



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



WERSJA DLA ZABIEGANYCH  
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni

---



<b>DZIEŃ 1</b>	I posiłek	Błonnikowa owsianka z borówkami i siemieniem lnianym	IV posiłek	Pikantna sałatka z surowej cukinii
	II posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	V posiłek	Kanapki z szynką i ogórkiem małosolnym
	III posiłek	Kotlety mielone z cukinią z kaszą i surówka z ogórków małosolnych i cebulki		
<b>DZIEŃ 2</b>	I posiłek	Tost z jajecznicą	IV posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek
	II posiłek	Truskawki z jogurtem	V posiłek	Kotlety mielone z cukinią z kaszą i surówka z ogórków małosolnych i cebulki
	III posiłek	Kotlety mielone z cukinią z kaszą i surówka z ogórków małosolnych i cebulki		
<b>DZIEŃ 3</b>	I posiłek	Placki gryczane z bananem i truskawkami	IV posiłek	papryka czerwona; Pasta z awokado
	II posiłek	Borówki z jogurtem	V posiłek	Paprykowe udka z kurczaka, fasolka szparagowa z pomidorami
	III posiłek	Paprykowe udka z kurczaka, fasolka szparagowa z pomidorami		
<b>DZIEŃ 4</b>	I posiłek	Placki gryczane z bananem i truskawkami	IV posiłek	Orzechy i truskawki
	II posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	V posiłek	Paprykowe udka z kurczaka, fasolka szparagowa z pomidorami
	III posiłek	Paprykowe udka z kurczaka, fasolka szparagowa z pomidorami		
<b>DZIEŃ 5</b>	I posiłek	Chlebek w jajku z pomidorem i szpinakiem	IV posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek
	II posiłek	Koktajl ogórkowo-maślankowy	V posiłek	Pstrąg pieczony z suszonymi pomidorami
	III posiłek	Pstrąg pieczony z suszonymi pomidorami		
<b>DZIEŃ 6</b>	I posiłek	Jaglanka z brzoskwinia	IV posiłek	Pasta z bobu z czosnkiem
	II posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	V posiłek	Sałatka z bobem i jajkiem na twardo
	III posiłek	Grillowana kiełbaska i letnia sałatka z grillowaną cukinią, pomidorkami i tostem czosnkowym		
<b>DZIEŃ 7</b>	I posiłek	Omlęt na słodko z morelami i kokosem	IV posiłek	Koktajl z borówkami na jogurcie kokosowym
	II posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	V posiłek	Pasta z bobu z czosnkiem
	III posiłek	Grillowana kiełbaska i letnia sałatka z grillowaną cukinią, pomidorkami i tostem czosnkowym		

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

464 KCAL

Płatki i siemię lniane zalać na chwilę wrzątkiem. Odląć nadmiar wody. Borówki dodać do płatków razem z mlekiem. Posypać cynamonem i polać łyżeczką miodu.

### BŁONNIKOWA OWSIANKA Z BORÓWKAMI I SIEMIENIEM LNIANYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
borówka amerykańska	150	3 garście	85.5	1.1	0.5	21.7
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
<b>RAZEM</b>	<b>445</b>		<b>464.2</b>	<b>12.5</b>	<b>15.1</b>	<b>75.4</b>

## II POSIŁEK

158 KCAL

Składniki na 20 porcji:

1 puszka mleka kokosowego 400 ml  
1 łyżeczka pasty z wanilii  
1 łyżka soku z cytryny  
1 łyżka lejącego miodu naturalnego (można delikatnie na małym ogniu go podgrzać )  
szklanka truskawek lub malin (mogą być mrożone lub świeże)  
do posypania 3 łyżki uprażonych na patelni bez tłuszczu płatków owsianych.  
Blacha 22 cm x 22 cm wyłożona papierem do pieczenia

Wykonanie:

Mleko dokładnie wymieszać, aby nie było grudek, dodać wanilię, sok z cytryny, miód i wymieszać, aby masa była gładka i jednolita. Kokosową masę wylać na blachę, dodać pokrojone na kawałki truskawki. Posypać płatkami owsianymi i wstawić do zamrażarki na około 3 h aż masa stężeje. Po tym czasie wyjąć i pokroić na batoniki. Przechowywać w zamrażarce, a około 5 minut przed zjedzeniem można je wyjąć, aby były nieco bardziej miękkie.

### BATONIKI NA ZIMNO Z MLECZKA KOKOSOWEGO I TRUSKAWEK - 3 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	60	0.3 szklanki	116.8	1.2	12.6	1.7
pasta z wanilii	0.3	0.2 łyżeczki	0.8	0.0	0.0	0.2
sok z cytryny	1.5	0.1 łyżki	0.3	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	5.5	0.1 łyżki	16.6	0.0	0.0	4.1
truskawki	25	0.1 szklanki	7.1	0.2	0.1	1.6
płatki owsiane	4.5	0.4 łyżki	16.8	0.5	0.3	3.1
<b>RAZEM</b>	<b>95</b>		<b>158.4</b>	<b>1.9</b>	<b>13.1</b>	<b>10.7</b>

### III POSIŁEK

457 KCAL

Do mielonego mięsa dodać łyżkę zimnej wody i chwilę powyrabiać dłonią. Na patelni na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę (białą). Dodać starty czosnek, kmin rzymski, suszone oregano i smażyć przez minutę. Dodać cukinię startą na tarce o dużych oczkach. Smażyć przez ok. 2-3 minuty. Zawartość patelni przestudzić, dodać do mięsa, doprawić natką pietruszki, solą i pieprzem. Wymieszać i uformować w dłoniach nieduże kotleciki. Rozgrzać patelnię grillową, burgery kłaść na patelnię, grillować na złoty kolor z każdej strony, na średnim ogniu.

Ogórki i cebulkę czerwoną pokroić w kostkę. Skropić oliwą, doprawić pieprzem i wymieszać.

Podawać z ugotowaną kaszą.

\* Przygotuj od razu 3 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję).

#### KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z KASZĄ I SURÓWKA Z OGÓRKÓW MAŁOSOLNYCH I CEBULKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	150	porcja	126.0	28.8	1.1	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	70	0.5 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	115	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	3	3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek małosolny	300	3 sztuki	33.0	0.9	0.6	6.9
cebula czerwona	30	0.25 sztuki	12.1	0.3	0.0	2.9
kasza gryczana prażona	45	2.5 łyżki	155.7	5.3	1.2	33.7
<b>RAZEM</b>	<b>730</b>		<b>456.6</b>	<b>38.4</b>	<b>11.6</b>	<b>55.2</b>

### IV POSIŁEK

348 KCAL

Cukinię umyć, osuszyć, pokroić w cienkie plasterki. Obraną i umytą cebulę pokroić w bardzo cienkie piórka i przełożyć do miski z cukinią. Papryczkę umyć, usunąć nasiona, pokroić i wymieszać z pozostałymi składnikami sałatki. Wszystkie składniki marynaty (ocet, oliwę, miód, sól i pieprz) wymieszać, wlać do miski z warzywami i dokładnie wymieszać. Sałatkę posypać posiekanym szczypiorkiem i nasionkami słonecznika. Najlepiej smakuje schłodzona.

#### PIKANTNA SAŁATKA Z SUROWEJ CUKINII - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	215	1 mniejszej sztuki	36.6	2.6	0.2	6.9
cebula	35	1 mała sztuka	11.6	0.5	0.1	2.4
papryka czerwona, hot chili	5	kawałek do smaku	2.0	0.1	0.0	0.4
ocet jabłkowy	3	1 łyżeczka	0.6	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
słonecznik, nasiona	30	2 łyżki	175.2	6.2	15.4	6.0
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>320</b>		<b>347.6</b>	<b>9.9</b>	<b>23.9</b>	<b>27.9</b>

### V POSIŁEK

330 KCAL

Na pieczywie położyć kiełki i szynkę. Zjeść z ogórkami.

#### KANAPKI Z SZYNKĄ I OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM

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
szynka z piersi kurczaka	60	2 plastry	57.6	12.7	0.7	0.1
ogórek małosolny	300	3 sztuki	33.0	0.9	0.6	6.9
lucerna, kiełki	16	2 łyżki	3.7	0.6	0.1	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>480</b>		<b>330.3</b>	<b>21.3</b>	<b>8.4</b>	<b>38.4</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

498 KCAL

Z pieczywa przygotować tosta. Na patelni rozgrzać masło i usmażyć jajecznicę. Doprawić solą i pieprzem. Na toście układać kolejno: rukolę, szynkę, jajecznicę i pokrojonego ogórka. Oprószyć pieprzem.

### TOST Z JAJECZNICĄ

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
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
szynka z piersi kurczaka	40	2 plasterki	38.4	8.5	0.5	0.1
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
ogórek	40	1 mały	5.0	0.3	0.0	1.0
masło klarowane	8	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>310</b>		<b>497.6</b>	<b>28.9</b>	<b>25.4</b>	<b>34.1</b>

## II POSIŁEK

305 KCAL

Zjedz jako przekąskę z orzechami.

### TRUSKAWKI Z JOGURTEM

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
orzechy włoskie	16	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
<b>RAZEM</b>	<b>330</b>		<b>305.4</b>	<b>5.1</b>	<b>21.6</b>	<b>24.4</b>

## III POSIŁEK

457 KCAL

\*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

### KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z KASZĄ I SURÓWKA Z OGÓRKÓW MAŁOSOLNYCH I CEBULKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	150	porcja	126.0	28.8	1.1	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	70	0.5 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	115	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	3	3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek małosolny	300	3 sztuki	33.0	0.9	0.6	6.9
cebula czerwona	30	0.25 sztuki	12.1	0.3	0.0	2.9
kasza gryczana prażona	45	2.5 łyżki	155.7	5.3	1.2	33.7
<b>RAZEM</b>	<b>730</b>		<b>456.6</b>	<b>38.4</b>	<b>11.6</b>	<b>55.2</b>

## IV POSIŁEK

158 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 3 sztuki

### BATONIKI NA ZIMNO Z MLECZKA KOKOSOWEGO I TRUSKAWEK - 3 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	60	0.3 szklanki	116.8	1.2	12.6	1.7
pasta z wanilii	0.3	0.2 łyżeczki	0.8	0.0	0.0	0.2
sok z cytryny	1.5	0.1 łyżki	0.3	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	5.5	0.1 łyżki	16.6	0.0	0.0	4.1
truskawki	25	0.1 szklanki	7.1	0.2	0.1	1.6
płatki owsiane	4.5	0.4 łyżki	16.8	0.5	0.3	3.1
<b>RAZEM</b>	<b>95</b>		<b>158.4</b>	<b>1.9</b>	<b>13.1</b>	<b>10.7</b>

\*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

## KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z KASZĄ I SURÓWKA Z OGÓRKÓW MAŁOSOLNYCH I CEBULKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	150	porcja	126.0	28.8	1.1	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	70	0.5 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	115	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	3	3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek małosolny	300	3 sztuki	33.0	0.9	0.6	6.9
cebula czerwona	30	0.25 sztuki	12.1	0.3	0.0	2.9
kasza gryczana prażona	45	2.5 łyżki	155.7	5.3	1.2	33.7
<b>RAZEM</b>	<b>730</b>		<b>456.6</b>	<b>38.4</b>	<b>11.6</b>	<b>55.2</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

401 KCAL

Placki gryczane z bananem i truskawkami:

Do miski wsypać mąkę, dodać jajko, wodę, proszek do pieczenia i rozdrobnionego widelcem banana. Dokładnie wymieszać. Na patelni rozgrzać niewielką ilość masła. Łyżką nakładać porcje na patelnię i smażyć z każdej strony po 1-2 minuty. Jeść polane jogurtem i posypane truskawkami.

\*Przygotuj 2 porcje dania. Podane składniki są na 1 porcję

### PLACKI GRYCZANE Z BANANEM I TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	50	3 łyżki	167.5	6.3	1.6	35.3
jaja kurze całe	25	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
woda	65	0.25 szklanki gazowanej	0.0	0.0	0.0	0.0
truskawki	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
banan	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
masło klarowane	5	0.5 łyżeczki	44.1	0.0	5.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
<b>RAZEM</b>	<b>355</b>		<b>400.8</b>	<b>11.2</b>	<b>15.1</b>	<b>59.5</b>

## II POSIŁEK

283 KCAL

Zjedz jako przekąskę z wiórkami kokosowymi.

### BORÓWKI Z JOGURTEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
borówka amerykańska	140	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
wiórki kokosowe	8	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
<b>RAZEM</b>	<b>310</b>		<b>283.2</b>	<b>2.9</b>	<b>16.9</b>	<b>33.2</b>

## III POSIŁEK

560 KCAL

Ugotuj ziemniaki. Udką obtoczyć w papryce (słodkiej lub ostrej - jak lubisz). Przełożyć na blaszkę, przykryć i piec w 180 st. C, aż będą miękkie. Fasolkę oczyścić, cebulę pokroić w kostkę. Na dnie patelni rozgrzać oliwę, dodać cebulę i smażyć przez 2-3 minuty. W międzyczasie czosnek drobno posiekać i dodać do cebuli, smażyć przez 1 minutę. Wtedy dodać fasolkę i dokładnie mieszać przez kolejną minutę. Pomidory pokroić, dodać do fasolki. Dodać cynamon i sporą szczyptę soli. Dobrze wymieszać i przykryć patelnię pokrywką. Dusić przez 8-10 minut na dużym ogniu, czyli do czasu, aż fasolka będzie miękka, a sos się zredukuje. Fasolkę zjedz z udkami z kurczaka i ziemniakami.

\*Przygotuj 4 porcje dania i 2 porcje ziemniaków. Podane składniki są na 1 porcję

### PAPRYKOWE UDKA Z KURCZAKA, FASOLKA SZPARAGOWA Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
fasola szparagowa zielona	150		46.5	2.7	0.3	10.5
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
noga (udo) kurczaka	150		238.5	25.2	15.3	0.0
Papryka ostra w proszku	5	1 łyżeczka	15.9	0.6	0.8	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>800</b>		<b>559.7</b>	<b>35.2</b>	<b>25.4</b>	<b>55.1</b>

## IV POSIŁEK

179 KCAL

Cebulkę pokroić w drobną kostkę. Awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z limonki i wymieszać. Dodać cebulę, posolić i popieprzyć oraz doprawić ziołami do smaku. Dokładnie wymieszać. Zjeść z słupkami papryki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona	150		42.0	2.0	0.8	9.9
<b>PASTA Z AWOKADO - 1 porcja</b>						
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>270</b>		<b>179.2</b>	<b>4.2</b>	<b>11.7</b>	<b>19.5</b>

## V POSIŁEK

444 KCAL

\*Zjedz porcję z obiadu bez ziemniaków

**PAPRYKOWE UDKA Z KURCZAKA, FASOLKA SZPARAGOWA Z POMIDORAMI - 1 porcja**

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
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
fasola szparagowa zielona	150		46.5	2.7	0.3	10.5
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
noga (udo) kurczaka	150		238.5	25.2	15.3	0.0
Papryka ostra w proszku	5	1 łyżeczka	15.9	0.6	0.8	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>650</b>		<b>444.2</b>	<b>32.1</b>	<b>25.2</b>	<b>28.9</b>

# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

401 KCAL

\*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

### PLACKI GRYCZANE Z BANANEM I TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	50	3 łyżki	167.5	6.3	1.6	35.3
jaja kurze całe	25	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
woda	65	0.25 szklanki gazowanej	0.0	0.0	0.0	0.0
truskawki	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
banan	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
masło klarowane	5	0.5 łyżeczki	44.1	0.0	5.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
<b>RAZEM</b>	<b>355</b>		<b>400.8</b>	<b>11.2</b>	<b>15.1</b>	<b>59.5</b>

## II POSIŁEK

158 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 3 sztuki

### BATONIKI NA ZIMNO Z MLECZKA KOKOSOWEGO I TRUSKAWEK - 3 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	60	0.3 szklanki	116.8	1.2	12.6	1.7
pasta z wanilii	0.3	0.2 łyżeczki	0.8	0.0	0.0	0.2
sok z cytryny	1.5	0.1 łyżki	0.3	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	5.5	0.1 łyżki	16.6	0.0	0.0	4.1
truskawki	25	0.1 szklanki	7.1	0.2	0.1	1.6
płatki owsiane	4.5	0.4 łyżki	16.8	0.5	0.3	3.1
<b>RAZEM</b>	<b>95</b>		<b>158.4</b>	<b>1.9</b>	<b>13.1</b>	<b>10.7</b>

## III POSIŁEK

560 KCAL

\*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

### PAPRYKOWE UDKA Z KURCZAKA, FASOLKA SZPARAGOWA Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
fasola szparagowa zielona	150		46.5	2.7	0.3	10.5
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
noga (udo) kurczaka	150		238.5	25.2	15.3	0.0
Papryka ostra w proszku	5	1 łyżeczka	15.9	0.6	0.8	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>800</b>		<b>559.7</b>	<b>35.2</b>	<b>25.4</b>	<b>55.1</b>

## IV POSIŁEK

264 KCAL

Orzechy i truskawki: Zjedz owoce z orzechami.

### ORZECHY I TRUSKAWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	200	1 porcja	64.0	1.4	0.8	14.4
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
<b>RAZEM</b>	<b>230</b>		<b>263.8</b>	<b>5.7</b>	<b>19.7</b>	<b>18.9</b>

## V POSIŁEK

444 KCAL

\*Zjedz porcję z dnia poprzedniego bez ziemniaków

## PAPRYKOWE UDKA Z KURCZAKA, FASOLKA SZPARAGOWA Z POMIDORAMI - 1 porcja

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
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
fasola szparagowa zielona	150		46.5	2.7	0.3	10.5
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
noga (udo) kurczaka	150		238.5	25.2	15.3	0.0
Papryka ostra w proszku	5	1 łyżeczka	15.9	0.6	0.8	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>650</b>		<b>444.2</b>	<b>32.1</b>	<b>25.2</b>	<b>28.9</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

491 KCAL

Na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy szpinak i wylewamy roztrzepane jajka z koperkiem, solą i pieprzem. Układamy chleb i smażymy 1-2 minuty. Obracamy na drugą stronę, na jednej kromce układamy pomidora. Nakrywamy drugą. Smażymy jeszcze 1 minutę. I gotowe

### CHLEBEK W JAJKU Z POMIDOREM I SZPINAKIEM

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
jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
pomidory, czerwone	100	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
Szpinak świeży	25	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
koperki świeży	8	1 łyżka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
masło klarowane	10	1 łyżeczka	88.3	0.0	10.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>345</b>		<b>490.6</b>	<b>21.4</b>	<b>27.1</b>	<b>37.0</b>

## II POSIŁEK

168 KCAL

Koktajl ogórkowo-maślankowy: Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

\*Zamiast maślanki możesz użyć jogurtu kokosowego bez cukru.

### KOKTAJL OGÓRKOWO-MAŚLANKOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	200	1 porcja	74.0	6.8	1.0	9.4
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
natka pietruszki	9	1.5 łyżeczka posiekanej	3.7	0.4	0.0	0.8
orzechy włoskie	12	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
<b>RAZEM</b>	<b>295</b>		<b>167.7</b>	<b>9.6</b>	<b>8.3</b>	<b>14.5</b>

## III POSIŁEK

505 KCAL

W środek oczyszczonej ryby włożyć suszone pomidory. Doprawić solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Rybę przelożyć do naczynia żaroodpornego, obok ułożyć różyczki kalafiora i piec w piekarniku w 180C przez około 30 min.

Komosę ugotować. Podawać z rybą.

\*Przygotuj 2 porcje dania. Podane składniki są na 1 porcję

### PSTRĄG PIECZONY Z SUSZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pstrąg strumieniowy, świeży	200	porcja	192.0	38.4	4.2	0.0
pieprz czarny mielony	2	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
kalafior	200	0.5 sztuki	54.0	4.8	0.4	10.0
pomidory, suszone na słońcu	6	3 sztuki	15.5	0.8	0.2	3.3
<b>RAZEM</b>	<b>470</b>		<b>504.9</b>	<b>50.6</b>	<b>15.6</b>	<b>43.8</b>

## IV POSIŁEK

158 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 3 sztuki

### BATONIKI NA ZIMNO Z MLECZKA KOKOSOWEGO I TRUSKAWEK - 3 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	60	0.3 szklanki	116.8	1.2	12.6	1.7
pasta z wanilii	0.3	0.2 łyżeczki	0.8	0.0	0.0	0.2
sok z cytryny	1.5	0.1 łyżki	0.3	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	5.5	0.1 łyżki	16.6	0.0	0.0	4.1
truskawki	25	0.1 szklanki	7.1	0.2	0.1	1.6
płatki owsiane	4.5	0.4 łyżki	16.8	0.5	0.3	3.1
<b>RAZEM</b>	<b>95</b>		<b>158.4</b>	<b>1.9</b>	<b>13.1</b>	<b>10.7</b>

\*Zjedz porcję z obiadu

## PSTRĄG PIECZONY Z SUSZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pstrąg strumieniowy, świeży	200	porcja	192.0	38.4	4.2	0.0
pieprz czarny mielony	2	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
kalafior	200	0.5 sztuki	54.0	4.8	0.4	10.0
pomidory, suszone na słońcu	6	3 sztuki	15.5	0.8	0.2	3.3
RAZEM	470		504.9	50.6	15.6	43.8

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

392 KCAL

Kaszę dokładnie wypłukać na sitku. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie około 10 minut. Pokrojoną w kostkę brzoskwinię dodać do ugotowanej kaszy. Połączyć jogurtem i posypać cynamonem

### JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	45	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
brzoskwinia	165	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
<b>RAZEM</b>	<b>375</b>		<b>392.4</b>	<b>7.9</b>	<b>13.0</b>	<b>63.4</b>

## II POSIŁEK

158 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 3 sztuki

### BATONIKI NA ZIMNO Z MLECZKA KOKOSOWEGO I TRUSKAWEK - 3 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	60	0.3 szklanki	116.8	1.2	12.6	1.7
pasta z wanilii	0.3	0.2 łyżeczki	0.8	0.0	0.0	0.2
sok z cytryny	1.5	0.1 łyżki	0.3	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	5.5	0.1 łyżki	16.6	0.0	0.0	4.1
truskawki	25	0.1 szklanki	7.1	0.2	0.1	1.6
płatki owsiane	4.5	0.4 łyżki	16.8	0.5	0.3	3.1
<b>RAZEM</b>	<b>95</b>		<b>158.4</b>	<b>1.9</b>	<b>13.1</b>	<b>10.7</b>

## III POSIŁEK

541 KCAL

Ugrilluj cukinię i kielbaskę. Z chleba przygotuj tost. Jeszcze ciepły natrzyj czosnkiem i pokrój na mniejsze kawałki. Pomidorki pokrój na półowki, cebulkę posiekaj. Warzywa, wraz z grillowaną cukinią, przełóż do miski. Dodaj oliwę, sok z cytryny i przyprawę. Jedz z chlebem i kielbaską.

\*Przygotuj 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję).

### GRILLOWANA KIEŁBASKA I LETNIA SAŁATKA Z GRILLOWANĄ CUKINIĄ, POMIDORKAMI I TOSTEM CZOSNKOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
bazylię świeżą	10		2.3	0.3	0.1	0.3
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula czerwona	20		9.2	0.2	0.0	2.2
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
kielbasa zwyczajna	150	0.5 sztuki	267.0	27.9	17.3	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>570</b>		<b>541.0</b>	<b>35.6</b>	<b>29.4</b>	<b>33.0</b>

## IV POSIŁEK

303 KCAL

Ugotuj bób (możesz od razu ugotować bób do sałatki na kolację).

Włożyć do miksera ugotowany i obrany bób, ugotowane i obrane jajko, obrany czosnek i oliwę z oliwek. Zmiksować na pastę. Doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Zjeść z słupkami marchwi i ogórkiem.

\*Przygotuj 2 porcje pasty (składniki są na 1 porcję)

## PASTA Z BOBU Z CZOSNKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bób	150	2 garście	114.0	10.7	0.6	21.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
sok z cytryny	7.5	0.75 łyżki	1.6	0.0	0.0	0.5
czosnek	5	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>480</b>		<b>302.8</b>	<b>16.7</b>	<b>11.5</b>	<b>41.6</b>

## V POSIŁEK

377 KCAL

Bób ugotować w lekko osolonej wodzie, obrać z łupinek i ostudzić. Jajko ugotować na twardo, obrać ze skorupki i pokroić w ćwiartki.

Pomidora pokroić w ćwiartki, rzodkiewkę i awokado w plasterki, szczypiorek posiekać, a cebulę pokroić w piórka. Całość położyć na talerzu, posypać natką, skropić sokiem z cytryny i oliwą, posolić i popieprzyć do smaku.

## SAŁATKA Z BOBEM I JAJKIEM NA TWARDO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
bób	70	0.5 szklanki	53.2	5.0	0.3	9.8
rzodkiewka	50	5 sztuk	9.0	0.5	0.1	2.2
cebula czerwona	50	0.5 sztuki	23.0	0.6	0.1	5.5
szczypiorek	20	2 łyżki	6.8	0.8	0.2	0.8
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
<b>RAZEM</b>	<b>450</b>		<b>377.1</b>	<b>15.7</b>	<b>24.4</b>	<b>29.6</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

410 KCAL

W misce wymieszaj jajka wraz z pastą z wanilii, płatkami wiórkami kokosowymi. Rozgrzej olej na patelni i wlej powstałą masę. Przykryj omelet. Kiedy dół będzie lekko podpieczony, przewróć go na drugą stronę. Na górę połów pokrojone kawałki świeżych moreli.

### OMLET NA SŁODKO Z MORELAMI I KOKOSEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
płatki owsiane	15	1.5 łyżki	56.4	1.8	1.1	10.4
wiórki kokosowe	16	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
morele	70	2 małe sztuki	35.0	0.6	0.1	8.3
pastą z wanilii	1	0.5 łyżeczki	2.7	0.0	0.0	0.6
masło klarowane	8	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>210</b>		<b>409.9</b>	<b>15.9</b>	<b>29.0</b>	<b>24.2</b>

## II POSIŁEK

158 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 3 sztuki

### BATONIKI NA ZIMNO Z MLECZKA KOKOSOWEGO I TRUSKAWEK - 3 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	60	0.3 szklanki	116.8	1.2	12.6	1.7
pastą z wanilii	0.3	0.2 łyżeczki	0.8	0.0	0.0	0.2
sok z cytryny	1.5	0.1 łyżki	0.3	0.0	0.0	0.1
miód pszczeni	5.5	0.1 łyżki	16.6	0.0	0.0	4.1
truskawki	25	0.1 szklanki	7.1	0.2	0.1	1.6
płatki owsiane	4.5	0.4 łyżki	16.8	0.5	0.3	3.1
<b>RAZEM</b>	<b>95</b>		<b>158.4</b>	<b>1.9</b>	<b>13.1</b>	<b>10.7</b>

## III POSIŁEK

541 KCAL

\*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

### GRILLOWANA KIEŁBASKA I LETNIA SAŁATKA Z GRILLOWANĄ CUKINIĄ, POMIDORKAMI I TOSTEM CZOSNKOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
bazylię świeżą	10		2.3	0.3	0.1	0.3
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula czerwona	20		9.2	0.2	0.0	2.2
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
kiełbasa zwyczajna	150	0.5 sztuki	267.0	27.9	17.3	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>570</b>		<b>541.0</b>	<b>35.6</b>	<b>29.4</b>	<b>33.0</b>

## IV POSIŁEK

284 KCAL

Składniki zmiksować na gładką masę. Owoce można wcześniej zamrozić - wtedy powstanie zimny szejk.

### KOKTAJL Z BORÓWKAMI NA JOGURCIE KOKOSOWYM

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
borówka amerykańska	140	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>310</b>		<b>284.1</b>	<b>4.3</b>	<b>16.0</b>	<b>33.9</b>

Pastą posmarować chleb, na wierzch wyłożyć ogórka.

## PASTA Z BOBU Z CZOSNKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
bób	150	2 garście	114.0	10.7	0.6	21.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
sok z cytryny	7.5	0.75 łyżki	1.6	0.0	0.0	0.5
czosnek	5	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>380</b>		<b>411.9</b>	<b>19.9</b>	<b>16.1</b>	<b>48.5</b>

# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE				
jogurt kokosowy bez cukru	5 opakowań	800 [g]	ocet jabłkowy	1 łyżeczka 3.0 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	7 sztuk 70 [g]
Papryka ostra w proszku	4 łyżeczki	20 [g]	siemię lniane	2 łyżki 20 [g]
słonecznik, nasiona	2 łyżki	30 [g]	wiórki kokosowe	3 łyżki 24 [g]
DODATKI DO DAŃ				
pasta z wanilii	1.7 łyżeczka	2.8 [g]	sok z cytryny	7.2 łyżka 80 [g]
MIĘSO I PRZETWORY				
kielbasa zwyczajna	1 sztuka	330 [g]	mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	3 porcje 450 [g]
noga (udo) kurczaka		950 [g]	szynka z piersi kurczaka	110 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	9 sztuk (kl. wagowa M)	550 [g]	maślanek spożywcza, 0,5 % tłuszczu	1 porcja 200 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	1.8 szklanka	360 [g]	mleko migdałowe	1 szklanka 220 [g]
sok ze świeżej limonki	1 łyżka	10 [g]	woda gazowana	0.5 szklanki 130 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka 190 [g]
borówka amerykańska	3 szklanki	460 [g]	brzoskwinia	1 większa sztuka 190 [g]
morele	2 małe sztuki	80 [g]	truskawki	9 garści 650 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylię suszoną	1 szczypta	1.0 [g]	bazylię świeżą	32 [g]
cynamon mielony	6 szczypt	6 [g]	kmin rzymski	3 szczypty 3.0 [g]
koperek świeży	1 łyżka posiekanego	8 [g]	oregano suszone	3 szczypty 3.0 [g]
pieprz czarna mielony	19 szczypta	19 [g]	sól himalajska	24 szczypta 24 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
pstrąg strumieniowy, świeży	2 porcje	700 [g]		
SŁODYCZE				
miód pszczele	4 łyżeczki	60 [g]		
TŁUSZCZE				
masło klarowane	4 łyżeczki	36 [g]	oliwa z oliwek	15 łyżek 120 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
bób	5 garści	550 [g]	cebula	6 małych sztuk 480 [g]
cebula czerwona	2.5 sztuki	190 [g]	cukinia	3.5 mniejszej sztuki 900 [g]
czosnek	8 średnich ząbków	50 [g]	fasola szparagowa zielona	700 [g]
kalafior	1 sztuka	650 [g]	lucerna, kiełki	2 łyżki 16 [g]
marchew	1 duża sztuka	230 [g]	natka pietruszki	6.5 łyżeczka posiekanej 43 [g]
ogórek	6 połowa krótkiego szklarniowego	460 [g]	ogórek małosolny	12 sztuk 1200 [g]
papryka czerwona		180 [g]	papryka czerwona, hot chili	1 kawałek do smaku 7 [g]
pomidorki koktajlowe	20 sztuk	400 [g]	pomidory, czerwone	7 średnich sztuk 1450 [g]
pomidory, suszone na słońcu	6 sztuk	12 [g]	rukola	1 garść 20 [g]
rzodkiewka	5 sztuk	80 [g]	szczypiorek	3 łyżki 32 [g]
Szpinak świeży	1 garść	25 [g]	ziemniaki	4 średnie sztuki 400 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	470 [g]	kasza gryczana prażona	7.5 łyżek 140 [g]
kasza jaglana	2.5 łyżki	45 [g]	komosa ryżowa	6 łyżek 90 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	6 łyżek	100 [g]	płatki owsiane	8.9 łyżka 100 [g]