



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



WERSJA WEGAŃSKA  
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni

---



<b>DZIEŃ 1</b>	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	Salátka z kaszą jaglaną i szparagami
	III posiłek	Makaron z pieczarkami i pieczonymi pomidorami		
<b>DZIEŃ 2</b>	I posiłek	Kanapka z pastą bezjajeczną z pomidorem malinowym	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Salátka z kaszą jaglaną i szparagami	V posiłek	Zupa brokułowa z fasolą
	III posiłek	Makaron z pieczarkami i pieczonymi pomidorami		
<b>DZIEŃ 3</b>	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		
<b>DZIEŃ 4</b>	I posiłek	Wegańska pieczona owsianka z jabłkiem:	IV posiłek	Koktajl chia fresca z kiwi
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Salátka z figami
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
<b>DZIEŃ 5</b>	I posiłek	Wegańska pieczona owsianka z jabłkiem:	IV posiłek	Koktajl o smaku szarlotki
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Salátka z figami
	III posiłek	Tofu z warzywami i ryżem		
<b>DZIEŃ 6</b>	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	Salátka z pieczonych warzyw; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
	III posiłek	Salátka z pieczonych warzyw; tofu naturalne; oliwa z oliwek		
<b>DZIEŃ 7</b>	I posiłek	Jaglanka wytrawna z cukinią i suszonymi pomidorami	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Koktajl orzechowo-malinowy	V posiłek	Salátka z pieczonych warzyw; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
	III posiłek	Salátka z pieczonych warzyw; Grzanka czosnkowa		

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

487 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 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory malinowe	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
tofu wędzone	90	1 porcja	120.6	11.7	7.2	2.2
majonez wegański	13	0.5 łyżki	72.6	0.1	8.0	0.1
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>420</b>		<b>486.7</b>	<b>21.6</b>	<b>23.3</b>	<b>44.0</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 zmiksowaniu wyjąć z blendera i przełożyć do keksówki. Wygładzić łyżką i wstawić do zamrażarki na około 1 godzinę. Po tym czasie wyjąć z zamrażarki i pokroić na kawałki. Przechowywać w lodówce lub zamrażarce.

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

### CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	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

432 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	0.5 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	80	4 sztuki	16.0	0.7	0.2	3.3
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 mielony	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>510</b>		<b>431.6</b>	<b>22.5</b>	<b>11.6</b>	<b>66.4</b>

### 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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
<b>RAZEM</b>	<b>300</b>		<b>322.0</b>	<b>5.2</b>	<b>19.4</b>	<b>34.3</b>

### V POSIŁEK

332 KCAL

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

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

#### SALAATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I SZPARAGAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	45	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	120	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
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 mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>280</b>		<b>332.4</b>	<b>10.5</b>	<b>13.6</b>	<b>44.2</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

487 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory malinowe	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
tofu wędzone	90	1 porcja	120.6	11.7	7.2	2.2
majonez wegański	13	0.5 łyżki	72.6	0.1	8.0	0.1
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>420</b>		<b>486.7</b>	<b>21.6</b>	<b>23.3</b>	<b>44.0</b>

## II POSIŁEK

332 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	120	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
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
pietruszka, 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 mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>280</b>		<b>332.4</b>	<b>10.5</b>	<b>13.6</b>	<b>44.2</b>

## III POSIŁEK

432 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	0.5 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	80	4 sztuki	16.0	0.7	0.2	3.3
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
pietruszka, 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 mielony	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>510</b>		<b>431.6</b>	<b>22.5</b>	<b>11.6</b>	<b>66.4</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

304 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 fasolę, 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	40	0.5 średniej sztuki	28.9	0.8	0.0	6.6
Fasola biała z puszki	70	0.25 puszki	74.7	4.8	0.2	13.9
groszek zielony, mrożony	25	1 porcja	20.8	1.6	0.1	4.1
olej kokosowy	4	1 łyżeczka	35.7	0.0	4.0	0.0
pietruszka, 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 mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>600</b>		<b>304.3</b>	<b>14.8</b>	<b>11.9</b>	<b>40.6</b>

# 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	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
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>305</b>		<b>325.6</b>	<b>5.3</b>	<b>17.2</b>	<b>44.6</b>

## II POSIŁEK

269 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	1.5 garści	7.5	0.8	0.2	1.1
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.2	0.7	0.2	4.7
musztarda	5	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
syrop klonowy	3.5	0.5 łyżeczki	9.4	0.0	0.0	2.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
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	14	0.1 sztuki	6.0	0.2	0.0	1.4
<b>RAZEM</b>	<b>165</b>		<b>269.1</b>	<b>7.6</b>	<b>21.0</b>	<b>15.9</b>

## III POSIŁEK

625 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 z nasionami słonecznika, gdy 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
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
siemię lniane	20	2 łyżki	106.8	3.7	8.4	5.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
szpinak, mrożony	225	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
<b>RAZEM</b>	<b>550</b>		<b>624.6</b>	<b>23.6</b>	<b>33.9</b>	<b>68.5</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]	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>

## V POSIŁEK

304 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	0.5 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	40	0.5 średniej sztuki	28.9	0.8	0.0	6.6
Fasola biała z puszki	70	0.25 puszki	74.7	4.8	0.2	13.9
grozek zielony, mrożony	25	1 porcja	20.8	1.6	0.1	4.1
olej kokosowy	4	1 łyżeczka	35.7	0.0	4.0	0.0
pietruska, 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 mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>600</b>		<b>304.3</b>	<b>14.8</b>	<b>11.9</b>	<b>40.6</b>



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

412 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:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pastę z wanilii	1	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
jabłko	100	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
RAZEM	295		411.5	14.6	12.1	65.3

## 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
pastę 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
RAZEM	55		232.6	6.0	14.0	23.2

## III POSIŁEK

625 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
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
siemię lniane	20	2 łyżki	106.8	3.7	8.4	5.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
szpinak, mrożony	225	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	550		624.6	23.6	33.9	68.5

## 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	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

RAZEM



Salatka 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]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
figi, suszone	45	3 sztuki	130.6	1.5	0.5	32.8
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
bazylią świeża	1		0.2	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>370</b>		<b>451.7</b>	<b>17.8</b>	<b>23.3</b>	<b>48.2</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

412 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	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	1	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
jabłko	100	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
<b>RAZEM</b>	<b>295</b>		<b>411.5</b>	<b>14.6</b>	<b>12.1</b>	<b>65.3</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

469 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	120	1 mała sztuka	34.5	2.6	0.4	6.8
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
sok pomidorowy	100	porcja	16.0	0.8	0.2	3.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
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 mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
<b>RAZEM</b>	<b>560</b>		<b>469.4</b>	<b>20.2</b>	<b>17.1</b>	<b>66.4</b>

## IV POSIŁEK

237 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj.

### KOKTAJL O SMAKU SZARLOTKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	100	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
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>375</b>		<b>236.6</b>	<b>7.0</b>	<b>9.7</b>	<b>32.9</b>

\*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	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
figi, suszone	45	3 sztuki	130.6	1.5	0.5	32.8
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
bazylia świeża	1		0.2	0.0	0.0	0.0
RAZEM	370		451.7	17.8	23.3	48.2

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

459 KCAL

Chia z truskawkami i masłem orzechowym:

Do mleka wsypać nasiona, płatki owsiane i 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	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
płatki owsiane	15	1.5 łyżki	56.4	1.8	1.1	10.4
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
nasiona chia, suszone	30	3 łyżki	145.8	5.0	9.2	12.6
<b>RAZEM</b>	<b>440</b>		<b>459.4</b>	<b>16.1</b>	<b>27.7</b>	<b>45.6</b>

## II POSIŁEK

269 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	1.5 garści	7.5	0.8	0.2	1.1
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.2	0.7	0.2	4.7
musztarda	5	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
syrop klonowy	3.5	0.5 łyżeczki	9.4	0.0	0.0	2.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
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	14	0.1 sztuki	6.0	0.2	0.0	1.4
<b>RAZEM</b>	<b>165</b>		<b>269.1</b>	<b>7.6</b>	<b>21.0</b>	<b>15.9</b>

## III POSIŁEK

447 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 salatk. Poniższy przepis jest na 1 porcję

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

### SALATKA Z PIECZONYCH WARZYW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200		66.0	3.4	0.4	14.8
batat (patat)	75	0.4 małej sztuki	64.5	1.2	0.0	15.1
pomidory, czerwone	75	0.25 dużej sztuki	12.8	0.7	0.1	2.7
cebula	40	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.6
cukinia	50	0.25 mniejsza sztuka	8.5	0.6	0.1	1.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok pomidorowy	125		20.0	1.0	0.3	4.1
woda	50	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	1.5 łyżeczki	1.6	0.1	0.0	0.3
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
<b>RAZEM</b>	<b>730</b>		<b>447.1</b>	<b>18.5</b>	<b>23.9</b>	<b>44.6</b>

## IV POSIŁEK

265 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować.

## KOKTAJL BANANOWY Z CYNAMONEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
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>380</b>		<b>265.1</b>	<b>6.8</b>	<b>11.2</b>	<b>36.8</b>

## V POSIŁEK

406 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		66.0	3.4	0.4	14.8
batat (patat)	75	0.4 małej sztuki	64.5	1.2	0.0	15.1
pomidory, czerwone	75	0.25 dużej sztuki	12.8	0.7	0.1	2.7
cebula	40	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.6
cukinia	50	0.25 mniejsza sztuka	8.5	0.6	0.1	1.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok pomidorowy	125		20.0	1.0	0.3	4.1
woda	50	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	1.5 łyżeczki	1.6	0.1	0.0	0.3
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
<b>RAZEM</b>	<b>680</b>		<b>406.3</b>	<b>12.7</b>	<b>18.1</b>	<b>55.7</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

454 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. Przelóż 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	55	3 łyżki	187.9	5.7	1.6	38.7
cukinia	115	pół mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
tomat, czerwone	195	średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
Pomidory suszone w oliwie	40	4 sztuki	82.8	3.6	2.7	9.8
dynia, pestki	10	łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
zioła prowansalskie	1	szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>420</b>		<b>454.0</b>	<b>14.9</b>	<b>17.4</b>	<b>61.2</b>

## II POSIŁEK

217 KCAL

Wszystkie składniki zmixuj.

### 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
<b>RAZEM</b>	<b>385</b>		<b>217.5</b>	<b>8.2</b>	<b>13.0</b>	<b>21.6</b>

## III POSIŁEK

457 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 z oliwą.

### SALAATKA Z PIECZONYCH WARZYW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200		66.0	3.4	0.4	14.8
batat (patat)	75	0.4 małej sztuki	64.5	1.2	0.0	15.1
tomat, czerwone	75	0.25 dużej sztuki	12.8	0.7	0.1	2.7
cebula	40	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.6
cukinia	50	0.25 mniejsza sztuka	8.5	0.6	0.1	1.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok pomidorowy	125		20.0	1.0	0.3	4.1
woda	50	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	1.5 łyżeczki	1.6	0.1	0.0	0.3
<b>GRZANKA CZOSNKOWA - 1 porcja</b>						
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
<b>RAZEM</b>	<b>690</b>		<b>457.2</b>	<b>11.4</b>	<b>20.6</b>	<b>59.0</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

406 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		66.0	3.4	0.4	14.8
batał (patat)	75	0.4 małej sztuki	64.5	1.2	0.0	15.1
pomidory, czerwone	75	0.25 dużej sztuki	12.8	0.7	0.1	2.7
cebula	40	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.6
cukinia	50	0.25 mniejsza sztuka	8.5	0.6	0.1	1.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok pomidorowy	125		20.0	1.0	0.3	4.1
woda	50	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	1.5 łyżeczki	1.6	0.1	0.0	0.3
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
<b>RAZEM</b>	<b>680</b>		<b>406.3</b>	<b>12.7</b>	<b>18.1</b>	<b>55.7</b>

# 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	3 łyżki	41 [g]	migdały, łuskane	0.5 szklanki 90 [g]
nasiona chia, suszone	7 łyżek	70 [g]	orzechy włoskie	16 sztuk 130 [g]
płatki migdałów	1 łyżka	10 [g]	siemię lniane	4 łyżki 40 [g]
słonecznik, nasiona	17 łyżeczek	90 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	3 łyżeczki	15 [g]	majonez wegański	1 łyżka 25 [g]
makaron z soczewicy	2 szklanki	140 [g]	masło orzechowe	7 łyżeczek 80 [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	8 łyżek	120 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki 1000 [g]
sok pomidorowy		600 [g]	woda	1300 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
banan	2 średnie sztuki	370 [g]	daktyle, suszone	150 [g]
figi, suszone	6 sztuk	90 [g]	jabłko	3 małe sztuki 420 [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	6 szczypt 6 [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	6 łyżeczek	24 [g]	syrop klonowy	1 łyżeczka 7 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	3 łyżeczki	12 [g]	oliwa z oliwek	18 łyżek 150 [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]
grozek 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]
pietruszka, liście	7 łyżeczek	22 [g]	pomidorki koktajlowe	22 sztuk 440 [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	5 kromek	250 [g]	chleb czystoziarnisty 100% ziaren	2 kromki 100 [g]
kasza jaglana	8 łyżek	150 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	1 szklanka 140 [g]
płatki owsiane	13.5 łyżek	140 [g]	ryż brązowy	0.5 woreczka 50 [g]