



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1

I POSIŁEK

331 KCAL

Banana pokrój na pół i połóż na rozgrzanej patelni. Poczekaj aż się lekko skarmelizuje. W miseczce umieść jogurt, dodaj ciepłego banana i posiekane orzechy. Posyp do smaku cynamonem.

JOGURT Z KARMELOWANYM BANANEM I ORZECHAMI - 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
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	256.0		330.9	4.4	21.1	32.6

II POSIŁEK

167 KCAL

Kalarepka i orzechy laskowe: Zjedz kalarepkę z orzechami.

KALAREPKA I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	204.0	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	219.0		167.2	6.6	10.1	15.5

III POSIŁEK

501 KCAL

Zalej zmielone siemę na chwilę odrobiną ciepłą wodą aby wytworzył się klejący glutek. Do miski wsypać mąkę, dodać glutek z siemienia lnianego, oliwę, sól i wodę. Wszystko wymieszać łyżką, aż powstanie masa bez większych grudek. Patelnię rozgrzać, wylać porcję ciasta i smażyć z obu stron, aż całość ładnie się przyrumieni.

Musztardę, sok z cytryny i oliwę wymieszać z łyżką wody aż powstanie lekki musztardowy sos. Posmarować nim naleśnik. Na górę ułożyć pokrojonego w plastry pomidora, kawałki awokado, pokrojoną w paski paprykę i poszarpaną sałatę. Zawinąć naleśnik.

*Przygotuj 2 porcje dania - podany przepis jest na 1 porcję.

NALEŚNIKI GRYCZANE Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	60.0	4 łyżki	201.0	7.6	1.9	42.4
siemę lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
sól	0.5	0.5 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
woda	93.5	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	12.5	0.5 łyżki	20.6	0.7	0.8	2.8
papryka zielona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sałata	20.0	garsć	2.8	0.3	0.0	0.6
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	450.5		501.0	13.5	26.0	61.0

IV POSIŁEK

152 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

CZEREŚNIE I PESTKI DYNI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
czereśnie	150.0	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	160.0		151.7	4.0	5.0	23.7

V POSIŁEK

340 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapki.

KANAPKI Z POMIDOREM, TOFU WĘDZONYM I SAŁATĄ - 1 porcja

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
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sałata	20.0	2 liście	2.8	0.3	0.0	0.6
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
musztarda	20.0	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
RAZEM	308.0		340.0	19.0	13.6	32.7

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

346 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapki.

KANAPKI Z PAPRYKĄ, TOFU WĘDZONYM I SAŁATĄ - 1 porcja

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
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sałata	20.0	2 liście	2.8	0.3	0.0	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
musztarda	20.0	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
RAZEM	275.0		345.6	19.0	13.8	33.8

II POSIŁEK

209 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

CZEREŚNIE I PESTKI DYNI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
czereśnie	150.0	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	170.0		208.9	6.4	9.6	25.5

III POSIŁEK

501 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

NALEŚNIKI GRYCZANE Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	60.0	4 łyżki	201.0	7.6	1.9	42.4
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
sól	0.5	0.5 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
woda	93.5	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	12.5	0.5 łyżki	20.6	0.7	0.8	2.8
papryka zielona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sałata	20.0	garsć	2.8	0.3	0.0	0.6
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	450.5		501.0	13.5	26.0	61.0

IV POSIŁEK

149 KCAL

Arbuzowa lemoniada: Zmiksuj wszystkie składniki. Najlepiej smakuje schłodzona.

ARBUZOWA LEMONIADA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	150.0	1 porcja bez skóry	54.0	0.9	0.1	12.6
syrop klonowy	14.0	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
RAZEM	444.0		149.4	2.8	4.4	26.2

Passatę przyprawić. Paprykę, ogórka i rzodkiewkę pokroić w kostkę i przełożyć do miseczki, posypać słonecznikiem, listkami bazylii i szczypiorkiem.

*Przygotuj 2 porcje dania - podany przepis jest na 1 porcję.

CHŁODNIK ALA GAZPACHO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
pieprz biały	1.0	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
bazyliia świeża	5.0	1 kilka liści	1.1	0.2	0.0	0.1
passata pomidorowa	300.0	1 kubek	96.0	4.9	0.8	21.9
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
RAZEM	477.0		172.3	8.3	4.2	32.5

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

386 KCAL

Piekarnik nastawić na 180 st. C. Do miski wsypać płatki owsiane, siemię lniane, proszek do pieczenia i sól morską. Całość dokładnie wymieszać. W oddzielnej misce wymieszać mokre składniki: mleko, ekstrakt waniliowy, syrop klonowy, masło orzechowe. Dodać całość do suchych składników i dokładnie wymieszać. Dodać posiekaną czekoladę i orzeszki i ponownie wymieszać. Przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec ok. 30 minut.

*Przygotuj 2 porcje dania - podany przepis jest na 1 porcję.

WEGAŃSKA OWSIANKA A'LA SNICKERS - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
proszek do pieczenia	1.0	0.25 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.4
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
pasta z wanilii	1.0	0.5 łyżeczki	2.7	0.0	0.0	0.6
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
masło orzechowe	10.0	0.5 łyżki	60.9	2.6	4.9	1.6
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
orzechy arachidowe	7.0	0.5 łyżki	40.6	1.8	3.2	1.3
RAZEM	191.0		385.9	13.5	18.7	44.5

II POSIŁEK

288 KCAL

Jogurt z arbuзем i nerkowcami: Wymieszaj pokrojonego w kostkę arbuza z jogurtem i orzechami.

JOGURT Z ARBUZEM I NERKOWCAMI - 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
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
arbuz	150.0	1 porcja	54.0	0.9	0.1	12.6
RAZEM	325.0		287.8	5.1	18.1	27.8

III POSIŁEK

478 KCAL

Pieczony kalafior z pomidorami: Do wysokiego rondla włóż całego kalafiora, dodaj pokrojone pomidory, cebulę i czosnek w całości. Dodaj olej i oliwę z oliwek. Zmniejsz ogień i nakryj pokrywką. Duś aż kalafior będzie miękki. Dopraw solą i pieprzem i posyp natką pietruszki.

Pieczone tofu: Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Tofu pokrój w kostkę o boku około 2 cm. Osusz je dokładnie ręcznikiem papierowym. Przełóż na blachę, posyp mąką, wędzoną papryką i pieprzem. Obtocz, skrop oliwą i jeszcze raz obtocz tofu. Piecz tofu około 20-25 minut, do zezłocenia, potrząsając blachą w połowie.

*Przygotuj 2 porcje dania - podany przepis jest na 1 porcję.

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200.0	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60.0	0.25 dużej sztuki	19.8	0.8	0.2	4.1
olej kokosowy	7.5	1.5 łyżeczki	66.9	0.0	7.4	0.0
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
natka pietruszki	15.0	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
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

PIECZONE TOFU - 1 porcja

tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
mąka ziemniaczana	12.0	1 łyżeczka	42.8	0.8	0.0	10.0
papryka wędzona	1.0		0.3	0.0	0.0	0.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	702.5		478.2	22.4	27.5	41.4

IV POSIŁEK

156 KCAL

Orzechy laskowe i czekolada: Na przekąskę zjedz orzechy laskowe i czekoladę.

ORZECHY LASKOWE I CZEKOLADA - 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
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	25.0		155.8	2.8	12.9	7.9

V POSIŁEK

172 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CHŁODNIK ALA GAZPACHO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
pieprz biały	1.0	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
bazyliia świeża	5.0	1 kilka liści	1.1	0.2	0.0	0.1
passata pomidorowa	300.0	1 kubek	96.0	4.9	0.8	21.9
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
RAZEM	477.0		172.3	8.3	4.2	32.5

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

386 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

WEGAŃSKA OWSIANKA A'LA SNICKERS - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
proszek do pieczenia	1.0	0.25 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.4
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
pasta z wanilii	1.0	0.5 łyżeczki	2.7	0.0	0.0	0.6
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
masło orzechowe	10.0	0.5 łyżki	60.9	2.6	4.9	1.6
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
orzechy arachidowe	7.0	0.5 łyżki	40.6	1.8	3.2	1.3
RAZEM	191.0		385.9	13.5	18.7	44.5

II POSIŁEK

134 KCAL

Pomidora pokrój na kawałki, a cebulę w cienkie piórka. Wszystkie składniki wymieszaj. Na koniec dodaj pestki dyni. Skrop oliwą i sokiem z cytryny.

*Możesz przygotować 2 porcje sałatki (przyda się na kolejny dzień).

SAŁATKA Z POMIDORA MALINOWEGO Z PESTKAMI DYNI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
pomidory malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
szczypiorek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	267.0		133.9	5.4	7.2	14.5

III POSIŁEK

478 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200.0	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60.0	0.25 dużej sztuki	19.8	0.8	0.2	4.1
olej kokosowy	7.5	1.5 łyżeczki	66.9	0.0	7.4	0.0
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
natka pietruszki	15.0	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
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
PIECZONE TOFU - 1 porcja						
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
mąka ziemniaczana	12.0	1 łyżeczka	42.8	0.8	0.0	10.0
papryka wędzona	1.0		0.3	0.0	0.0	0.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	702.5		478.2	22.4	27.5	41.4

IV POSIŁEK**237 KCAL**

Zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli Twój blender słabo sobie radzi z orzechami, możesz zjeść je oddzielnie do koktajlu.

KOKTAJL Z BANANEM, ORZECHAMI I CYNAMONEM - 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
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
orzechy laskowe	10.0	0.5 łyżki	66.6	1.4	6.3	1.5
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	311.0		236.9	5.8	13.4	25.3

V POSIŁEK**227 KCAL**

Ugotuj bób, do odcedzonego i jeszcze ciepłego dodaj posiekany koperek, sól i oliwę i wymieszaj.

*Możesz ugotować bób od razu na kolejny dzień.

BÓB GOTOWANY Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bób	200.0	2.5 garści	152.0	14.2	0.8	28.0
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
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	217.0		227.2	14.5	8.9	28.6

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

391 KCAL

Ugotuj płatki na mleku z erytrytolem. Przelej do miseczki. Dodaj pokrojone, świeże morele i posiekane na kawałki orzechy laskowe.

OWSIANKA Z MORELAMI I ORZECHAMI LASKOWYMI - 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
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	380.0		390.5	11.3	19.3	51.0

II POSIŁEK

229 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gęsty koktajl.

KOKTAJL MALINOWY NA JOGURCIE - 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
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
siemię lniane	5.0	1 łyżeczka	26.7	0.9	2.1	1.4
RAZEM	285.0		229.2	3.9	13.8	26.6

III POSIŁEK

383 KCAL

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać i ugotować. Fasolkę ugotować do miękkości. Suszone pomidory posiekać w paski, pomidorki przekroić na półowki. Wszystkie składniki wymieszać i posypać pestkami dyni.

*Przygotuj 2 porcje dania - podany przepis jest na 1 porcję.

*Ugotuj dodatkową porcję fasolki na śniadanie na sobotę.

SALAATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	40.0	2 łyżki	139.2	4.2	1.2	28.6
fasola szparagowa żółta	150.0	porcja	46.5	2.7	0.2	10.7
tomatki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
Pomidory suszone w oliwie	21.0	3 sztuki	43.5	1.9	1.4	5.2
szcypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
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	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	339.0		383.4	12.6	15.6	51.4

IV POSIŁEK

134 KCAL

Pomidora pokrój na kawałki, a cebulę w cienkie piórka. Wszystkie składniki wymieszaj. Na koniec dodaj pestki dyni. Skrop oliwą i sokiem z cytryny.

SALAATKA Z POMIDORA MALINOWEGO Z PESTKAMI DYNI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
tomatki malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
szcypiorek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	267.0		133.9	5.4	7.2	14.5

V POSIŁEK

227 KCAL

Ugotuj bób, do odcedzonego i jeszcze ciepłego dodaj posiekany koperek, sól i oliwę i wymieszaj.

*Możesz ugotować bób od razu na kolejny dzień.

BÓB GOTOWANY Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bób	200.0	2.5 garści	152.0	14.2	0.8	28.0
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
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	217.0		227.2	14.5	8.9	28.6

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

277 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę. Przesmaż pokrojoną w piórka cebulkę. Dodaj pokrojonego drobno dużego pomidora i dopraw chili, kminem i solą. Dodaj pokrojoną na drobniejsze kawałki, ugotowaną fasolkę i pokruszone tofu. Duś razem kilka minut.

LETNIA SZAKSZUKA Z TOFU I FASOLKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
fasola szparagowa żółta	100.0	porcja	31.0	1.8	0.1	7.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
cebula dymka ze szczypiorkiem	20.0	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	508.0		277.4	15.9	15.8	22.0

II POSIŁEK

186 KCAL

Zjedz owoce na przekąskę z gorzką czekoladą i orzechami.

MORELE Z CZEKOLADĄ I ORZECHAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
morele	150.0	3 średnie sztuki	75.0	1.4	0.3	17.9
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
orzechy nerkowca	10.0	0.5 łyżki	55.3	1.8	4.4	3.0
RAZEM	170.0		186.2	3.8	8.1	26.5

III POSIŁEK

408 KCAL

Ugotować ryż al'dente. Cukinię przekroić wzdłuż na połówkę, wydrążyć miąższ. Miąższ cukinii, cebulę, czosnek drobno posiekać, wymieszać z soczewicą, ugotowanym ryżem, doprawić oregano, solą i pieprzem. Przygotować sos pomidorowy - pomidory z puszki doprawić oliwą, solą, pieprzem i bazylią. Połówki cukinii napełnić farszem. Piec w rozgrzanym piekarniku (180 st) ok. 30-40 min. polane sosem pomidorowym i przykryte folią.

*Przygotuj 3 porcje dania - podany przepis jest na 1 porcję.

CUKINIA FASZEROWANA SOCZEWICĄ I RYŻEM Z SOSEM POMIDOROWYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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
cukinia	287.0	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
soczewica z puszki	88.3	0.3 puszki	94.5	7.5	0.6	4.2
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tomat w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
bazylia suszona	2.0	1 łyżeczka	4.7	0.5	0.1	1.0
oregano suszone	2.0	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
RAZEM	700.3		407.9	17.3	10.0	58.5

IV POSIŁEK

204 KCAL

Galaretkę rozpuść w 400 ml wody. Wymieszaj i odczekaj aż lekko przestygnie. W miseczce umieść maliny, zalej galaretką i odstaw do lodówki do stężenia. Czekoladę posiekaj drobno i wymieszaj z jogurtem i erytrytolem (lub ksylitolem). Na gotową galaretkę wyłóż jogurt z czekoladą.

*Przygotuj 2 porcje deseru - podany przepis jest na 1 porcję.

GALARETKA Z MALINAMI I JOGURTEM STRACIATELLA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
galaretka bez cukru, na wodzie	200.0	0/5 opakowania galaretki w 200 ml wody	12.0	3.2	0.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
maliny	140.0	2 garście	60.2	1.8	0.4	16.8
RAZEM	435.0		203.5	6.4	9.5	32.8

V POSIŁEK

383 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	40.0	2 łyżki	139.2	4.2	1.2	28.6
fasola szparagowa żółta	150.0	porcja	46.5	2.7	0.2	10.7
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
Pomidory suszone w oliwie	21.0	3 sztuki	43.5	1.9	1.4	5.2
szczypierek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
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	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	339.0		383.4	12.6	15.6	51.4

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

309 KCAL

Pokrój tofu w plastry. Chleb posmaruj musztardą, ułóż na nim liście sałaty, pokrojone tofu i plasterki ogórka.

KANAPKI Z TOFU, MUSZTARDĄ I OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM - 1 porcja

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
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
sałata	25.0	1 kilka liści	3.5	0.3	0.1	0.7
RAZEM	295.0		308.7	16.9	12.5	29.0

II POSIŁEK

138 KCAL

Zjedz owoce na przekąskę z gorzką czekoladą.

BRZOSKWINIA I GORZKA CZEKOLADA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	165.0	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	175.0		138.4	2.3	3.8	25.3

III POSIŁEK

408 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CUKINIA FASZEROWANA SOCZEWICĄ I RYŻEM Z SOSEM POMIDOROWYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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
cukinia	287.0	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
soczewica z puszki	88.3	0.3 puszki	94.5	7.5	0.6	4.2
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
bazylija suszona	2.0	1 łyżeczka	4.7	0.5	0.1	1.0
oregano suszone	2.0	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
RAZEM	700.3		407.9	17.3	10.0	58.5

IV POSIŁEK

204 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

GALARETKA Z MALINAMI I JOGURTEM STRACIATELLA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
galaretka bez cukru, na wodzie	200.0	0/5 opakowania galaretki w 200 ml wody	12.0	3.2	0.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
maliny	140.0	2 garście	60.2	1.8	0.4	16.8
RAZEM	435.0		203.5	6.4	9.5	32.8

*Porcja z poprzedniego dnia.

CUKINIA FASZEROWANA SOCZEWICĄ I RYŻEM Z SOSEM POMIDOROWYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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
cukinia	287.0	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
soczewica z puszki	88.3	0.3 puszki	94.5	7.5	0.6	4.2
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
bazylia suszona	2.0	1 łyżeczka	4.7	0.5	0.1	1.0
oregano suszone	2.0	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
RAZEM	700.3		407.9	17.3	10.0	58.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
tofu naturalne	2 opakowania	360 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]
RÓŻNE					
jogurt kokosowy bez cukru	4 opakowania	650 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	7 łyżek	100 [g]	orzechy arachidowe	1 łyżka	20 [g]
orzechy laskowe	4.5 łyżki	70 [g]	orzechy nerkowca	1.5 łyżki	25 [g]
siemię lniane	7 łyżeczek	35 [g]	Siemię lniane mielone	2 łyżeczki	12 [g]
słonecznik, nasiona	2 łyżeczki	10 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
erytrytol	3 łyżeczki	15 [g]	masło orzechowe	1 łyżka	20 [g]
musztarda	3 łyżki	80 [g]	pasta z wanilii	1 łyżeczka	2.0 [g]
sok z cytryny	5 łyżek	50 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	3 szklanki	700 [g]	woda	2 szklanki	440 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
arbuz	0.5 plastra (6cm) ze skórką	600 [g]	awokado	1 sztuka	210 [g]
banan	2 małe sztuki	260 [g]	brzoskwinia	1 większa sztuka	190 [g]
czereśnie	4 garście	330 [g]	maliny	6 garści	400 [g]
morele	5 średnich sztuk	280 [g]			
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia suszona	3 łyżeczki	6 [g]	bazylia świeża	2 kilka liści	16 [g]
chili pieprz cayenne	3 szczypty	3.0 [g]	cynamon mielony	2 szczypty	2.0 [g]
kmin rzymski	1 szczypta	1.0 [g]	koperek świeży	2 cup, sprigs	16 [g]
oregano suszone	3 łyżeczki	6 [g]	pieprz biały	2 szczypty	2.0 [g]
pieprz czarny	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	7 szczypt	7 [g]
proszek do pieczenia	0.5 łyżeczki	2.0 [g]	sól	13 szczypta do smaku	13 [g]
sól himalajska	4 szczypty	4.0 [g]			
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	7 kostka	70 [g]	galaretka bez cukru, na wodzie	0.4 0/5 opakowania galaretki w 200 ml wody	400 [g]
syrop klonowy	5 łyżeczek	24 [g]			
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	3 łyżeczki	15 [g]	oliwa z oliwek	14 łyżek	110 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
bób	5 garści	550 [g]	cebula	5 małych sztuk	400 [g]
cebula czerwona	1 sztuka	80 [g]	cebula dymka ze szczypiorkiem	1 szt.	20 [g]
cukinia	3 średnie sztuki	1000 [g]	czosnek	4 średnie ząbki	28 [g]
fasola szparagowa żółta	3 porcje	460 [g]	kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]	mąka ziemniaczana	2 łyżeczki	24 [g]
natka pietruszki	3 łyżka posiekanej	30 [g]	ogórek	2 gruntowy	100 [g]
ogórek małosolny	1 sztuka	100 [g]	papryka czerwona, słodka	1.5 średniej sztuki	270 [g]
papryka wędzona		2.2 [g]	papryka zielona, słodka	1 średnia sztuka	180 [g]
passata pomidorowa	2 kubki	600 [g]	pomidorki koktajlowe	10 sztuk	200 [g]
pomidory malinowe	2 średnie sztuki	410 [g]	Pomidory suszone w oliwie	6 sztuk	42 [g]
pomidory w puszce	1.5 puszki	600 [g]	pomidory, czerwone	9 małych sztuk	1050 [g]
rzodkiewka	6 sztuk	150 [g]	sałata		150 [g]
soczewica z puszki	0.9 puszki	270 [g]	szczypiorek	8 łyżek	80 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	6 kromek	210 [g]	kasza jaglana	4 łyżki	80 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	8 łyżek	120 [g]	płatki owsiane	12 łyżek	120 [g]
ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]			