



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
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 |
| RAZEM | 300 | | 387.1 | 4.8 | 21.2 | 46.4 |

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 |
| RAZEM | 235 | | 267.1 | 8.8 | 19.5 | 17.7 |

III POSIŁEK

516 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 | 70 | 0.5 szklanki | 234.5 | 8.8 | 2.2 | 49.4 |
| 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 |
| awokado | 70 | 0.5 sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| sałata | 20 | garść | 2.8 | 0.3 | 0.0 | 0.6 |
| sok z cytryny | 5 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| RAZEM | 480 | | 516.1 | 16.1 | 24.5 | 65.3 |

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 | 2 łyżki | 114.4 | 4.9 | 9.2 | 3.6 |
| czereśnie | 150 | 2 garście | 94.5 | 1.5 | 0.5 | 21.9 |
| RAZEM | 170 | | 208.9 | 6.4 | 9.6 | 25.5 |

V POSIŁEK

411 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 | 100 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| tofu wędzone | 90 | 0.5 opakowania | 120.6 | 11.7 | 7.2 | 2.2 |
| sałata | 20 | 2 liście | 2.8 | 0.3 | 0.0 | 0.6 |
| pomidory, czerwone | 110 | 1 mała sztuka | 18.4 | 1.0 | 0.2 | 3.9 |
| musztarda | 20 | 2 łyżeczki | 33.0 | 1.1 | 1.3 | 4.4 |
| RAZEM | 340 | | 410.8 | 21.1 | 15.7 | 42.0 |

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

416 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 | 100 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| tofu wędzone | 90 | 0.5 opakowania | 120.6 | 11.7 | 7.2 | 2.2 |
| 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 |
| RAZEM | 305 | | 416.4 | 21.1 | 15.9 | 43.1 |

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 |
| RAZEM | 170 | | 208.9 | 6.4 | 9.6 | 25.5 |

III POSIŁEK

516 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 | 70 | 0.5 szklanki | 234.5 | 8.8 | 2.2 | 49.4 |
| 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 |
| awokado | 70 | 0.5 sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| sałata | 20 | garsć | 2.8 | 0.3 | 0.0 | 0.6 |
| sok z cytryny | 5 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| RAZEM | 480 | | 516.1 | 16.1 | 24.5 | 65.3 |

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 |
| RAZEM | 475 | | 356.1 | 7.2 | 23.3 | 32.4 |

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 |
| RAZEM | 495 | | 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 | 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 |
| RAZEM | 240 | | 326.3 | 16.7 | 20.7 | 17.7 |

II POSIŁEK

332 KCAL

Jogurt z arbuzem 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 |
| RAZEM | 340 | | 332.5 | 5.1 | 18.1 | 39.0 |

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 | 0.5 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 |

PIECZONE TOFU - 1 porcja

| | | | | | | |
|-------------------|------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| tofu naturalne | 90 | 0.5 opakowania | 112.5 | 10.8 | 6.8 | 2.1 |
| mąka ziemniaczana | 12 | 1 łyżeczka | 42.8 | 0.8 | 0.0 | 10.0 |
| papryka wędzona | 1 | | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| RAZEM | 710 | | 477.5 | 22.4 | 27.6 | 41.4 |

IV POSIŁEK

312 KCAL

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

ORZECZY 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 |
| RAZEM | 50 | | 311.6 | 5.7 | 25.8 | 15.8 |

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 | 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 |
| RAZEM | 495 | | 302.5 | 10.4 | 17.3 | 34.6 |

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 |
| RAZEM | 275 | | 450.0 | 14.1 | 21.8 | 57.0 |

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).

SALAATKA 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 |
| 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 |
| RAZEM | 380 | | 261.1 | 8.7 | 17.9 | 19.7 |

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 | 0.5 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 |
| PIECZONE TOFU - 1 porcja | | | | | | |
| tofu naturalne | 90 | 0.5 opakowania | 112.5 | 10.8 | 6.8 | 2.1 |
| mąka ziemniaczana | 12 | 1 łyżeczka | 42.8 | 0.8 | 0.0 | 10.0 |
| papryka wędzona | 1 | | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| RAZEM | 710 | | 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 | 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 |
| RAZEM | 355 | | 304.1 | 6.9 | 16.6 | 34.2 |

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 |
| RAZEM | 270 | | 300.2 | 20.8 | 14.0 | 28.9 |

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

431 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 | 105 | 3 małe sztuki | 52.5 | 0.9 | 0.2 | 12.5 |
| orzechy laskowe | 15 | 1 łyżka | 99.9 | 2.2 | 9.4 | 2.2 |
| RAZEM | 395 | | 430.6 | 12.6 | 20.1 | 58.6 |

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 |
| RAZEM | 310 | | 264.5 | 5.1 | 16.0 | 30.4 |

III POSIŁEK

475 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 | 3 łyżki | 174.0 | 5.3 | 1.5 | 35.8 |
| fasola szparagowa żółta | 150 | porcja | 46.5 | 2.7 | 0.2 | 10.7 |
| pomidorki koktajlowe | 100 | 5 sztuk | 20.0 | 0.9 | 0.2 | 4.1 |
| Pomidory suszone w oliwie | 25 | 3 sztuki | 43.5 | 1.9 | 1.4 | 5.2 |
| szcypiorek | 8 | 1 łyżka | 2.7 | 0.3 | 0.1 | 0.3 |
| dynia, pestki | 20 | 2 łyżki | 114.4 | 4.9 | 9.2 | 3.6 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sól himalajska | 1 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| RAZEM | 360 | | 475.4 | 16.1 | 20.5 | 60.3 |

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.

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 | 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 |
| szcypiorek | 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 |
| RAZEM | 380 | | 261.1 | 8.7 | 17.9 | 19.7 |

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 |
| RAZEM | 270 | | 300.2 | 20.8 | 14.0 | 28.9 |

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 |
| RAZEM | 520 | | 304.9 | 17.6 | 18.8 | 20.5 |

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 |
| RAZEM | 190 | | 296.8 | 7.5 | 16.9 | 32.6 |

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 napęścić 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 | 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 |
| soczewica z puszki | 90 | 0.3 puszki | 94.5 | 7.5 | 0.6 | 4.2 |
| 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 |
| RAZEM | 720 | | 441.4 | 18.0 | 10.2 | 66.2 |

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 |
| RAZEM | 445 | | 259.4 | 7.1 | 13.0 | 38.5 |

V POSIŁEK

475 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 | 3 łyżki | 174.0 | 5.3 | 1.5 | 35.8 |
| fasola szparagowa żółta | 150 | porcja | 46.5 | 2.7 | 0.2 | 10.7 |
| pomidorki koktajlowe | 100 | 5 sztuk | 20.0 | 0.9 | 0.2 | 4.1 |
| Pomidory suszone w oliwie | 25 | 3 sztuki | 43.5 | 1.9 | 1.4 | 5.2 |
| szczypiorek | 8 | 1 łyżka | 2.7 | 0.3 | 0.1 | 0.3 |
| dynia, pestki | 20 | 2 łyżki | 114.4 | 4.9 | 9.2 | 3.6 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sól himalajska | 1 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| RAZEM | 360 | | 475.4 | 16.1 | 20.5 | 60.3 |

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

402 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

| 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 | 150 | 3 sztuki (kl. wagowa M) | 210.0 | 18.8 | 14.6 | 0.9 |
| 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 | 4 | 0.5 łyżki | 35.9 | 0.0 | 4.0 | 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 |
| RAZEM | 320 | | 402.3 | 24.7 | 22.2 | 25.3 |

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 |
| RAZEM | 310 | | 254.8 | 4.2 | 7.4 | 45.4 |

III POSIŁEK

441 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CUKINIA FASZEROWANA SOCZEWICĄ I RYZEM Z SOSEM POMIDOROWYM - 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 |
| soczewica z puszki | 90 | 0.3 puszki | 94.5 | 7.5 | 0.6 | 4.2 |
| 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 |
| RAZEM | 720 | | 441.4 | 18.0 | 10.2 | 66.2 |

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 |
| RAZEM | 445 | | 259.4 | 7.1 | 13.0 | 38.5 |

*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 | 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 |
| soczewica z puszki | 90 | 0.3 puszki | 94.5 | 7.5 | 0.6 | 4.2 |
| 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 |
| RAZEM | 720 | | 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 | 12 łyżek | 170 [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] | musztarda 7 łyżeczek 70 [g] |
| sok z cytryny | 5 łyżek | 50 [g] | |
| NABIAŁ I JAJA | | | |
| jaja kurze całe | 11 sztuk (kl. wagowa M) | 650 [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 2 średnie sztuki 330 [g] |
| czereśnie | 4 garście | 330 [g] | maliny 6 garści 420 [g] |
| morele | 4 większa sztuka | 290 [g] | |
| PRZYPRAWY I ZIOŁA | | | |
| bazylija suszona | 3 łyżeczki | 6 [g] | bazylija 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 łyżeczki | 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 | 10 kostka | 100 [g] | galaretka bez cukru, na wodzie 0.4 0/5 opakowania galaretki w 200 ml wody 400 [g] |
| miód pszczeni | 2.5 łyżeczki | 35 [g] | |
| TŁUSZCZE | | | |
| masło klarowane | 2 łyżeczki | 15 [g] | oliwa z oliwek 17.5 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 łyżeczki 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 duże sztuki 600 [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 | 290 [g] | kasza jaglana 6 łyżek 100 [g] |
| mąka gryczana, z całego ziarna gryki | 1 szklanka | 140 [g] | płatki owsiane 9.5 łyżek 100 [g] |
| ryż brązowy | 9 łyżek | 120 [g] | |