



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
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	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem
	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	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem
	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	Salatka śródziemnomorska z kurczakiem
	III posiłek	Salatka 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	Salatka śródziemnomorska z kurczakiem
	III posiłek	Salatka 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	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z jajkiem sadzonym
	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; orzechy nerkowca
	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 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

430 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 4 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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	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	415.0		429.7	27.3	18.2	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

430 KCAL

*Zjedz porcję z obiadu

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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	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	415.0		429.7	27.3	18.2	45.0

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

430 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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	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	415.0		429.7	27.3	18.2	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

*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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	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	415.0		429.7	27.3	18.2	45.0

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

352 KCAL

W misce wymieszać wszystkie składniki. Uformować kotlety i włożyć do nagrzonej 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

304 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA, ORZECHY I CZEKOLADA

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
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	205.0		304.3	7.8	16.9	34.4

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 połączyć sosem.

*Przygotuj 4 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 obiadu

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

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.

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

260 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	165.0	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
borówka amerykańska	100.0	2 garście	57.0	0.7	0.3	14.5
RAZEM	497.0		259.8	9.6	9.2	41.8

*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

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

398 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	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	255.5		398.4	10.4	13.1	63.4

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

399 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. Podsmażyc przez kilka minut. Przełożyć na makaron. Można też szpinak wymieszać na patelni z makaronem i wbić jajka, mieszając aż się zetną.

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

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 kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
RAZEM	286.0		399.0	18.4	17.8	44.6

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

399 KCAL

*Zjedz porcję z obiadu

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
pomidory suszone 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
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
RAZEM	286.0		399.0	18.4	17.8	44.6

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

526 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	150.0		237.0	25.1	15.2	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	649.0		526.3	32.2	23.8	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

526 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

SZARPANA WOŁOWINA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wołowina, rozbratel	150.0		237.0	25.1	15.2	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	649.0		526.3	32.2	23.8	58.3

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

V POSIŁEK

353 KCAL

*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	2 opakowania	320 [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	4 porcje	80 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]	orzechy nerkowca	7 łyżek	110 [g]
płatki migdałów	1 łyżka	10 [g]	Siemię lniane mielone	2 łyżki	24 [g]
DODATKI DO DAŃ					
koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka	13 [g]	musztarda	6 łyżeczek	60 [g]
pasta z wanilii	1 do smaku	1.0 [g]	sok z cytryny	8 łyżek	80 [g]
MIĘSO I PRZETWORY					
mięso z piersi kurczaka, bez skóry		600 [g]	noga (udo) kurczaka	4 porcje	750 [g]
wołowina, rozbratel		390 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	5 sztuk (kl. wagowa S)	230 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata	10 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	2.3 szklanka	550 [g]	sok pomidorowy	1 kubek	300 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
agrest	2 porcje	310 [g]	awokado	1 sztuka	210 [g]
banan	1 mała sztuka	130 [g]	borówka amerykańska	3 garście	160 [g]
brzoskwinia	2 większa sztuka	380 [g]	czereśnie	3 garście	260 [g]
maliny	1 garść	70 [g]	oliwki czarne marynowane	28 sztuk	100 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia świeża	1 kilka listków	8 [g]	chili pieprz cayenne	3 szczypty	3.0 [g]
koperek świeży	10 łyżeczek	80 [g]	liść laurowy	4 sztuki	4.0 [g]
ocet balsamiczny	4 łyżeczki	12 [g]	pieprz czarny mielony	11 szczypta	11 [g]
rozmaryn świeży	4 porcje	31 [g]	sól	14 szczypta do smaku	14 [g]
ziele angielskie	4 sztuki	4.0 [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 pszczeleli	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 małe sztuki	160 [g]	cebula czerwona	2.5 sztuki	190 [g]
czosnek	5 dużych ząbków	60 [g]	kapusta biała	4 porcje	1000 [g]
kiełki rzodkiewki	2 łyżki	16 [g]	mieszanka sałat	15 garść	300 [g]
natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej	12 [g]	ogórek	2 krótki szklarniowy	310 [g]
ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]	papryka czerwona, hot chili	1 kawałek	7 [g]
papryka słodka mielona	10 szczypt	10 [g]	papryka wędzona	2 szczypty	2.2 [g]
pomidorki koktajlowe	24 sztuk	480 [g]	pomidory malinowe	2 średnie sztuki	410 [g]
szczypierek	4 łyżeczki	14 [g]	szparagi zielone	12 sztuk	480 [g]
szpinak, mrożony	0.6 opakowania	300 [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	2 porcje	100 [g]	płatki owsiane	5 łyżek	50 [g]
ryż brązowy	8 łyżek	120 [g]	ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	4 łyżki ugotowanego wcześniej ryżu	100 [g]