



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1600 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	Chińszczyzna z boczniakami i ryżem		
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	Chińszczyzna z boczniakami i ryżem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Gofry pieczarkowe; Pomidory z cebulką	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Brzoskwinia, orzechy i czekolada	V posiłek	Grillowane warzywa z jogurtowym sosem miętowym
	III posiłek	Sałatka śródziemnomorska ze smażonym tofu; Smażone tofu		
DZIEŃ 4	I posiłek	Gofry pieczarkowe; Pomidory z cebulką	IV posiłek	Koktajl z borówkami i brzoskwinią
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Zupa z pieczonej cukinii i cebuli
	III posiłek	Sałatka śródziemnomorska ze smażonym tofu; Smażone tofu		
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		
DZIEŃ 6	I posiłek	Tost ze szparagami i tofu	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Agrest i orzechy nerkowca	V posiłek	Sałatka makaronowa ze szparagami i groszkiem
	III posiłek	Fit mizeria, ziemniaki i soczewica z pieczarkami		
DZIEŃ 7	I posiłek	Komosanka z malinami i orzechami	IV posiłek	Koktajl pomidorowy z bazylią i siemieniem lnianym; orzechy nerkowca
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Sałatka makaronowa ze szparagami i groszkiem
	III posiłek	Fit mizeria, ziemniaki i soczewica z pieczarkami		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

447 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	420.5		447.3	22.4	17.9	47.4

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 patelnie 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

446 KCAL

Ugotuj ryż. Boczniki (możesz też użyć grzybów mun) pokroić w kostkę. W miseczce zmieszać sos sojowy, cukier, ocet ryżowy, pokrojony imbir. Dodać boczniaki i wymieszać z marynatą i odstawić do lodówki na 15 minut. Paprykę pokroić w cienkie paski. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać pokrojoną cebulę, czosnek, podsmażyć chwilę i dodać boczniaki razem z marynatą, podsmażyć. Dodać paprykę. Doprowadzić do wrzenia, aby sos się nieco zredukował. Posypać chilli, sezamem i szczypiorkiem. Podawać z ryżem.

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

CHIŃSZCZYŻNA Z BOCZNIKAMI I RYŻEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	10.0	1 łyżka	57.3	1.8	5.0	2.3
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2.0	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cukier kokosowy	5.0	1 łyżeczka	19.1	0.1	0.0	4.7
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
bocznik, surowy	100.0	1 porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
RAZEM	378.0		445.5	11.6	19.1	64.2

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

269 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	374.0		269.3	5.2	22.6	13.9

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

447 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	420.5		447.3	22.4	17.9	47.4

II POSIŁEK

244 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	22.5	1.5 łyżki	149.8	3.2	14.2	3.4
czereśnie	150.0	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	172.5		244.3	4.7	14.6	25.3

III POSIŁEK

446 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

CHIŃSZCZYŻNA Z BOCZNIAKAMI I RYŻEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
szczypierek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	10.0	1 łyżka	57.3	1.8	5.0	2.3
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2.0	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cukier kokosowy	5.0	1 łyżeczka	19.1	0.1	0.0	4.7
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
bocznik, surowy	100.0	1 porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
RAZEM	378.0		445.5	11.6	19.1	64.2

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	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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	526.0		300.0	6.6	18.6	30.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

451 KCAL

Gofry pieczarkowe: Pieczarki pokrój, podsmaż na maśle z czosnkiem, solą i pieprzem i zmiksuj na pastę. Wszystkie składniki (mąkę, płatki, siemię lniane, łyżkę oliwy i pastę z pieczarek) wymieszaj. Nagrzej gofrownicę, wylej ciasto i piecz kilka minut.

Pomidory z cebulką: Pokrój pomidory i cebulkę w plasterki, skrop sokiem z cytryny i oliwą i dopraw solą i pieprzem do smaku. Posyp posiekaną natką.

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

GOFRY PIECZARKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	15.0	1 łyżka	50.3	1.9	0.5	10.6
woda	87.5		0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6.0	0.5 łyżki	15.1	1.9	0.8	1.7
oliwa z oliwek	5.0	2.5 łyżeczki	44.9	0.0	5.0	0.0
pieczarka biała	36.0	2 średnie sztuki	7.6	1.0	0.1	0.9
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
czosnek	1.5	0.25 średniego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5

POMIDORY Z CEBULKĄ - 1 porcja

pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	552.0		451.1	14.6	18.8	63.9

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

436 KCAL

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

Smażone tofu: Tofu pokrój w kostkę o boku około 2 cm. Osusz je dokładnie ręcznikiem papierowym. Dodaj wędzoną i słodką paprykę. Obtocz, skrop oliwą i sosem sojowym i jeszcze raz obtocz tofu. Usmaż na patelni aż zrobi się złote.

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

SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA ZE SMAŻONYM TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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
SMAŻONE TOFU - 0.5 porcji						
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypty	0.1	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
papryka słodka mielona	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.3
RAZEM	379.0		435.6	14.5	34.4	18.7

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

V POSIŁEK

300 KCAL

*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	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	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	526.0		300.0	6.6	18.6	30.2

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

451 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

GOFRY PIECZARKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	15.0	1 łyżka	50.3	1.9	0.5	10.6
woda	87.5		0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6.0	0.5 łyżki	15.1	1.9	0.8	1.7
oliwa z oliwek	5.0	2.5 łyżeczki	44.9	0.0	5.0	0.0
pieczarka biała	36.0	2 średnie sztuki	7.6	1.0	0.1	0.9
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
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5

POMIDORY Z CEBULKĄ - 1 porcja

pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	552.0		451.1	14.6	18.8	63.9

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

436 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA ZE SMAŻONYM TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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

SMAŻONE TOFU - 0.5 porcji

tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypty	0.1	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
papryka słodka mielona	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.3
RAZEM	379.0		435.6	14.5	34.4	18.7

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

V POSIŁEK

252 KCAL

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

432 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
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
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
mleko migdałowe	62.5	0.3 szklanki	25.6	1.0	1.9	1.2
RAZEM	290.5		432.4	10.7	13.2	71.7

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

482 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. Przełożyć na makaron i posypać podprażonym słonecznikiem.

MAKARON ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	60.0	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szpinak, mrożony	200.0	0.5 opakowania	38.0	4.6	0.8	5.4
tomat suszony w oleju, po odsączeniu	30.0	porcja	63.9	1.5	4.2	7.0
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
RAZEM	321.0		482.3	18.4	22.6	57.6

IV POSIŁEK

235 KCAL

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

AGREST I ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
agrest	150.0	1 porcja	69.0	1.2	0.3	17.7
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	180.0		234.9	6.7	13.5	26.8

V POSIŁEK

252 KCAL

*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

235 KCAL

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

AGREST I ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
agrest	150.0	1 porcja	69.0	1.2	0.3	17.7
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	180.0		234.9	6.7	13.5	26.8

III POSIŁEK

449 KCAL

Ziemniaki ugotuj i posyp koperkiem. Soczewicę ugotuj. Pieczarki pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę. Podsmaż soczewicę z pieczarkami doprawiając ziołami i szczyptą soli i pieprzu.

Przygotuj fit mizerię: ogórki pokrój w plasterki, wymieszaj z mlekiem kokosowym, sokiem z cytryny i posiekanym koperkiem.

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

FIT MIZERIA, ZIEMNIAKI I SOCZEWICA Z PIECZARKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
koperek świeży	8.0	1 łyżka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
soczewica zielona	48.0	4 łyżki	168.5	11.6	0.3	29.2
pieczarka biała	50.0	3 średnie sztuki	10.5	1.4	0.2	1.3
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
RAZEM	380.0		448.7	17.8	15.4	62.2

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

Szparagi podpiecz w piekarniku lub podsmaż na patelni aż będą miękkie. Podpraż orzeszki na patelni. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok. Podczas gotowania makaronu wymieszaj pesto i majonez do uzyskania gładkiej konsystencji. Połącz makaron, pesto, sól, groszek, szparagi i orzeszki w dużej misce i wymieszaj. Posyp szczypiorkiem.

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

SAŁATKA MAKARONOWA ZE SZPARAGAMI I GROSZKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	50.0	1 porcja - najlepiej penne luć świderki	174.5	7.2	1.5	33.0
majonez wegański	12.5	0.5 łyżki	72.6	0.1	8.0	0.1
domowe pesto	10.0	0.5 łyżki	34.0	0.4	3.5	0.6
szparagi zielone	120.0	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	70.0	0.5 mini puszka	44.1	3.4	0.1	11.1
orzechy ziemne	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
RAZEM	280.5		441.4	17.4	20.9	51.4

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

449 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

FIT MIZERIA, ZIEMNIAKI I SOCZEWICA Z PIECZARKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
koperek świeży	8.0	1 łyżka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
soczewica zielona	48.0	4 łyżki	168.5	11.6	0.3	29.2
pieczarka biała	50.0	3 średnie sztuki	10.5	1.4	0.2	1.3
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
RAZEM	380.0		448.7	17.8	15.4	62.2

IV POSIŁEK

168 KCAL

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

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
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	334.0		167.9	9.2	9.1	19.2

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

SAŁATKA MAKARONOWA ZE SZPARAGAMI I GROSZKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	50.0	1 porcja - najlepiej penne luć świderki	174.5	7.2	1.5	33.0
majonez wegański	12.5	0.5 łyżki	72.6	0.1	8.0	0.1
domowe pesto	10.0	0.5 łyżki	34.0	0.4	3.5	0.6
szparagi zielone	120.0	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
grozdek zielony, konserwowy, bez zalewy	70.0	0.5 mini puszka	44.1	3.4	0.1	11.1
orzechy ziemne	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
RAZEM	280.5		441.4	17.4	20.9	51.4

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania	320 [g]	Kaszowy batonik	7 sztuk	380 [g]
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	tofu wędzone	1.5 opakowania	260 [g]
RÓŻNE					
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	3 porcje	70 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
orzechy laskowe	2.5 łyżki	38 [g]	orzechy nerkowca	6 łyżek	90 [g]
orzechy włoskie	5 sztuk	45 [g]	orzechy ziemne	2 łyżki	30 [g]
płatki migdałów	1 łyżka	10 [g]	sezam, nasiona, niełuskane, suszone	2 łyżki	20 [g]
Siemię lniane mielone	3 łyżki	36 [g]	słonecznik, nasiona	2 łyżki	30 [g]
DODATKI DO DAŃ					
domowe pesto	1 łyżka	20 [g]	koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka	13 [g]
majonez wegański	1 łyżka	25 [g]	musztarda	2 łyżeczki	20 [g]
ocet ryżowy	2 łyżeczki	10 [g]	pasta z wanilii	1 do smaku	1.0 [g]
sok z cytryny	8 łyżek	80 [g]	sos sojowy	4 łyżki	40 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko kokosowe	4 łyżki	60 [g]	mleko migdałowe	2.3 szklanka	550 [g]
sok pomidorowy	1 kubek	300 [g]	woda		700 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
agrest	2 porcje	310 [g]	banan	1 średnia sztuka	190 [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	3 łyżeczki	24 [g]	mięta zielona, świeża		25 [g]
ocet balsamiczny	2 łyżeczki	6 [g]	pieprz czarny mielony	15 szczypta	15 [g]
sól	14 szczypta do smaku	14 [g]	tymianek suszony		4.0 [g]
zioła prowansalskie	4 szczypty	4.0 [g]			
SŁODYCZE					
cukier kokosowy	2 łyżeczki	10 [g]	czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek		180 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
bocznik, surowy	2 porcje	230 [g]	cebula	6 małych sztuk	480 [g]
cebula czerwona	2.5 sztuki	190 [g]	cukinia	3 średnie sztuki	1000 [g]
czosnek	15 średni ząbek	100 [g]	grozek zielony, konserwowy, bez zalewy	1 mini puszka	140 [g]
imbir korzeń	2 do smaku	4.4 [g]	kiełki rzodkiewki	2 łyżki	16 [g]
mieszanka sałat	5 garści	100 [g]	natka pietruszki	4 łyżeczki posiekanej	24 [g]
ogórek	7 gruntowy	360 [g]	ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]
papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki	360 [g]	papryka słodka mielona	3 szczypty	3.0 [g]
papryka wędzona	3 szczypty	3.4 [g]	papryka żółta, słodka	2 sztuki	370 [g]
pieczarka biała	10 średnich sztuk	200 [g]	pomidorki koktajlowe	12 sztuk	240 [g]
pomidory malinowe	2 średnie sztuki	410 [g]	pomidory, czerwone	2 duże sztuki	600 [g]
soczewica zielona	8 łyżek	100 [g]	szczypierek	6 łyżeczek	21 [g]
sparagi zielone	19 sztuk	800 [g]	szpinak, mrożony	0.5 opakowania	200 [g]
ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	5 kromek	250 [g]	komosa ryżowa	3 łyżki	45 [g]
makaron gryczany	2 porcje	160 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	2 łyżki	30 [g]
płatki owsiane	15 łyżek	150 [g]	ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]