



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z pastą bezjajeczną z pomidorem malinowym	IV posiłek	Jogurt z mango i słonecznikiem
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Salatka z kaszą jaglaną i szparagami
	III posiłek	Makaron z pieczarkami i pieczonymi pomidorami		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapka z pastą bezjajeczną z pomidorem malinowym	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Salatka z kaszą jaglaną i szparagami	V posiłek	Zupa brokułowa z fasolą
	III posiłek	Makaron z 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 musztardowym	V posiłek	Zupa brokułowa z fasolą
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 4	I posiłek	Wegańska pieczona owsianka z jabłkiem:	IV posiłek	Koktajl chia fresca z kiwi
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Salatka z figami
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 5	I posiłek	Wegańska pieczona owsianka z jabłkiem:	IV posiłek	Koktajl o smaku szarlotki
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Salatka z figami
	III posiłek	Tofu z warzywami i ryżem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Chia z truskawkami i masłem orzechowym	IV posiłek	Koktajl bananowy z cynamonem
	II posiłek	Rukola z papryką, chrupiącymi pestkami i sosem musztardowym	V posiłek	Salatka z pieczonych warzyw; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
	III posiłek	Salatka z pieczonych warzyw; tofu naturalne; oliwa z oliwek		
DZIEŃ 7	I posiłek	Jaglanka wytrawna z cukinią i suszonymi pomidorami	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Koktajl orzechowo-malinowy	V posiłek	Salatka z pieczonych warzyw; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
	III posiłek	Salatka z pieczonych warzyw; Grzanka czosnkowa		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

369 KCAL

Wszystkie składniki, oprócz szczypiorku zmiksować. Dodać szczypiorek i wymieszać. Zjeść z chlebkiem i pomidorem malinowym.

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

KANAPKA Z PASTĄ BEZJAJECZNA Z POMIDOREM MALINOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
pomidory malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
tofu wędzone	90.0	1 porcja	120.6	11.7	7.2	2.2
majonez wegański	12.5	0.5 łyżki	72.6	0.1	8.0	0.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	365.5		368.7	18.1	19.8	28.5

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 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 - 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 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 PIECZARKAMI I PIECZONYMI POMIDORAMI

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	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
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
pietruszka, 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 mielony	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	499.0		377.8	22.5	5.6	66.4

IV POSIŁEK

322 KCAL

Jogurt wymieszać 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

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
pietruszka, 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 mielony	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

369 KCAL

Pastę z poprzedniego dnia zjeść z chlebkiem i pomidorem malinowym.

KANAPKA Z PASTĄ BEZJAJECZNĄ Z POMIDOREM MALINOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
pomidory malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
tofu wędzone	90.0	1 porcja	120.6	11.7	7.2	2.2
majonez wegański	12.5	0.5 łyżki	72.6	0.1	8.0	0.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypierek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	365.5		368.7	18.1	19.8	28.5

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
szczypierek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pieprz czarny mielony	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
sól	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 mielony	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 PIECZARKAMI I PIECZONYMI POMIDORAMI

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	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
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
pieprz czarny mielony	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 mielony	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	499.0		377.8	22.5	5.6	66.4

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

275 KCAL

W garnku rozgrzać olej, 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. Dolać 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	65.5	0.25 puszki	74.7	4.8	0.2	13.9
groszek zielony, mrożony	25.0	1 porcja	20.8	1.6	0.1	4.1
olej kokosowy	4.0	1 łyżeczka	35.7	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 mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	578.5		274.8	14.5	8.7	40.2

DZIEŃ 3

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

143 KCAL

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

RUKOLA Z PAPRYKĄ, CHRUPIĄCYMI PESTKAMI I SOSEM 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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
syrop klonowy	3.5	0.5 łyżeczki	9.4	0.0	0.0	2.4
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	146.1		142.9	4.8	8.8	13.5

III POSIŁEK

484 KCAL

Siemię lniane zmiel i zalej ogrobiną ciepłej wody, wymieszaj i odczekaj aż zrobi się lepki glutek. Do miski wsypać mąkę, dodaj glutek z siemienia lnianego, 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 GRYZANE 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
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65.0	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
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	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
siemię lniane	20.0	2 łyżki	106.8	3.7	8.4	5.8
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	521.0		484.3	19.9	22.0	62.0

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]
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

275 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	65.5	0.25 puszki	74.7	4.8	0.2	13.9
groszek zielony, mrożony	25.0	1 porcja	20.8	1.6	0.1	4.1
olej kokosowy	4.0	1 łyżeczka	35.7	0.0	4.0	0.0
pieprz czarna, 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 czarna mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	578.5		274.8	14.5	8.7	40.2

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

374 KCAL

Wegańska pieczona owsianka z jabłkiem:

Do miski włożyć obranego banana i zmiksować go blenderem z białkiem konopnym. Dodać płatki owsiane, wodę, masło orzechowe i opcjonalnie pastę z wanilii. Dokładnie wymieszać i odstawić na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłożyć do małej foremki lub kokilki, dodać pokrojone jabłko, wstawić na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

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

WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
woda	62.0	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
RAZEM	283.0		373.9	13.4	11.3	58.3

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

484 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
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65.0	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
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	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
siemię lniane	20.0	2 łyżki	106.8	3.7	8.4	5.8
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	521.0		484.3	19.9	22.0	62.0

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

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	28.0	2 sztuki	87.1	1.0	0.3	21.8
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	308.5		364.3	17.0	19.1	35.6

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

374 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
woda	62.0	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
RAZEM	283.0		373.9	13.4	11.3	58.3

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

417 KCAL

Marchewkę i pora pokroić w plastry, a paprykę w kostkę. Warzywa wrzucić na patelnię. Smażyć razem 10 minut. Dodać sok pomidorowy oraz pokruszone tofu i smażyć kolejnych 5 minut. Doprawić solą i pieprzem. W międzyczasie ugotować ryż.

TOFU Z WARZYWAMI I RYŻEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
por	119.0	1 mała sztuka	34.5	2.6	0.4	6.8
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
sok pomidorowy	100.0	porcja	16.0	0.8	0.2	3.3
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
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 mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
RAZEM	542.0		416.8	19.8	13.1	62.6

IV POSIŁEK

162 KCAL

Wszystkie składniki zmiiksuj.

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

*porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z FIGAMI - 1 porcja

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	28.0	2 sztuki	87.1	1.0	0.3	21.8
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	308.5		364.3	17.0	19.1	35.6

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

380 KCAL

Chia z truskawkami i masłem orzechowym:

Do mleka wsypać nasiona, płatki migdałów i dodać masło orzechowe oraz erytrytol, dokładnie wymieszać. Odstawić na kilka godzin lub całą noc. Następnie na wierzch położyć truskawki.

CHIA Z TRUSKAWKAMI I MASŁEM ORZECHOWYM

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
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
mleko migdałowe	165.0	0.5 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
nasiona chia, suszone	30.0	3 łyżki	145.8	5.0	9.2	12.6
RAZEM	370.0		380.5	13.5	24.9	34.2

II POSIŁEK

143 KCAL

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

RUKOŁA Z PAPRYKĄ, CHRUPIĄCYMI PESTKAMI I SOSEM 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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
syrop klonowy	3.5	0.5 łyżeczki	9.4	0.0	0.0	2.4
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	146.1		142.9	4.8	8.8	13.5

III POSIŁEK

393 KCAL

Salatka z pieczonych warzyw: Warzywa pokrój w kostkę i włóż do naczynia żaroodpornego. Dodaj zioła, oliwę, sok pomidorowy i wodę. Wstaw do nagrzanego na 180 stopni piekarnika i piecz około 1 h w temperaturze 180 stopni. Na koniec dodaj posiekany koper. Włóż porcje na talerz.

*przygotuj od razu 4 porcje sałatki. Poniższy przepis jest na 1 porcję

Tofu pokrój w kostkę i podsmaż na patelni na oliwie z ulubionymi ziołami, zjedz do kanapki.

SALAATKA Z PIECZONYCH WARZYW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0		66.0	3.4	0.4	14.8
batat (patat)	75.0	0.4 małej sztuki	64.5	1.2	0.0	15.1
pomidory, czerwone	75.0	0.25 dużej sztuki	12.8	0.7	0.1	2.7
cebula	37.5	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.6
cukinia	50.0	0.25 mniejsza sztuka	8.5	0.6	0.1	1.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok pomidorowy	125.0		20.0	1.0	0.3	4.1
woda	50.0	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
tymianek suszony	0.5		1.4	0.0	0.0	0.3
majeranek suszony	0.5		1.4	0.1	0.0	0.3
oregano suszone	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.0	0.0	0.3
koper	5.0	1.5 łyżeczki	1.6	0.1	0.0	0.3
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	720.0		393.3	18.5	17.9	44.6

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

363 KCAL

*Porcja sałatki z obiadu z chlebkiem czystoziarnistym.

SAŁATKA Z PIECZONYCH WARZYW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0		66.0	3.4	0.4	14.8
batat (patat)	75.0	0.4 małej sztuki	64.5	1.2	0.0	15.1
pomidory, czerwone	75.0	0.25 dużej sztuki	12.8	0.7	0.1	2.7
cebula	37.5	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.6
cukinia	50.0	0.25 mniejsza sztuka	8.5	0.6	0.1	1.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok pomidorowy	125.0		20.0	1.0	0.3	4.1
woda	50.0	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
tymianek suszony	0.5		1.4	0.0	0.0	0.3
majeranek suszony	0.5		1.4	0.1	0.0	0.3
oregano suszone	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.0	0.0	0.3
koper	5.0	1.5 łyżeczki	1.6	0.1	0.0	0.3
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	35.0	1 cienka kromka	100.5	3.5	6.3	9.2
RAZEM	663.0		363.3	11.2	15.4	51.8

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

338 KCAL

Ugotuj kaszę jaglaną. Cukinię pokrój w kostkę, na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cukinię. Dodaj pokrojone suszone pomidory i kaszę. Wymieszaj i dodaj pokrojonego, świeżego pomidora. Dopraw ziołami. Przełóż do miski i posyp pestkami dyni.

JAGLANKA WYTRAWNA Z CUKINIĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	36.0	2*łyżka	125.3	3.8	1.0	25.8
cukinia	112.0	pół mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
tomat, czerwone	192.0	średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
Pomidory suszone w oliwie	40.0	4 sztuki	82.8	3.6	2.7	9.8
dynia, pestki	10.0	łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
zioła prowansalskie	1.0	szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
oliwa z oliwek	2.0	łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	393.0		337.5	13.0	10.9	48.3

II POSIŁEK

217 KCAL

Wszystkie składniki zmiiksuj.

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

385 KCAL

*Porcja sałatki z poprzedniego dnia z grzanką z chleba gryczanego.

Grzanka czosnkowa: Zrób grzankę z chleba. Czosnek przeciśnij przez praskę i rozsmaruj na gorącym chlebkę.

SALAATKA Z PIECZONYCH WARZYW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0		66.0	3.4	0.4	14.8
batat (patat)	75.0	0.4 małej sztuki	64.5	1.2	0.0	15.1
tomat, czerwone	75.0	0.25 dużej sztuki	12.8	0.7	0.1	2.7
cebula	37.5	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.6
cukinia	50.0	0.25 mniejsza sztuka	8.5	0.6	0.1	1.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok pomidorowy	125.0		20.0	1.0	0.3	4.1
woda	50.0	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
tymianek suszony	0.5		1.4	0.0	0.0	0.3
majeranek suszony	0.5		1.4	0.1	0.0	0.3
oregano suszone	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.0	0.0	0.3
koper	5.0	1.5 łyżeczki	1.6	0.1	0.0	0.3

GRZANKA CZOSNKOWA - 1 porcja

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	681.0		385.4	11.4	12.7	59.0

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]
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

363 KCAL

*Porcja sałatki z obiadu z chlebkiem czystoziarnistym.

SAŁATKA Z PIECZONYCH WARZYW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0		66.0	3.4	0.4	14.8
batat (patat)	75.0	0.4 małej sztuki	64.5	1.2	0.0	15.1
pomidory, czerwone	75.0	0.25 dużej sztuki	12.8	0.7	0.1	2.7
cebula	37.5	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.6
cukinia	50.0	0.25 mniejsza sztuka	8.5	0.6	0.1	1.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok pomidorowy	125.0		20.0	1.0	0.3	4.1
woda	50.0	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
tymianek suszony	0.5		1.4	0.0	0.0	0.3
majeranek suszony	0.5		1.4	0.1	0.0	0.3
oregano suszone	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.0	0.0	0.3
koper	5.0	1.5 łyżeczki	1.6	0.1	0.0	0.3
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	35.0	1 cienka kromka	100.5	3.5	6.3	9.2
RAZEM	663.0		363.3	11.2	15.4	51.8

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	2 opakowania	360 [g]	tofu wędzone	2 porcje 180 [g]
RÓŻNE				
Fasola biała z puszki	0.5 puszki	140 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania 320 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	2 łyżki	28 [g]	migdały, łuskane	5 łyżek 70 [g]
nasiona chia, suszone	7 łyżek	70 [g]	orzechy włoskie	11 sztuk 90 [g]
płatki migdałów	1 łyżka	10 [g]	siemię lniane	4 łyżki 40 [g]
słonecznik, nasiona	8 łyżeczek	40 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	3 łyżeczki	15 [g]	majonez wegański	1 łyżka 25 [g]
makaron z soczewicy	2 szklanki	140 [g]	masło orzechowe	3 łyżki 70 [g]
musztarda	3 łyżeczki	30 [g]	pasta z wanilii	1 łyżeczka 2.6 [g]
sok z cytryny	5 łyżek	50 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	6 łyżek	90 [g]	mleko migdałowe	3.5 szklanki 900 [g]
sok pomidorowy		600 [g]	woda	1300 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
banan	2.5 małej sztuki	320 [g]	daktyle, suszone	20 sztuk 100 [g]
figi, suszone	4 sztuki	60 [g]	jabłko	2.5 małej sztuki 350 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]	maliny	1 szklanka 120 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	oliwki czarne marynowane	8 sztuk 29 [g]
truskawki	1 szklanka	160 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża		3.2 [g]	białko konopne	2 łyżki 20 [g]
chili pieprz cayenne	5 szczypt	5.0 [g]	cynamon mielony	4.8 szczypta 4.8 [g]
imbir mielony	1 szczypta	1.0 [g]	kardamon	1 szczypta 1.0 [g]
koper	6 łyżeczek	22 [g]	kurkuma mielona	2 szczypty 2.0 [g]
majeranek suszony		2.0 [g]	mięta pieprzowa, świeża	1 kilka listków 9 [g]
ocet balsamiczny	2 łyżeczki	6 [g]	oregano suszone	2 szczypty 2.0 [g]
papryka, mielona	1 szczypta	1.0 [g]	pieprz cytrynowy	2 szczypty 2.0 [g]
pieprz czarny mielony	11 szczypta	11 [g]	sól	14 szczypta do smaku 14 [g]
tymianek suszony		2.0 [g]	zioła prowansalskie	1 szczypta 1.0 [g]
SŁODYCZE				
kakao naturalne	4 łyżeczki	18 [g]	syrop klonowy	1 łyżeczka 7 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	3 łyżeczki	12 [g]	oliwa z oliwek	9 łyżek 70 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	1.6 małej sztuki	330 [g]	brokuły	2 porcje 700 [g]
cebula	2 średnie sztuki	330 [g]	cebula czerwona	0.2 sztuki 29 [g]
cukinia	1.5 mniejszej sztuki	360 [g]	czosnek	4 średnie ząbki 24 [g]
grostek zielony, mrożony	2 porcje	50 [g]	kapusta biała	1000 [g]
marchew	1 średnia sztuka	150 [g]	papryka czerwona, słodka	1 średnia sztuka 180 [g]
papryka żółta, słodka	1 sztuka	190 [g]	pieczarka biała	18 średnich sztuk 370 [g]
pietruszką, liście	7 łyżeczek	22 [g]	pomidorki koktajlowe	18 sztuk 360 [g]
pomidory malinowe	2 średnie sztuki	410 [g]	Pomidory suszone w oliwie	8 sztuk 80 [g]
pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]	pomidory, czerwone	5 małych sztuk 550 [g]
por	1 mała sztuka	210 [g]	rukola	5 garści 100 [g]
szczypierek	4 łyżki	36 [g]	szparagi zielone	8 sztuk 320 [g]
szpinak, mrożony	1 opakowanie	450 [g]	ziemniaki	1 średnia sztuka 100 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	3 kromki	150 [g]	chleb czystoziarnisty 100% ziaren	2 cienka kromka 70 [g]
kasza jaglana	5 łyżek	90 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	2 porcje 130 [g]
płatki owsiane	9 łyżek	90 [g]	ryż brązowy	3 łyżki 45 [g]