



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów suszonych	IV posiłek	Jogurt z czekoladą i czereśniami
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Fit sałatka ogórkowa
	III posiłek	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów suszonych	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Czereśnie i orzechy	V posiłek	Grillowane warzywa z jogurtowym sosem miętowym
	III posiłek	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Gofry z tuńczykiem i ogórek małosolny	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Brzoskwinia, orzechy i czekolada	V posiłek	Grillowane warzywa z jogurtowym sosem miętowym
	III posiłek	Sałatka śródziemnomorska z kurczakiem		
DZIEŃ 4	I posiłek	Gofry z tuńczykiem i ogórek małosolny	IV posiłek	Koktajl z borówkami i brzoskwinią
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Zupa z pieczonej cukinii i cebuli
	III posiłek	Sałatka śródziemnomorska z kurczakiem		
DZIEŃ 5	I posiłek	Pieczona owsianka z borówkami i migdałami	IV posiłek	Agrest i orzechy nerkowca
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Zupa z pieczonej cukinii i cebuli
	III posiłek	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z jajkiem sadzonym		
DZIEŃ 6	I posiłek	Tost ze szparagami i tofu	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Agrest i orzechy nerkowca	V posiłek	Prosta sałatka z krewetkami i szparagami
	III posiłek	Szarpana wołowina; Mizeria		
DZIEŃ 7	I posiłek	Komosanka z malinami i orzechami	IV posiłek	Koktajl pomidorowy z bazylią i siemieniem lnianym
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Prosta sałatka z krewetkami i szparagami
	III posiłek	Szarpana wołowina; Mizeria		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

376 KCAL

Tofu rozgnieć widelcem z koncentratem i bardzo drobno posiekanym pomidorem suszonym. Dopraw papryką słodką i wędzoną, solą i pieprzem. Posmaruj chleb pastą, udekoruj kiełkami i plasterkami pomidora.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW SUSZONYCH

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
pomidory malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	20.0	porcja	42.6	1.0	2.8	4.7
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	390.5		376.5	20.3	15.8	38.1

II POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik:

Składniki na 16 batoników:

- 200 g (1 szklanka) kaszy gryczanej niepalonej (to jest ta jasna, lekko zielona)
- 200 g (1 szklanka) orzechów (u mnie mix migdały, nerkowce, włoskie)
- 20 g pestek dyni
- 20 g suszonych owoców goji
- 70 g naturalnego miodu (u mnie lipowy) lub syropu klonowego w wersji wegańskiej
- 30 g oleju kokosowego
- 1 łyżeczka cynamonu

Blacha kwadratowa 20X20

Papier do pieczenia

Wykonanie

Na patelni wsypać kaszę i prażyć ją bez tłuszczu, kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Dzięki temu kasza będzie niezwykle chrupiąca i przyjemna w gryzieniu. Przesypać uprażoną kaszę do miseczki. Następnie na patelni bez tłuszczu uprażyć orzechy i ziarka dyni. Należy od czasu do czasu je mieszać, aby nic się nie przypaliło. Dodać je do kaszy, dodać owoce goji i cynamon. Wymieszać dokładnie. Na patelni, na bardzo, bardzo małym ogniu rozpuścić olej kokosowy i miód, cały czas mieszając. Kiedy będzie płynny, szybko przelać do miski z kaszą i orzechami i dokładnie wymieszać, aby miód dobrze połączył się ze wszystkimi składnikami. Masę na batonik przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Zwilżyć wodą, dużą łyżkę i ugniatać batonik, aby składniki dobrze się połączyły i posklejały. Blachę wstawić do zamrażarki na około 2 h. Po tym czasie można go wyjąć i pokroić na batony. Można je przechowywać w lodówce nawet 5 dni.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

III POSIŁEK

466 KCAL

Udka natrzyj papryką i upiecz w piekarniku z dodatkiem ulubionych, świeżych ziół. Kapustę poszatkować. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki oprócz kopru przełożyć do garnka i zalać wodą. Dusić do miękkości. Na koniec dodać posiekany koper. Podawać z ugotowanym ryżem.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

*Ugotuj od razu porcję ryżu do gofrów na dzień 2 i 3 na śniadanie.

Przyjmij przelicznik, że 20 g suchego ryżu to około 50 g ugotowanego.

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z DUSZONĄ MŁODĄ KAPUSTKĄ Z KOPERKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0	porcja	66.0	3.4	0.4	14.8
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
noga (udo) kurczaka	120.0	porcja	190.8	20.2	12.2	0.0
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
papryka słodka mielona	2.0	2 szczypty	5.8	0.3	0.3	1.1
rozmaryn świeży	5.0	1 porcja	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	419.0		465.6	27.3	22.2	45.0

IV POSIŁEK

257 KCAL

Wyciągnij pestki z czereśni, wymieszaj z jogurtem i posiekaną czekoladą.

JOGURT Z CZEKOLADĄ I CZEREŚNIAMI - 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
czereśnie	80.0	1 garść	50.4	0.8	0.2	11.7
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	250.0		257.2	2.9	15.0	28.1

V POSIŁEK

215 KCAL

Ogórki pokroić w kostkę, Orzechy posiekać. Oliwki pokroić na pół. Wymieszać wszystkie składniki, dodać oliwę i sok z cytryny, posiekany koperek i sól, pieprz do smaku.

FIT SAŁATKA OGÓRKOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
oliwki czarne marynowane	15.0	5 sztuk	18.8	0.2	1.9	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	368.0		215.5	5.2	16.6	13.9

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

376 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW SUSZONYCH

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
pomidory malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	20.0	porcja	42.6	1.0	2.8	4.7
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	390.5		376.5	20.3	15.8	38.1

II POSIŁEK

194 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

CZEREŚNIE I ORZECHY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
czereśnie	150.0	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	165.0		194.4	3.7	9.9	24.1

III POSIŁEK

466 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z DUSZONĄ MŁODĄ KAPUSTKĄ Z KOPERKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0	porcja	66.0	3.4	0.4	14.8
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
noga (udo) kurczaka	120.0	porcja	190.8	20.2	12.2	0.0
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
papryka słodka mielona	2.0	2 szczypty	5.8	0.3	0.3	1.1
rozmaryn świeży	5.0	1 porcja	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	419.0		465.6	27.3	22.2	45.0

IV POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 1 sztukę.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

Warzywa pokrój i obtocz w oliwie, przyprawach i soku z cytryny. Ugrilluj obracając z każdej strony. Można upiec na blaszce w piekarniku. Jogurt wymieszaj z posiekaną miętą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, oliwą, solą i pieprzem.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

GRILLOWANE WARZYWA Z JOGURTOWYM SOSEM MIĘTOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
mięta zielona, świeża	5.0		2.2	0.2	0.0	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	9.0	4.5 łyżeczki	80.7	0.0	9.0	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
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szparagi zielone	75.0	2.5 sztuki	15.8	1.4	0.1	2.8
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
cebula czerwona	50.0		23.0	0.6	0.1	5.5
cukinia	140.0	0.6 mniejszej sztuki	23.8	1.7	0.1	4.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	523.0		273.1	6.6	15.6	30.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

352 KCAL

W misce wymieszać wszystkie składniki. Uformować kotlety i włożyć do nagrzanej i lekko natłuszczonej oliwą gofrownicy. Piec około 3 minut. Podawać z ogórkiem małosolnym.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

*Jeśli nie masz gofrownicy, usmaż placki na patelni.

GOFRY Z TUŃCZYKIEM I OGÓREK MAŁOSOLNY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tuńczyk w sosie własnym	130.0	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	50.0	2 łyżki ugotowanego wcześniej ryżu	61.5	1.4	0.5	12.8
cebula czerwona	17.5	0.25 sztuki	8.1	0.2	0.0	1.9
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
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
papryka czerwona, hot chili	2.5	0.5 kawałka	1.0	0.0	0.0	0.2
RAZEM	366.0		351.8	35.8	15.1	18.7

II POSIŁEK

210 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA, ORZECHY I CZEKOLADA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	168.0		210.4	4.8	10.3	27.2

III POSIŁEK

392 KCAL

Upiecz pierś z kurczaka. Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszać (oliwa, czosnek, szczypiorek, musztarda, sok z cytryny, ocet balsamiczny). Warzywa umyć, pokroić na kawałki i wrzucić do miski. Dodać pieczonego kurczaka i polać sosem.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA Z KURCZAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0		147.0	32.3	2.0	0.0
oliwki czarne marynowane	20.0	7 sztuk	25.0	0.3	2.5	0.8
mieszanka sałat	50.0	2.5 garści	10.0	0.7	0.2	1.4
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
RAZEM	420.0		392.4	35.6	21.6	15.5

IV POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 1 sztukę.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

GRILLOWANE WARZYWA Z JOGURTOWYM SOSEM MIĘTOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
mięta zielona, świeża	5.0		2.2	0.2	0.0	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	9.0	4.5 łyżeczki	80.7	0.0	9.0	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
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szparagi zielone	75.0	2.5 sztuki	15.8	1.4	0.1	2.8
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
cebula czerwona	50.0		23.0	0.6	0.1	5.5
cukinia	140.0	0.6 mniejszej sztuki	23.8	1.7	0.1	4.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	523.0		273.1	6.6	15.6	30.2

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

352 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

GOFRY Z TUŃCZYKIEM I OGÓREK MAŁOSOLNY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tuńczyk w sosie własnym	130.0	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	50.0	2 łyżki ugotowanego wcześniej ryżu	61.5	1.4	0.5	12.8
cebula czerwona	17.5	0.25 sztuki	8.1	0.2	0.0	1.9
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
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
papryka czerwona, hot chili	2.5	0.5 kawałka	1.0	0.0	0.0	0.2
RAZEM	366.0		351.8	35.8	15.1	18.7

II POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 1 sztukę.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

III POSIŁEK

392 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA Z KURCZAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0		147.0	32.3	2.0	0.0
oliwki czarne marynowane	20.0	7 sztuk	25.0	0.3	2.5	0.8
mieszanka sałat	50.0	2.5 garści	10.0	0.7	0.2	1.4
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
RAZEM	420.0		392.4	35.6	21.6	15.5

IV POSIŁEK

249 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOKTAJL Z BORÓWKAMI I BRZOSKWINIĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
borówka amerykańska	100.0	2 garście	57.0	0.7	0.3	14.5
RAZEM	475.0		248.8	9.4	9.1	39.2

Cukinię pokroić na kawałki. Cebulę na ćwiartki. Dodać czosnek w łupinach. Polać oliwą, posypać tymiankiem i wstawić do piekarnika nagrzanego na 180 stopni. Piec 25 minut. Czosnek obrać. Dodać wodę i zmiksować na krem. Na patelni bez tłuszczu uprażyć ziarna słonecznika. Posypać gotową zupę.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

ZUPA Z PIECZONEJ CUKINII I CEBULI - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	287.0	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
cebula	150.0	1 średnia sztuka	49.5	2.1	0.6	10.4
tymianek suszony	2.0		5.5	0.2	0.1	1.3
czosnek	20.0	2 duże ząbki	30.4	1.3	0.1	6.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
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
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
RAZEM	726.5		252.3	8.7	13.0	29.5

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

369 KCAL

Do miski włożyć obranego banana i zmiksować go blenderem. Dodać płatki owsiane, mleko, pastę z wanilii. Dokładnie wymieszać i odstawić na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłożyć do małej foremki lub kokilki, dodać borówki, posypać płatkami migdałów, wstawić na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

PIECZONA OWSIANKA Z BORÓWKAMI I MIGDAŁAMI - 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
pastę z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
olej kokosowy	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
płatki migdałów	5.0	0.5 łyżki	29.1	1.1	2.5	0.5
mleko migdałowe	62.5	0.3 szklanki	25.6	1.0	1.9	1.2
RAZEM	250.5		369.3	9.3	10.5	62.9

II POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 1 sztukę.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

III POSIŁEK

469 KCAL

Makaron przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Czosnek przecisnąć przez praskę. Na patelnię wrzucić pokrojone pomidory suszone, czosnek i szpinak. Doprawić solą i pieprzem. Odsunąć na bok, wbić jajka i usmażyć sadzone. Podsmażyć przez kilka minut. Przełożyć na makaron. Można też szpinak wymieszać na patelni z makaronem i wbić jajka, mieszając aż się zetną.

MAKARON ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI Z JAJKIEM SADZONYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	50.0	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szpinak, mrożony	150.0	0.3 opakowania	28.5	3.5	0.6	4.0
tomat suszony w oleju, po odsączeniu	20.0	porcja	42.6	1.0	2.8	4.7
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
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
jajka kurcze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
RAZEM	336.0		469.0	24.6	22.6	44.9

IV POSIŁEK

129 KCAL

Zjedz na przekąskę orzechy i agrest. Możesz zamienić go na inne owoce sezonowe.

AGREST I ORZECHY NERKOWCA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
agrest	100.0	1 porcja	46.0	0.8	0.2	11.8
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	115.0		128.9	3.5	6.8	16.3

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

ZUPA Z PIECZONEJ CUKINII I CEBULI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	287.0	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
cebula	150.0	1 średnia sztuka	49.5	2.1	0.6	10.4
tymianek suszony	2.0		5.5	0.2	0.1	1.3
czosnek	20.0	2 duże ząbki	30.4	1.3	0.1	6.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
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
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
RAZEM	726.5		252.3	8.7	13.0	29.5

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

301 KCAL

Szparagi usmażyć na oliwie. Z pieczywa przygotować tosta. Tofu pokroić w plasterki i położyć na chleбку ze szparagami. Całość posypać solą i pieprzem.

TOST ZE SZPARAGAMI I TOFU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
tofu wędzone	80.0	0.5 opakowania	107.2	10.4	6.4	1.9
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
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	316.0		301.4	17.4	14.3	24.7

II POSIŁEK

129 KCAL

Zjedz na przekąskę orzechy i agrest. Możesz zamienić go na inne owoce sezonowe.

AGREST I ORZECHY NERKOWCA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
agrest	100.0	1 porcja	46.0	0.8	0.2	11.8
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	115.0		128.9	3.5	6.8	16.3

III POSIŁEK

479 KCAL

Szarpana wołowina: W miseczce wymieszać ocet, miód oraz chili. Mięso posolić, popieprzyć i obsmażyć na patelni z każdej strony. Do rondla wlać mieszankę octu i miodu i zagotować. Włożyć mięso, zalać wywarem, przykryć pokrywką i dusić aż mięso będzie bardzo miękkie (zajmie to kilka godzin). Po tym czasie mięso wyjąć z rondla i za pomocą np. dwóch widelców poszarpać na małe kawałki. Przełożyć do sosu i gotowe.

Mizeria: Ogórki pokroić w cienkie plasterki. Wszystkie składniki wymieszać.

Podawać z ugotowanymi ziemniaczkami.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

SZARPANA WOŁOWINA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wołowina, rozbratel	120.0		189.6	20.0	12.1	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
miód pszczele	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
ocet jabłkowy	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.0

MIZERIA

ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
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
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	619.0		478.9	27.2	20.7	58.3

IV POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 1 sztukę.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

Składniki na sos wymieszać w miseczce. Na patelni rozgrzać masło, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, dodać krewetki, podsmażyć aż będą różowe i dodać sok z cytryny. Dodać pokrojone w cieniutkie plasterki szparagi i podsmażyć jeszcze 1 minutę. Doprawić solą, pieprzem i chilli. Do miski włożyć sałatkę, dodać sos, wymieszać. Dodać pokrojone w kostkę awokado, czerwoną cebulę i usmażone krewetki ze szparagami.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

PROSTA SAŁATKA Z KREWETKAMI I SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
krewetki, mieszane gatunki, świeże	100.0	porcja	71.0	13.6	1.0	0.9
szparagi zielone	90.0	3 sztuki	18.9	1.7	0.2	3.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mieszanka sałat	50.0		10.0	0.7	0.2	1.4
masło ekstra	5.0		37.4	0.0	4.1	0.0
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
czosnek	12.0	4 małe ząbki	18.2	0.8	0.1	3.9
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
RAZEM	368.0		352.8	18.8	21.0	23.8

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

386 KCAL

Komosanka z malinami i orzechami:

Komosę ugotować na mleku. Posypać malinami i podprażonymi na patelni orzechami.

KOMOSANKA Z MALINAMI I ORZECHAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	45.0	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	350.0		385.8	12.9	19.2	43.7

II POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 1 sztukę.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

III POSIŁEK

479 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

SZARPANA WOŁOWINA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wołowina, rozbratel	120.0		189.6	20.0	12.1	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
ocet jabłkowy	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.0
MIZERIA						
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
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
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	619.0		478.9	27.2	20.7	58.3

IV POSIŁEK

85 KCAL

Sok pomidorowy przypraw pieprzem i chili. Wymieszaj z siemieniem lnianym i posiekаныmi listkami bazylii.

KOKTAJL POMIDOROWY Z BAZYLIĄ I SIEMIENIEM LNIANYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok pomidorowy	300.0	1 kubek	48.0	2.4	0.6	9.9
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
bazylia świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
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	319.0		85.0	6.5	2.5	14.7

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

PROSTA SAŁATKA Z KREWETKAMI I SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
krewetki, mieszane gatunki, świeże	100.0	porcja	71.0	13.6	1.0	0.9
szparagi zielone	90.0	3 sztuki	18.9	1.7	0.2	3.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mieszanka sałat	50.0		10.0	0.7	0.2	1.4
masło ekstra	5.0		37.4	0.0	4.1	0.0
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
czosnek	12.0	4 małe ząbki	18.2	0.8	0.1	3.9
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
miód pszczele	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
RAZEM	368.0		352.8	18.8	21.0	23.8

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]	Kaszowy batonik	7 sztuk	380 [g]
tofu wędzone	1.5 opakowania	260 [g]	wywar warzywny (porcja)	1 szklanka	350 [g]
RÓŻNE					
ocet jabłkowy	2 łyżeczki	10 [g]	pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	3 porcje	60 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]	orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]
orzechy włoskie	5 sztuk	45 [g]	płatki migdałów	0.5 łyżki	5.0 [g]
Siemię lniane mielone	2 łyżki	24 [g]	słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [g]
DODATKI DO DAŃ					
koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka	13 [g]	musztarda	4 łyżeczki	40 [g]
pasta z wanilii	1 do smaku	1.0 [g]	sok z cytryny	9 łyżek	90 [g]
MIĘSO I PRZETWORY					
mięso z piersi kurczaka, bez skóry		300 [g]	noga (udo) kurczaka	2 porcje	380 [g]
wołowina, rozbratel		320 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	4 sztuki (kl. wagowa M)	230 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata	10 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	2.3 szklanka	550 [g]	sok pomidorowy	1 kubek	300 [g]
woda	2 szklanki	500 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
agrest	2 porcje	210 [g]	awokado	1 sztuka	210 [g]
banan	1 mała sztuka	130 [g]	borówka amerykańska	3 garście	160 [g]
brzoskwinia	2 średnie sztuki	330 [g]	czereśnie	3 garście	260 [g]
maliny	1 garść	70 [g]	oliwki czarne marynowane	19 sztuk	70 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia świeża	1 kilka listków	8 [g]	chili pieprz cayenne	3 szczypty	3.0 [g]
koperek świeży	7 łyżeczek	60 [g]	liść laurowy	2 sztuki	2.0 [g]
mięta zielona, świeża		25 [g]	ocet balsamiczny	2 łyżeczki	6 [g]
pieprz czarny mielony	7 łyżeczek	14 [g]	rozmaryn świeży	2 porcje	16 [g]
sól	15 szczypta do smaku	15 [g]	tymianek suszony		4.0 [g]
ziele angielskie	2 sztuki	2.0 [g]			
RYBY I OWOCE MORZA					
krewetki, mieszane gatunki, świeże	2 porcje	200 [g]	tuńczyk w sosie własnym	2 puszki	260 [g]
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]	miód pszczeli	3 łyżeczki	42 [g]
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	0.5 łyżeczki	2.0 [g]	oliwa z oliwek	16 łyżek	130 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
cebula	2.5 średniej sztuki	430 [g]	cebula czerwona	3 sztuki	230 [g]
cukinia	3 średnie sztuki	1000 [g]	czosnek	16 średni ząbek	100 [g]
kapusta biała	2 porcje	480 [g]	kiełki rzodkiewki	2 łyżki	16 [g]
mieszanka sałat	10 garści	200 [g]	natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej	12 [g]
ogórek	3 krótki szklarniowy	470 [g]	ogórek małosolny	4 sztuki	400 [g]
papryka czerwona, hot chili	1 kawałek	7 [g]	papryka czerwona, słodka	1 średnia sztuka	180 [g]
papryka słodka mielona	6 szczypt	6 [g]	papryka wędzona	2 szczypty	2.2 [g]
papryka żółta, słodka	1 sztuka	190 [g]	pomidorki koktajlowe	12 sztuk	240 [g]
pomidory malinowe	2 średnie sztuki	410 [g]	szczypiorek	2 łyżeczki	7 [g]
szparagi zielone	17 sztuk	700 [g]	szpinak, mrożony	0.3 opakowania	150 [g]
ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	5 kromek	190 [g]	komosa ryżowa	3 łyżki	45 [g]
makaron gryczany	1 porcja	50 [g]	płatki owsiane	5 łyżek	50 [g]
ryż brązowy	4 łyżki	60 [g]	ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	4 łyżki ugotowanego wcześniej ryżu	100 [g]