



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1

I POSIŁEK

365 KCAL

Banana przekrój 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 KARMELIZOWANYM 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	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
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	291.0		364.8	4.8	21.2	40.8

II POSIŁEK

267 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	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
RAZEM	234.0		267.1	8.8	19.5	17.7

III POSIŁEK

483 KCAL

Do miski wsypać mąkę, dodać jajko, 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
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
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	465.5		482.6	14.8	24.2	58.3

IV 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

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

483 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
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
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	465.5		482.6	14.8	24.2	58.3

IV POSIŁEK

289 KCAL

Arbuzowa lemoniada: Zmiksuj wszystkie składniki. Najlepiej smakuje schłodzona. Do przekąski zjedz orzechy.

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
miód pszczele	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
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
orzechy laskowe	20.0	1 łyżka	133.2	2.9	12.6	3.0
RAZEM	464.0		289.5	5.7	17.0	30.9

Passatę przyprawić. Paprykę, ogórka i rzodkiewkę pokroić w kostkę i przełożyć do miseczki, posypać słonecznikiem, listkami bazylii i szczypiorkiem. Na koniec dodaj łyżkę oliwy, aby dodać zdrowych tłuszczów do chłodnika.

*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	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
RAZEM	495.0		302.5	10.4	17.3	34.6

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

326 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Paprykę pokroić w nieduże paseczki (można w kostkę). Szczypiorek posiekać. Na patelni dobrze rozgrzać olej. Wlać ubite jajka i na bardzo wolnym ogniu podgrzewać. Po około 2 minutach dodać paprykę i szczypiorek. Przykryć pokrywą i smażyć przez chwilę, aż omlet zacznie się ścinać. Posypać ulubionymi ziołami, ponownie przykryć i podgrzewać jeszcze przez chwilę, aby omlet dobrze ściał. Zjeść z chlebkiem.

OMLET Z PAPRYKĄ I SZCZYPIORKIEM

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
szczypiorek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	236.0		326.3	16.7	20.7	17.7

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 masło klarowane i oliwę z oliwek. Zmniejsz ogień i nakryj pokrywą. 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
masło klarowane	7.5	1 łyżeczka	66.2	0.0	7.5	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		477.5	22.4	27.6	41.4

IV POSIŁEK

212 KCAL

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

ORZECHY LASKOWE I CZEKOLADA

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	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	35.0		211.7	3.5	16.3	13.6

V POSIŁEK

303 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	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
RAZEM	495.0		302.5	10.4	17.3	34.6

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

359 KCAL

Wymieszaj w miseczce roztrzepane jajko z płatkami owsianymi, siemieniem lnianym, posiekaną czekoladą, cynamonem i erytrytolem. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy. Usmaż placzkę z przygotowanej wcześniej masy. Zjedz placzkę owsianą ze świeżym arbuzem.

PLACUSZEK OWSIANY Z CZEKOLADĄ I ŚWIEŻYM ARBUZ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
siemię lniane	5.0	1 łyżeczka	26.7	0.9	2.1	1.4
erytrytol	2.5	0.5 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	2.5
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
płatki owsiane	35.0	4 łyżki	131.6	4.2	2.5	24.3
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
arbuz	150.0	1 porcja	54.0	0.9	0.1	12.6
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	255.5		358.6	12.9	15.1	47.6

II POSIŁEK

245 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).

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	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
pomidory malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	283.0		244.9	7.8	17.7	16.3

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
masło klarowane	7.5	1 łyżeczka	66.2	0.0	7.5	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		477.5	22.4	27.6	41.4

IV POSIŁEK**304 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	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
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	351.0		304.1	6.9	16.6	34.2

V POSIŁEK**230 KCAL**

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

*Możesz ugotować bób od razu na kolejny dzień.

BÓB GOTOWANY Z KOPERKIEM, MASEŁKIEM I SOLĄ - 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
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	219.0		230.2	14.5	9.1	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

256 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	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
RAZEM	290.0		255.9	4.8	15.9	28.0

III POSIŁEK

418 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 od razu dodatkową porcję fasolką na śniadanie na sobotę i niedzielę.

SALATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	50.0	3 łyżki	174.0	5.3	1.5	35.8
fasola szparagowa żółta	150.0	porcja	46.5	2.7	0.2	10.7
tomat koktajlowy	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	349.0		418.2	13.6	15.9	58.5

IV POSIŁEK

245 KCAL

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

SALATKA Z POMIDORA MALINOWEGO Z PESTKAMI 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
tomat malinowy	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
szczypierek	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	283.0		244.9	7.8	17.7	16.3

V POSIŁEK

300 KCAL

Ugotuj bób, do odcedzonego i jeszcze ciepłego dodaj posiekany koperek i sól. Na maśle usmaż jajko sadzone i zjedz z bobem.

GOTOWANY BÓB Z KOPERKIEM I JAJKIEM SADZONYM - 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
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	269.0		300.2	20.8	14.0	28.9

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

235 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. Duś razem kilka minut. Zrób 2 wgłębienia między warzywami i wbij w nie jajka. Przykryj. Smażyć, do momentu ścięcia się jajek.

LETNIA SZAKSZUKA Z JAJKIEM 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
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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	468.0		234.9	11.3	13.9	20.2

II POSIŁEK

270 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	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	185.0		269.8	5.4	13.7	33.7

III POSIŁEK

441 KCAL

Ugotować ryż al'dente. Cukinię przekroić wzdłuż na połówki, 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 napęlić 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	40.0	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
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	710.3		441.4	18.0	10.2	66.2

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

418 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	50.0	3 łyżki	174.0	5.3	1.5	35.8
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	349.0		418.2	13.6	15.9	58.5

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

314 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę. Jajka rozmieszaj widelcem. Dopraw solą i pieprzem. Wlej masę jajeczną na patelnię, na górę wrzuc ugotowaną wcześniej fasolkę szparagową i posyp świeżą natką pietruszki. Przykryj pokrywką i smaż omelet na niewielkim ogniu do ścięcia się białek. Zjedz z chlebkiem.

OMLET Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ - 1 porcja

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
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
fasola szparagowa żółta	100.0	porcja	31.0	1.8	0.1	7.1
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
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
RAZEM	266.0		314.4	18.5	15.4	25.0

II POSIŁEK

194 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	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	185.0		194.3	3.0	7.2	31.0

III POSIŁEK

441 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	40.0	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
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
bazyliia 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	710.3		441.4	18.0	10.2	66.2

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	40.0	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
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	710.3		441.4	18.0	10.2	66.2

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie 180 [g]
RÓŻNE				
jogurt kokosowy bez cukru	4 opakowania	650 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	10 łyżek	140 [g]	orzechy laskowe	7 łyżek 110 [g]
orzechy nerkowca	2 łyżki	30 [g]	siemię lniane	5 łyżeczek 25 [g]
słonecznik, nasiona	2 łyżki	30 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	3.5 łyżeczeki	18 [g]	musztarda	7 łyżeczek 70 [g]
sok z cytryny	5 łyżek	50 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa S)	460 [g]	masło ekstra	2 łyżeczka czubata 20 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	2 szklanki	440 [g]	woda	2 szklanki 440 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
arbuz	1 plaster (6 cm) bez skórki	900 [g]	awokado	1 sztuka 210 [g]
banan	2 średnie sztuki	370 [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 łyżeczeki	6 [g]	bazylia świeża	2 kilka liści 16 [g]
chili pieprz cayenne	3 szczypty	3.0 [g]	cynamon mielony	3 szczypty 3.0 [g]
kmin rzymski	1 szczypta	1.0 [g]	koperek świeży	2 cup, sprigs 16 [g]
oregano suszone	3 łyżeczeki	6 [g]	pieprz biały	2 szczypty 2.0 [g]
pieprz czarny	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	9 szczypt 9 [g]
sól	15 szczypta do smaku	15 [g]	sól himalajska	2 szczypty 2.0 [g]
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	9 kostka	90 [g]	galaretka bez cukru, na wodzie	0.4 0/5 opakowania galaretki w 200 ml wody 400 [g]
miód pszczeli	1 łyżeczka	14 [g]		
TŁUSZCZE				
masło klarowane	2 łyżeczeki	15 [g]	oliwa z oliwek	17 łyżek 140 [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]
ukinia	3 średnie sztuki	1000 [g]	czosnek	4 średnie ząbki 28 [g]
fasola szparagowa żółta	4 porcje	600 [g]	kalafior	1 duża sztuka 1000 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]	mąka ziemniaczana	2 łyżeczeki 24 [g]
natka pietruszki	7 łyżeczka posiekanej	42 [g]	ogórek	2 gruntowy 100 [g]
papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki	360 [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 puszcze	1.5 puszki 600 [g]
pomidory, czerwone	9 małych sztuk	1050 [g]	rzodkiewka	6 sztuk 150 [g]
sałata		110 [g]	soczewica z puszki	0.9 puszki 270 [g]
szczypiorek	10 łyżek	90 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	6 kromek	230 [g]	kasza jaglana	6 łyżek 100 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	8 łyżek	120 [g]	płatki owsiane	8 łyżek 80 [g]
ryż brązowy	9 łyżek	120 [g]		