



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2200 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; truskawki	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; truskawki
	II posiłek	Salatka z kaszą jaglaną i szparagami	V posiłek	Zupa brokułowa z fasolą; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
	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; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 4	I posiłek	Wegańska pieczona owsianka z jabłkiem:	IV posiłek	Koktajl chia fresca z kiwi; migdały, łuskane
	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; czekolada 70% kakao	V posiłek	Salatka z pieczonych warzyw; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
	III posiłek	Salatka z pieczonych warzyw; Grzanka czosnkowa		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

503 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory malinowe	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
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	510.5		502.8	22.5	23.5	47.4

II POSIŁEK

281 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	22.2		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	5.6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.4	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.4		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.4		62.9	1.5	5.7	1.7
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
RAZEM	200.7		280.6	7.1	14.6	34.0

III POSIŁEK

588 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, pestkami dyni 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
olivki czarne marynowane	18.0	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
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	80.0	1 szklanka	274.5	18.4	1.4	49.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
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	541.0		587.8	29.8	21.7	76.5

IV POSIŁEK

322 KCAL

Jogurt wymieszaj z pokrojonym mango i nasionkami słonecznika.

JOGURT Z MANGO I SŁONECZNIKIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	296.0		322.0	5.2	19.4	34.3

V POSIŁEK

415 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	50.0	3 łyżki	174.0	5.3	1.5	35.8
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
szparagi zielone	150.0	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	324.5		414.5	13.6	18.9	50.9

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

503 KCAL

Pastę z poprzedniego dnia zjeść z chlebkiem i pomidorem malinowym.

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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory malinowe	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
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	510.5		502.8	22.5	23.5	47.4

II POSIŁEK

415 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

SALATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I SZPARAGAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	50.0	3 łyżki	174.0	5.3	1.5	35.8
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
szparagi zielone	150.0	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	324.5		414.5	13.6	18.9	50.9

III POSIŁEK

588 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	18.0	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
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	80.0	1 szklanka	274.5	18.4	1.4	49.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
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	541.0		587.8	29.8	21.7	76.5

IV POSIŁEK

281 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 3 sztuki + truskawki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	22.2		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	5.6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.4	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.4		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.4		62.9	1.5	5.7	1.7
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
RAZEM	200.7		280.6	7.1	14.6	34.0

V POSIŁEK

439 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. Zjedz z chlebkiem.

*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	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
Fasola biała z puszki	70.0	0.5 mini puszka	79.8	5.1	0.2	14.8
groszek zielony, mrożony	25.0	1 porcja	20.8	1.6	0.1	4.1
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	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
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
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	35.0	1 cienka kromka	100.5	3.5	6.3	9.2
RAZEM	670.5		438.8	19.4	18.2	57.4

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

457 KCAL

Kakaowy jogurt z chia i mango:

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

KAKAOWY JOGURT Z CHIA I MANGO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
płatki owsiane	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
RAZEM	335.0		456.7	8.3	22.1	64.2

II POSIŁEK

327 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	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	15.0	1.5 łyżki	85.8	3.7	6.9	2.7
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
cebula czerwona	17.5	0.25 sztuki	8.1	0.2	0.0	1.9
RAZEM	190.5		326.6	9.1	23.6	23.1

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	72.0	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	70.0	0.5 szklanki	234.5	8.8	2.2	49.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
szpinak, mrożony	225.0	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	545.0		624.6	23.6	33.9	68.5

IV POSIŁEK

233 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 3 sztuki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	22.2		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	5.6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.4	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.4		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.4		62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	50.7		232.6	6.0	14.0	23.2

V POSIŁEK

482 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	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
Fasola biała z puszki	70.0	0.5 mini puszka	79.8	5.1	0.2	14.8
groszek zielony, mrożony	25.0	1 porcja	20.8	1.6	0.1	4.1
olej kokosowy	4.0	1 łyżeczka	35.7	0.0	4.0	0.0
pietruszką, liście	3.0	1 łyżeczka	1.5	0.1	0.0	0.3
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
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
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
RAZEM	685.5		481.9	20.9	20.9	61.3

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

493 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	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
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	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
jabłko	131.5	0.5 dużej sztuki	65.8	0.5	0.5	15.9
białko konopne	15.0	1.5 łyżki	53.7	7.5	1.5	4.1
RAZEM	354.5		493.3	17.4	15.7	75.6

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	22.2		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	5.6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.4	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.4		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.4		62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	50.7		232.6	6.0	14.0	23.2

III POSIŁEK

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	72.0	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	70.0	0.5 szklanki	234.5	8.8	2.2	49.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
szpinak, mrożony	225.0	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	545.0		624.6	23.6	33.9	68.5

IV POSIŁEK

301 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz wypić z kostkami lodu. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL CHIA FRESCA Z KIWI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięta pieprzowa, świeża	5.0	1 kilka listków	3.5	0.2	0.0	0.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	396.0		300.8	9.8	20.1	30.4

V POSIŁEK

539 KCAL

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]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
figi, suszone	42.0	3 sztuki	130.6	1.5	0.5	32.8
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
pomidorki koktajlowe	140.0	7 sztuk	28.0	1.3	0.3	5.7
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazylia świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0
RAZEM	381.5		538.6	21.0	30.8	51.4

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

493 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	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
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	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
jabłko	131.5	0.5 dużej sztuki	65.8	0.5	0.5	15.9
białko konopne	15.0	3 łyżeczki	53.7	7.5	1.5	4.1
RAZEM	354.5		493.3	17.4	15.7	75.6

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	22.2		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	5.6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.4	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.4		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.4		62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	50.7		232.6	6.0	14.0	23.2

III POSIŁEK

582 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
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	180.0	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
RAZEM	641.0		581.9	31.0	23.9	68.5

IV POSIŁEK

281 KCAL

Wszystkie składniki zmiiksuj.

KOKTAJL O SMAKU SZARLOTKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
płatki owsiane	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
imbir mielony	1.0	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
RAZEM	461.0		280.6	7.4	10.1	43.6

*porcja z 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	42.0	3 sztuki	130.6	1.5	0.5	32.8
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
pomidorki koktajlowe	140.0	7 sztuk	28.0	1.3	0.3	5.7
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
migdały, łuskane	30.0	1 garść	173.7	6.3	15.0	6.5
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazyliia świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0
RAZEM	381.5		538.6	21.0	30.8	51.4

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

530 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	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
płatki owsiane	15.0	1.5 łyżki	56.4	1.8	1.1	10.4
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
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	480.0		529.8	18.8	33.8	47.2

II POSIŁEK

327 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	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	15.0	3 łyżeczki	85.8	3.7	6.9	2.7
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
cebula czerwona	17.5	0.25 sztuki	8.1	0.2	0.0	1.9
RAZEM	190.5		326.6	9.1	23.6	23.1

III POSIŁEK

594 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.

SALATKA 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
bata (patat)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
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	180.0	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	856.0		594.0	30.0	30.6	54.7

IV POSIŁEK

326 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować.

KOKTAJL BANANOWY Z CYNAMONEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
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	386.0		326.0	9.4	16.1	38.4

V POSIŁEK

441 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)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
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	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
RAZEM	718.0		440.8	13.4	18.2	63.8

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

511 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	54.0	3 łyżki	187.9	5.7	1.6	38.7
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	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
zioła prowansalskie	1.0	szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	427.0		511.2	17.3	22.0	63.0

II POSIŁEK

338 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj. Zjedz z 2 kostkami czekolady.

KOKTAJL ORZECHOWO-MALINOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
maliny	140.0	2 garście	60.2	1.8	0.4	16.8
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	421.0		337.9	9.8	19.9	35.3

III POSIŁEK

614 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	200.0		66.0	3.4	0.4	14.8
batat (patat)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
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

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	782.0		614.1	15.7	24.2	83.5

IV POSIŁEK

233 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 3 sztuki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyl, suszony	22.2		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	5.6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.4	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.4		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.4		62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	50.7		232.6	6.0	14.0	23.2

V POSIŁEK

441 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)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
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	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
RAZEM	718.0		440.8	13.4	18.2	63.8

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	3 opakowania	550 [g]	tofu wędzone	2 porcje 180 [g]
RÓŻNE				
Fasola biała z puszki	1 mini puszka	140 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania 320 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	20 łyżeczek	130 [g]	migdały, łuskane	5 garści 150 [g]
nasiona chia, suszone	7 łyżek	70 [g]	orzechy włoskie	16 sztuk 130 [g]
płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]	siemię lniane	4 łyżki 40 [g]
słonecznik, nasiona	7 łyżek	110 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	3 łyżeczki	15 [g]	majonez wegański	1 łyżka 25 [g]
makaron z soczewicy	2 szklanki	160 [g]	masło orzechowe	4 łyżki 90 [g]
musztarda	4 łyżeczki	40 [g]	pasta z wanilii	1 łyżeczka 2.6 [g]
sok z cytryny	6 łyżek	60 [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	2.5 średniej sztuki	440 [g]	daktyle, suszone	150 [g]
figi, suszone	6 sztuk	90 [g]	jabłko	2.5 średniej sztuki 650 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]	maliny	2 garście 140 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	oliwki czarne marynowane	12 sztuk 43 [g]
truskawki	3 szklanki	470 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża		3.2 [g]	białko konopne	3 łyżki 30 [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				
czekolada 70% kakao	3 kostka	30 [g]	kakao naturalne	6 łyżeczek 24 [g]
syrop klonowy	2 łyżki	20 [g]		
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	4 łyżeczki	18 [g]	oliwa z oliwek	18 łyżek 150 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	4 porcje	550 [g]	brokuły	2 porcje 700 [g]
cebula	2 średnie sztuki	330 [g]	cebula czerwona	0.5 sztuki 38 [g]
cukinia	1.5 mniejszej sztuki	360 [g]	czosnek	9 małych ząbków 28 [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]
pietruszka, liście	7 łyżeczek	22 [g]	pomidorki koktajlowe	22 sztuk 440 [g]
pomidory malinowe	2 duże sztuki	600 [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	10 sztuk 400 [g]
szpinak, mrożony	1 opakowanie	450 [g]	ziemniaki	2 średnie sztuki 200 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	6 kromek	300 [g]	chleb czystoziarnisty 100% ziaren	5 cienka kromka 190 [g]
			mąka gryczana, z całego ziarna	

kasza jaglana	9 łyżek	160 [g]	gryki	1 szklanka	140 [g]
płatki owsiane	15.5 łyżek	160 [g]	ryż brązowy	0.5 woreczka	50 [g]