 mała sztuka	130 [g]
daktyle, suszone		150 [g]	figi, suszone	5 sztuk	80 [g]
jabłko	1 średnia sztuka	260 [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	1.5 szklanki	230 [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	6 szczypt	6 [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	13 szczypta do smaku	13 [g]			
RYBY I OWOCE MORZA					
łosoś, świeży	1 porcja	150 [g]	tuńczyk w wodzie	2 puszki	260 [g]
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	3 kostka	30 [g]	kakao naturalne	7 łyżeczek	28 [g]
miód pszczeli	2 łyżeczki	28 [g]			
TŁUSZCZE					
masło klarowane	1 łyżeczka	8 [g]	olej sezamowy	1 łyżka	8 [g]
oliwa z oliwek	17 łyżek	140 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
brokuły	2 porcje	700 [g]	cebula	2 małe sztuki	160 [g]
cebula czerwona	1 sztuka	60 [g]	cukinia	1 mniejsza sztuka	260 [g]
czosnek	8 średnich ząbków	49 [g]	fasola szparagowa zielona	2 porcje	230 [g]
grostek zielony, mrożony	0.2 opakowania	70 [g]	imbir korzeń	1.5 cm kawałek	2.2 [g]
mąka ziemniaczana	0.5 łyżki	13 [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	18 średnich sztuk	370 [g]	pietruszka, liście	9 łyżeczek	26 [g]
pomidorki koktajlowe	32 sztuk	650 [g]	Pomidory suszone w oliwie	4 sztuki	40 [g]
pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]	pomidory, czerwone	3 duże sztuki	900 [g]
rukola	5 garści	100 [g]	sałata masłowa	2 liść większy	16 [g]

szczypiorek	4 łyżki	35 [g]	szparagi zielone	17 sztuk	700 [g]
szpinak, mrożony	1 opakowanie	450 [g]	ziemniaki	5 średnich sztuk	500 [g]

#### ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	7 kromek	350 [g]	kasza jaglana	5 łyżek	90 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	14 łyżek	220 [g]	otręby owsiane	4 łyżki	28 [g]
płatki owsiane	4 łyżki	40 [g]	ryż brązowy	11 łyżek	170 [g]