



[gurbacka.pl](http://gurbacka.pl)



WERSJA OGÓLNA  
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni

---



# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

387 KCAL

Banana przekrój na pół i połóż na rozgrzanej patelni. Poczekaj aż się lekko skarmelizuje. W miseczce umieść jogurt, dodaj ciepłego banana, miód 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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
orzechy laskowe	15	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
<b>RAZEM</b>	<b>300</b>		<b>387.1</b>	<b>4.8</b>	<b>21.2</b>	<b>46.4</b>

## 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	205	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
<b>RAZEM</b>	<b>235</b>		<b>267.1</b>	<b>8.8</b>	<b>19.5</b>	<b>17.7</b>

## III POSIŁEK

587 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 ryby, pokrojoną w paski paprykę i poszarpaną sałatę. Zawinąć naleśnik.

Sos czosnkowy: Wymieszaj składniki z wyciśniętym przez praskę czosnkiem.

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

### NALEŚNIKI GRYCZANE Z WARZYWAMI I WĘDZONYM PSTRĄGIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	60	4 łyżki	201.0	7.6	1.9	42.4
jaja kurze całe	25	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	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
woda	95	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	13	0.5 łyżki	20.6	0.7	0.8	2.8
papryka zielona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, czerwone	100	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
sałata	20	garsć	2.8	0.3	0.0	0.6
pstrąg wędzony	60	1 porcja	70.2	11.6	2.6	0.1
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
<b>SOS CZOSNKOWY</b>						
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
majonez wegański	13	0.5 łyżki	72.6	0.1	8.0	0.1
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
<b>RAZEM</b>	<b>560</b>		<b>587.1</b>	<b>26.0</b>	<b>29.9</b>	<b>59.6</b>

## 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	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
czereśnie	150	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
<b>RAZEM</b>	<b>170</b>		<b>208.9</b>	<b>6.4</b>	<b>9.6</b>	<b>25.5</b>

## V POSIŁEK

332 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapki.

## KANAPKI Z POMIDOREM, SZYNKĄ I SAŁATĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
szynka swojska sądecka	25	2 plastry	32.9	6.2	1.0	0.1
sałata	20	2 liście	2.8	0.3	0.0	0.6
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
musztarda	20	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
RAZEM	325		331.9	16.1	9.6	41.9

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

329 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapki.

### KANAPKI Z PAPRYKĄ, SZYNKĄ I SAŁATĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
szynka swojska sądecka	25	2 plastry	32.9	6.2	1.0	0.1
sałata	20	2 liście	2.8	0.3	0.0	0.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
musztarda	20	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
<b>RAZEM</b>	<b>240</b>		<b>328.7</b>	<b>15.6</b>	<b>9.7</b>	<b>41.0</b>

## 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	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
czereśnie	150	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
<b>RAZEM</b>	<b>170</b>		<b>208.9</b>	<b>6.4</b>	<b>9.6</b>	<b>25.5</b>

## III POSIŁEK

587 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### NALEŚNIKI GRYCZANE Z WARZYWAMI I WĘDZONYM PSTRĄGIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	60	4 łyżki	201.0	7.6	1.9	42.4
jaja kurze całe	25	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	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
woda	95	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	13	0.5 łyżki	20.6	0.7	0.8	2.8
papryka zielona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, czerwone	100	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
sałata	20	garsć	2.8	0.3	0.0	0.6
pstrąg wędzony	60	1 porcja	70.2	11.6	2.6	0.1
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
<b>SOS CZOSNKOWY</b>						
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
majonez wegański	13	0.5 łyżki	72.6	0.1	8.0	0.1
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
<b>RAZEM</b>	<b>560</b>		<b>587.1</b>	<b>26.0</b>	<b>29.9</b>	<b>59.6</b>

## IV POSIŁEK

356 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	1 porcja bez skóry	54.0	0.9	0.1	12.6
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
<b>RAZEM</b>	<b>475</b>		<b>356.1</b>	<b>7.2</b>	<b>23.3</b>	<b>32.4</b>

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	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
pieprz biały	1	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
bazyliia świeża	5	1 kilka liści	1.1	0.2	0.0	0.1
passata pomidorowa	300	1 kubek	96.0	4.9	0.8	21.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
<b>RAZEM</b>	<b>495</b>		<b>302.5</b>	<b>10.4</b>	<b>17.3</b>	<b>34.6</b>

# 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	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
szczypiorek	16	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
<b>RAZEM</b>	<b>240</b>		<b>326.3</b>	<b>16.7</b>	<b>20.7</b>	<b>17.7</b>

## II POSIŁEK

332 KCAL

Jogurt z arbuзем i nerkowcami: Wymieszaj pokrojonego w kostkę arbuza z jogurtem, miodem 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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
arbuz	150	1 porcja	54.0	0.9	0.1	12.6
<b>RAZEM</b>	<b>340</b>		<b>332.5</b>	<b>5.1</b>	<b>18.1</b>	<b>39.0</b>

## III POSIŁEK

471 KCAL

Grillowana pierś z kurczaka: Pierś posyp ziołami i usmaż na patelni grillowej bez tłuszczu.

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.

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

### GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4

### PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja

kalafior	300	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60	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	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
natka pietruszki	15	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>760</b>		<b>471.5</b>	<b>43.2</b>	<b>22.8</b>	<b>29.7</b>

## IV POSIŁEK

312 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	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
<b>RAZEM</b>	<b>50</b>		<b>311.6</b>	<b>5.7</b>	<b>25.8</b>	<b>15.8</b>

\*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	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
pieprz biały	1	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
bazyliia świeża	5	1 kilka liści	1.1	0.2	0.0	0.1
passata pomidorowa	300	1 kubek	96.0	4.9	0.8	21.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
<b>RAZEM</b>	<b>495</b>		<b>302.5</b>	<b>10.4</b>	<b>17.3</b>	<b>34.6</b>

# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

450 KCAL

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

### PLACUSZEK OWSIANY Z CZEKOLADĄ I ŚWIEŻY ARBUZ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
siemię lniane	5	1 łyżeczka	26.7	0.9	2.1	1.4
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
płatki owsiane	45	4.5 łyżki	169.2	5.4	3.2	31.2
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
arbuz	150	1 porcja	54.0	0.9	0.1	12.6
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
<b>RAZEM</b>	<b>275</b>		<b>450.0</b>	<b>14.1</b>	<b>21.8</b>	<b>57.0</b>

## II POSIŁEK

261 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
pomidory malinowe	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
szczypierek	16	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
<b>RAZEM</b>	<b>380</b>		<b>261.1</b>	<b>8.7</b>	<b>17.9</b>	<b>19.7</b>

## III POSIŁEK

471 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### GRILLOWANA PIERSZ Z KURCZAKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4

### PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja

kalafior	300	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60	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	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
natka pietruszki	15	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>760</b>		<b>471.5</b>	<b>43.2</b>	<b>22.8</b>	<b>29.7</b>



**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	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
orzechy laskowe	15	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
<b>RAZEM</b>	<b>355</b>		<b>304.1</b>	<b>6.9</b>	<b>16.6</b>	<b>34.2</b>

**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.

\*Możesz ugotować bób od razu na kolejny dzień.

**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	2.5 garści	152.0	14.2	0.8	28.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
masło ekstra	10	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
koperek świeży	8	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>270</b>		<b>300.2</b>	<b>20.8</b>	<b>14.0</b>	<b>28.9</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

428 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	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
morele	100	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
orzechy laskowe	15	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
<b>RAZEM</b>	<b>390</b>		<b>428.1</b>	<b>12.5</b>	<b>20.1</b>	<b>58.0</b>

## II POSIŁEK

264 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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
maliny	140	2 garście	60.2	1.8	0.4	16.8
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>310</b>		<b>264.5</b>	<b>5.1</b>	<b>16.0</b>	<b>30.4</b>

## III POSIŁEK

481 KCAL

Łososia natrzeć solą, pieprzem, sokiem z cytryny i posiekanym koperkiem. Zawinąć go w pergamin i piec w nagrzanym piekarniku (180 stopni) około 30 minut.

Ryż ugotuj al dente. Fasolkę pokrój na połówki i ugotuj na parze. Ugotowany ryż wymieszaj z fasolką i groszkiem.

\*Ugotuj od razu dodatkową porcję fasolką na śniadanie na sobotę i niedzielę.

### ŁOSOŚ PIECZONY Z CYTRYNĄ I KOPERKIEM, RYŻ Z FASOLKĄ I GROSZKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
koperek świeży	16	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	150	porcja	213.0	29.8	9.5	0.0
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
fasola szparagowa żółta	150	porcja	46.5	2.7	0.2	10.7
groszek zielony	50	3 łyżki	43.0	3.4	0.2	8.5
<b>RAZEM</b>	<b>430</b>		<b>481.5</b>	<b>40.1</b>	<b>11.1</b>	<b>60.0</b>

## IV POSIŁEK

261 KCAL

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

### 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	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
pomidory malinowe	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
szczypiorek	16	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
<b>RAZEM</b>	<b>380</b>		<b>261.1</b>	<b>8.7</b>	<b>17.9</b>	<b>19.7</b>

**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	2.5 garści	152.0	14.2	0.8	28.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
masło ekstra	10	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
koperek świeży	8	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>270</b>		<b>300.2</b>	<b>20.8</b>	<b>14.0</b>	<b>28.9</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

305 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
fasola szparagowa żółta	100	porcja	31.0	1.8	0.1	7.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
cebula dymka ze szczypiorkiem	20	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>520</b>		<b>304.9</b>	<b>17.6</b>	<b>18.8</b>	<b>20.5</b>

## II POSIŁEK

297 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	3 średnie sztuki	75.0	1.4	0.3	17.9
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
<b>RAZEM</b>	<b>190</b>		<b>296.8</b>	<b>7.5</b>	<b>16.9</b>	<b>32.6</b>

## III POSIŁEK

501 KCAL

Ugotować ryż al'dente. Cukinię przekroić wzdłuż na połówki, wydrążyć miąższ. Miąższ cukinii, cebulę, czosnek drobno posiekać, wymieszać z mięsem, 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 2 porcje dania - podany przepis jest na 1 porcję.

### CUKINIA FASZEROWANA MIĘSEM I RYŻEM Z SOSEM POMIDOROWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cukinia	290	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	150	porcja	154.5	29.1	4.2	0.0
ryż brązowy	40	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tomat w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
cebula	75	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
bazylia suszona	2	1 łyżeczka	4.7	0.5	0.1	1.0
oregano suszone	2	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
<b>RAZEM</b>	<b>780</b>		<b>501.4</b>	<b>39.6</b>	<b>13.7</b>	<b>62.0</b>

**IV POSIŁEK****259 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	0/5 opakowania galaretki w 200 ml wody	12.0	3.2	0.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
maliny	140	2 garście	60.2	1.8	0.4	16.8
<b>RAZEM</b>	<b>445</b>		<b>259.4</b>	<b>7.1</b>	<b>13.0</b>	<b>38.5</b>

**V POSIŁEK****482 KCAL**

Z chleba przygotuj tosty. Makrelę wędzoną rozdrobnij z koncentratem pomidorowym, dodaj posiekaną drobno cebulkę oraz szczypiorek. Posmaruj pastą kanapki i zjedz z ogórkiem.

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

**TOSTY Z PASTĄ Z MAKRELI Z CEBULKĄ I SZCZYPIORKIEM + OGÓREK MAŁOSOLNY - 1 porcja**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
makrela, wędzona	100	0.5 sztuki	222.0	20.7	15.5	0.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	20	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
<b>RAZEM</b>	<b>330</b>		<b>481.7</b>	<b>28.7</b>	<b>22.8</b>	<b>35.8</b>

# 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	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
fasola szparagowa żółta	100	porcja	31.0	1.8	0.1	7.1
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>270</b>		<b>314.4</b>	<b>18.5</b>	<b>15.4</b>	<b>25.0</b>

## II POSIŁEK

255 KCAL

Zjedz owoce na przekąskę z gorzką czekoladą.

### BRZOSKWINIA I GORZKA CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	290	2 średnie sztuki	143.0	2.9	0.6	34.0
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
<b>RAZEM</b>	<b>310</b>		<b>254.8</b>	<b>4.2</b>	<b>7.4</b>	<b>45.4</b>

## III POSIŁEK

501 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### CUKINIA FASZEROWANA MIĘSEM I RYZEM Z SOSEM POMIDOROWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cukinia	290	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	150		154.5	29.1	4.2	0.0
ryż brązowy	40	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
cebula	75	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
bazylia suszona	2	1 łyżeczka	4.7	0.5	0.1	1.0
oregano suszone	2	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
<b>RAZEM</b>	<b>780</b>		<b>501.4</b>	<b>39.6</b>	<b>13.7</b>	<b>62.0</b>

## IV POSIŁEK

259 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	0/5 opakowania galaretki w 200 ml wody	12.0	3.2	0.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
maliny	140	2 garście	60.2	1.8	0.4	16.8
<b>RAZEM</b>	<b>445</b>		<b>259.4</b>	<b>7.1</b>	<b>13.0</b>	<b>38.5</b>

## V POSIŁEK

482 KCAL

Posmaruj pastą kanapki i zjedz z ogórkiem.

## TOSTY Z PASTĄ Z MAKRELI Z CEBULKĄ I SZCZYPIORKIEM + OGÓREK MAŁOSOLNY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
makrela, wędzona	100	0.5 sztuki	222.0	20.7	15.5	0.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	20	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
RAZEM	330		481.7	28.7	22.8	35.8

# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

## RÓŻNE

jogurt kokosowy bez cukru	5 opakowań	800 [g]		
---------------------------	------------	---------	--	--

## BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	8 łyżek	110 [g]	orzechy laskowe	9 łyżek	140 [g]
orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]	siemię lniane	5 łyżeczek	25 [g]
słonecznik, nasiona	2 łyżki	30 [g]			

## DODATKI DO DAŃ

erytrytol	4 łyżeczki	20 [g]	koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka	13 [g]
majonez wegański	1 łyżka	25 [g]	musztarda	7 łyżeczek	70 [g]
sok z cytryny	6 łyżek	60 [g]			

## MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	300 [g]	mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone		300 [g]
szynka swojska sądecka	4 plastry	48 [g]			

## NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa M)	600 [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]	banan	2 średnie sztuki	370 [g]
brzoskwinia	2 średnie sztuki	330 [g]	czereśnie	4 garście	330 [g]
maliny	6 garści	420 [g]	morele	5 średnich sztuk	280 [g]

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazyliia suszona	2 łyżeczki	4.0 [g]	bazyliia 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	4 łyżeczki	32 [g]
oregano suszone	2 łyżeczki	4.0 [g]	pieprz biały	2 szczypty	2.0 [g]
pieprz czarny mielony	9 szczypt	9 [g]	sól	15 szczypta do smaku	15 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]			

## RYBY I OWOCE MORZA

łosoś, atlantycki, dziki, świeży	1 porcja	150 [g]	makrela, wędzona	1 sztuka	290 [g]
pstrąg wędzony	2 porcje	120 [g]			

## SŁODYCZE

czekolada 70% kakao	10 kostka	100 [g]	galaretką bez cukru, na wodzie	0.4 0/5 opakowania galaretki w 200 ml wody	400 [g]
miód pszczeli	2.5 łyżeczki	35 [g]			

## TŁUSZCZE

masło klarowane	2 łyżeczki	15 [g]	oliwa z oliwek	14 łyżek	120 [g]
-----------------	------------	--------	----------------	----------	---------

## WARZYWA I PRZETWORY

bób	5 garści	550 [g]	cebula	4 małe sztuki	310 [g]
cebula czerwona	1 sztuka	80 [g]	cebula dymka ze szczypiorkiem	3 szt.	60 [g]
cukinia	2 średnie sztuki	700 [g]	czosnek	9 małych ząbków	28 [g]
fasola szparagowa żółta	3 porcje	400 [g]	grostek zielony	3 łyżki	90 [g]
kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]	kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]
natka pietruszki	7 łyżeczka posiekanej	42 [g]	ogórek	2 gruntowy	100 [g]
ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]	papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki	360 [g]
papryka zielona, słodka	1 średnia sztuka	180 [g]	passata pomidorowa	2 kubki	600 [g]
pomidory malinowe	2 duże sztuki	600 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]
pomidory, czerwone	10 małych sztuk	1100 [g]	rzodkiewka	6 sztuk	150 [g]
sałata		110 [g]	szczypiorek	8 łyżek	80 [g]

## ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	490 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	8 łyżek	120 [g]
płatki owsiane	9.5 łyżek	100 [g]	ryż brązowy	9 łyżek	130 [g]