



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



WERSJA DLA ZABIEGANYCH  
DIETA NA 2200 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; arbuz	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; arbuz
	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; Kawa latte na mleku owsianym	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 brzoskwinią	IV posiłek	Pasta z bobu z czosnkiem
	II posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek; arbuz	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	Omlet na słodko z morelami i kokosem	IV posiłek	Koktajl z borówkami na jogurcie kokosowym
	II posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek; arbuz	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

514 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	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
borówka amerykańska	150.0	3 garście	85.5	1.1	0.5	21.7
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
<b>RAZEM</b>	<b>485.0</b>		<b>514.1</b>	<b>14.2</b>	<b>16.8</b>	<b>82.9</b>

## II POSIŁEK

284 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	59.3	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	5.2	0.1 łyżki	16.6	0.0	0.0	4.1
truskawki	22.2	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
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
<b>RAZEM</b>	<b>442.9</b>		<b>284.4</b>	<b>4.0</b>	<b>13.4</b>	<b>40.1</b>

### III POSIŁEK

562 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	170.0	porcja	142.8	32.6	1.2	0.0
oliwa z oliwek	16.0	1 łyżka	143.5	0.0	15.9	0.0
cebula	70.0	0.5 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	3.0	3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek małosolny	300.0	3 sztuki	33.0	0.9	0.6	6.9
cebula czerwona	26.3	0.25 sztuki	12.1	0.3	0.0	2.9
kasza gryczana prażona	50.0	0.5 woreczka	173.0	5.9	1.4	37.5
<b>RAZEM</b>	<b>759.3</b>		<b>562.5</b>	<b>42.9</b>	<b>19.8</b>	<b>59.0</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	215.3	1 mniejszej sztuki	36.6	2.6	0.2	6.9
cebula	35.0	1 mała sztuka	11.6	0.5	0.1	2.4
papryka czerwona, hot chili	5.0	kawałek do smaku	2.0	0.1	0.0	0.4
ocet jabłkowy	3.0	1 łyżeczka	0.6	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
słonecznik, nasiona	30.0	2 łyżki	175.2	6.2	15.4	6.0
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>320.3</b>		<b>347.6</b>	<b>9.9</b>	<b>23.9</b>	<b>27.9</b>

### V POSIŁEK

412 KCAL

Chleb posmarować musztardą. 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	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
musztarda	25.0	1 łyżka	41.3	1.4	1.6	5.5
szynka z piersi kurczaka	90.0	3 duże plasterki	86.4	19.1	1.1	0.2
ogórek małosolny	300.0	3 sztuki	33.0	0.9	0.6	6.9
lucerna, kiełki	16.0	2 łyżki	3.7	0.6	0.1	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>536.0</b>		<b>412.1</b>	<b>29.4</b>	<b>10.7</b>	<b>45.5</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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
szynka z piersi kurczaka	40.0	2 plasterki	38.4	8.5	0.5	0.1
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
ogórek	36.0	1 mały	5.0	0.3	0.0	1.0
masło klarowane	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>306.0</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	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
orzechy włoskie	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
<b>RAZEM</b>	<b>326.0</b>		<b>305.4</b>	<b>5.1</b>	<b>21.6</b>	<b>24.4</b>

## III POSIŁEK

562 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	170.0	porcja	142.8	32.6	1.2	0.0
oliwa z oliwek	16.0	1 łyżka	143.5	0.0	15.9	0.0
cebula	70.0	0.5 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	3.0	3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek małosolny	300.0	3 sztuki	33.0	0.9	0.6	6.9
cebula czerwona	26.3	0.25 sztuki	12.1	0.3	0.0	2.9
kasza gryczana prażona	50.0	0.5 woreczka	173.0	5.9	1.4	37.5
<b>RAZEM</b>	<b>759.3</b>		<b>562.5</b>	<b>42.9</b>	<b>19.8</b>	<b>59.0</b>

## IV POSIŁEK

284 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 3 sztuki + kawałek arbuza

### 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	59.3	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	5.2	0.1 łyżki	16.6	0.0	0.0	4.1
truskawki	22.2	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
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
<b>RAZEM</b>	<b>442.9</b>		<b>284.4</b>	<b>4.0</b>	<b>13.4</b>	<b>40.1</b>

\*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

## KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z KASZĄ I SURÓWKĄ 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	170.0	porcja	142.8	32.6	1.2	0.0
oliwa z oliwek	16.0	1 łyżka	143.5	0.0	15.9	0.0
cebula	70.0	0.5 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	3.0	3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek małosolny	300.0	3 sztuki	33.0	0.9	0.6	6.9
cebula czerwona	26.3	0.25 sztuki	12.1	0.3	0.0	2.9
kasza gryczana prażona	50.0	0.5 woreczka	173.0	5.9	1.4	37.5
<b>RAZEM</b>	<b>759.3</b>		<b>562.5</b>	<b>42.9</b>	<b>19.8</b>	<b>59.0</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

468 KCAL

Placki gryczane z bananem i truskawkami:

Do miski wsypać mąkę, dodać jajko, mleko, proszek do pieczenia i rozdrobnionego widelcem banana. Dokładnie wymieszać. Na patelni rozgrzać niewielką ilość masła. Łyżką nakładać porcje na patelnie 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	55.0	4 łyżki	184.3	6.9	1.7	38.8
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
mleko migdałowe	70.0	0.3 szklanki	28.7	1.1	2.2	1.3
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
masło klarowane	5.0	0.5 łyżeczki	44.1	0.0	5.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
<b>RAZEM</b>	<b>385.0</b>		<b>467.5</b>	<b>13.2</b>	<b>17.5</b>	<b>69.5</b>

## II POSIŁEK

336 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	140.0	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
wiórki kokosowe	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
<b>RAZEM</b>	<b>316.0</b>		<b>335.8</b>	<b>3.4</b>	<b>21.9</b>	<b>35.3</b>

## III POSIŁEK

607 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. 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	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
fasola szparagowa zielona	200.0	1 porcja	62.0	3.7	0.4	13.9
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
noga (udło) kurczaka	170.0	porcja	270.3	28.6	17.3	0.0
Papryka ostra w proszku	5.0	1 łyżeczka	15.9	0.6	0.8	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>865.0</b>		<b>607.0</b>	<b>39.5</b>	<b>27.5</b>	<b>58.6</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	150.0		42.0	2.0	0.8	9.9
PASTA Z AWOKADO - 1 porcja						
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10.0	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
bazyliia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>268.0</b>		<b>179.2</b>	<b>4.2</b>	<b>11.7</b>	<b>19.5</b>

## V POSIŁEK

607 KCAL

\*Zjedz porcję z obiadu

## 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	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
fasola szparagowa zielona	200.0	1 porcja	62.0	3.7	0.4	13.9
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
noga (udo) kurczaka	170.0	porcja	270.3	28.6	17.3	0.0
Papryka ostra w proszku	5.0	1 łyżeczka	15.9	0.6	0.8	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>865.0</b>		<b>607.0</b>	<b>39.5</b>	<b>27.5</b>	<b>58.6</b>

# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

468 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	55.0	4 łyżki	184.3	6.9	1.7	38.8
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
mleko migdałowe	70.0	0.5 szklanki	28.7	1.1	2.2	1.3
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
masło klarowane	5.0	0.5 łyżeczki	44.1	0.0	5.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
<b>RAZEM</b>	<b>385.0</b>		<b>467.5</b>	<b>13.2</b>	<b>17.5</b>	<b>69.5</b>

## II POSIŁEK

255 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 3 sztuki

Kawa latte na mleku owsianym: Spień mleko owsiane, wrzuc kostki lodu i dodaj espresso.

### 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	59.3	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	5.2	0.1 łyżki	16.6	0.0	0.0	4.1
truskawki	22.2	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

### KAWA LATTE NA MLEKU OWSIANYM - 1 porcja

kawa espresso (bez cukru)	50.0		4.5	0.1	0.1	0.8
mleko owsiane	200.0	0.5 szklanki	92.0	1.1	2.5	16.3
<b>RAZEM</b>	<b>342.9</b>		<b>254.9</b>	<b>3.1</b>	<b>15.6</b>	<b>27.9</b>

## III POSIŁEK

607 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	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
fasola szparagowa zielona	200.0	1 porcja	62.0	3.7	0.4	13.9
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
noga (udo) kurczaka	170.0	porcja	270.3	28.6	17.3	0.0
Papryka ostra w proszku	5.0	1 łyżeczka	15.9	0.6	0.8	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>865.0</b>		<b>607.0</b>	<b>39.5</b>	<b>27.5</b>	<b>58.6</b>

## IV POSIŁEK

305 KCAL

Orzechy i truskawki: Zjedz owoce z orzechami.

### ORZECHY I TRUSKAWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	225.0	1.5 szklanki	72.0	1.6	0.9	16.2
orzechy laskowe	35.0	2 łyżki	233.1	5.0	22.1	5.2
<b>RAZEM</b>	<b>260.0</b>		<b>305.1</b>	<b>6.6</b>	<b>22.9</b>	<b>21.4</b>

## V POSIŁEK

607 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	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
fasola szparagowa zielona	200.0	1 porcja	62.0	3.7	0.4	13.9
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
noga (udo) kurczaka	170.0	porcja	270.3	28.6	17.3	0.0
Papryka ostra w proszku	5.0	1 łyżeczka	15.9	0.6	0.8	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>865.0</b>		<b>607.0</b>	<b>39.5</b>	<b>27.5</b>	<b>58.6</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

561 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
Szpinak świeży	25.0	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
koperek świeży	8.0	1 łyżka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
masło klarowane	10.0	1 łyżeczka	88.3	0.0	10.0	0.0
RAZEM	391.0		560.6	27.6	31.9	37.3

## II POSIŁEK

274 KCAL

Koktajl ogórkowo-maślankowy: Zmiksuj wszystkie składniki poza orzechami na gładką masę. Do koktajlu zjedz orzechy.

\*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	200.0	1 porcja	74.0	6.8	1.0	9.4
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
natka pietruszki	9.0	1.5 łyżeczka posiekanej	3.7	0.4	0.0	0.8
orzechy włoskie	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
RAZEM	309.0		274.3	12.2	18.0	17.3

## III POSIŁEK

571 KCAL

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

\* Przygotuj od razu 2 porcje potrawy (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	250.0	1 porcja	240.0	48.0	5.3	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
komosa ryżowa	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
kalafior	200.0	0.5 sztuki	54.0	4.8	0.4	10.0
pomidory, suszone na słońcu	6.0	3 sztuki	15.5	0.8	0.2	3.3
RAZEM	522.0		571.3	60.9	16.9	47.0

## 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	59.3	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	5.2	0.1 łyżki	16.6	0.0	0.0	4.1
truskawki	22.2	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
RAZEM	92.9		158.4	1.9	13.1	10.7

\*Porcja z obiadu

## PSTRĄG PIECZONY Z SUSZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pstrąg strumieniowy, świeży	250.0	1 porcja	240.0	48.0	5.3	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
komosa ryżowa	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
kalafior	200.0	0.5 sztuki	54.0	4.8	0.4	10.0
pomidory, suszone na słońcu	6.0	3 sztuki	15.5	0.8	0.2	3.3
RAZEM	522.0		571.3	60.9	16.9	47.0

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

476 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 wiórkami oraz cynamonem.

### JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	54.0	3 łyżki	187.9	5.7	1.6	38.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
brzoskwinia	165.0	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
<b>RAZEM</b>	<b>389.0</b>		<b>476.3</b>	<b>9.2</b>	<b>18.3</b>	<b>72.0</b>

## II POSIŁEK

284 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 3 sztuki + kawałek arbuza

### 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	59.3	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	5.2	0.1 łyżki	16.6	0.0	0.0	4.1
truskawki	22.2	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
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
<b>RAZEM</b>	<b>442.9</b>		<b>284.4</b>	<b>4.0</b>	<b>13.4</b>	<b>40.1</b>

## III POSIŁEK

695 KCAL

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

\*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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
bazyliia świeża	10.0		2.3	0.3	0.1	0.3
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula czerwona	20.0		9.2	0.2	0.0	2.2
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
kiełbasa zwyczajna	170.0	porcja	302.6	31.6	19.6	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>638.0</b>		<b>694.6</b>	<b>42.8</b>	<b>35.2</b>	<b>48.5</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	150.0	2 garście	114.0	10.7	0.6	21.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	25.0	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	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	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
ogórek	111.0	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>477.5</b>		<b>302.8</b>	<b>16.7</b>	<b>11.5</b>	<b>41.6</b>

## V POSIŁEK

472 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	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
bób	100.0	1 garść	76.0	7.1	0.4	14.0
rzodkiewka	50.0	5 sztuk	9.0	0.5	0.1	2.2
cebula czerwona	50.0	0.5 sztuki	23.0	0.6	0.1	5.5
szczypiorek	20.0	2 łyżki	6.8	0.8	0.2	0.8
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
<b>RAZEM</b>	<b>486.0</b>		<b>471.7</b>	<b>17.8</b>	<b>32.5</b>	<b>33.8</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

507 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 górze rozsmaruj masło orzechowe i połów pokrojone kawałki świeżych moreli.

### OMLET NA SŁODKO Z MORELAMI I KOKOSEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
płatki owsiane	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
wiórki kokosowe	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
morele	105.0	3 małe sztuki	52.5	0.9	0.2	12.5
pastą z wanilii	1.0	0.5 łyżeczki	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
masło klarowane	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>260.0</b>		<b>507.1</b>	<b>19.4</b>	<b>34.4</b>	<b>33.4</b>

## II POSIŁEK

284 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 3 sztuki + kawałek arbuza

### 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	59.3	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 pszczeli	5.2	0.1 łyżki	16.6	0.0	0.0	4.1
truskawki	22.2	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
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
<b>RAZEM</b>	<b>442.9</b>		<b>284.4</b>	<b>4.0</b>	<b>13.4</b>	<b>40.1</b>

## III POSIŁEK

695 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
bazylią świeża	10.0		2.3	0.3	0.1	0.3
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula czerwona	20.0		9.2	0.2	0.0	2.2
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
kiełbasa zwyczajna	170.0	porcja	302.6	31.6	19.6	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>638.0</b>		<b>694.6</b>	<b>42.8</b>	<b>35.2</b>	<b>48.5</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	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
borówka amerykańska	140.0	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>310.0</b>		<b>284.1</b>	<b>4.3</b>	<b>16.0</b>	<b>33.9</b>

## V POSIŁEK

483 KCAL

Pastą posmarować chleb, na wierzch wyłożyć ogórka.

## PASTA Z BOBU Z CZOSNKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bób	150.0	2 garście	114.0	10.7	0.6	21.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	25.0	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	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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek	111.0	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>407.5</b>		<b>482.7</b>	<b>22.0</b>	<b>18.2</b>	<b>57.8</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	35 [g]	orzechy włoskie	11 sztuk	100 [g]
Papryka ostra w proszku	4 łyżeczki	20 [g]	siemię lniane	2 łyżki	20 [g]
słonecznik, nasiona	2 łyżki	30 [g]	wiórki kokosowe	5 łyżek	40 [g]
DODATKI DO DAŃ					
masło orzechowe	1 łyżeczka	10 [g]	musztarda	1 łyżka	25 [g]
pasta z wanilii	1.7 łyżeczka	2.8 [g]	sok z cytryny	7.2 łyżka	80 [g]
MIĘSO I PRZETWORY					
kiełbasa zwyczajna	2 porcje	370 [g]	mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	3 porcje	550 [g]
noga (udo) kurczaka	4 porcje	1100 [g]	szynka z piersi kurczaka		140 [g]
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa M)	600 [g]	maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	1 porcja	200 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
kawa espresso (bez cukru)		50 [g]	mleko kokosowe	1.8 szklanka	360 [g]
mleko migdałowe	1.8 szklanka	390 [g]	mleko owsiane	0.5 szklanki	200 [g]
sok ze świeżej limonki	1 łyżka	10 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
arbuz	4 plastry (6 cm) bez skórki	2700 [g]	awokado	1 sztuka	210 [g]
banan	2 małe sztuki	260 [g]	borówka amerykańska	3 szklanki	460 [g]
brzoskwinia	1 większa sztuka	190 [g]	morele	3 małe sztuki	120 [g]
truskawki	9 garści	700 [g]			
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazyliia suszona	1 szczypta	1.0 [g]	bazyliia świeża		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 czarny mielony	19 szczypta	19 [g]	sól himalajska	24 szczypta	24 [g]
RYBY I OWOCE MORZA					
pstrąg strumieniowy, świeży	2 porcje	850 [g]			
SŁODYCZE					
miód pszczeli	4 łyżeczki	60 [g]			
TŁUSZCZE					
masło klarowane	4 łyżeczki	36 [g]	oliwa z oliwek	16 łyżek	160 [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	4 porcje	950 [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	8 średnich sztuk	800 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	13 kromek	650 [g]	kasza gryczana prażona	1.5 woreczka	150 [g]
kasza jaglana	3 łyżki	60 [g]	komosa ryżowa	6 łyżek	100 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	8 łyżek	110 [g]	płatki owsiane	10.4 łyżek	110 [g]