



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1

I POSIŁEK

462 KCAL

Banana pokrój na pół i połóż na rozgrzanej patelni. Poczekaj aż się lekko skarmelizuje. W miseczce umieść jogurt, płatki, dodaj ciepłego banana, miód i posiekane orzechy. Posyp do smaku cynamonem.

JOGURT Z KARMELOWANYM 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
płatki owsiane	20	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
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	320		462.3	7.2	22.6	60.2

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

644 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 w 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	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
sałata	20	garsć	2.8	0.3	0.0	0.6
pstrąg wędzony	80	0.5 porcji	93.6	15.5	3.5	0.2
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
SOS CZOSNKOWY						
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
RAZEM	590		644.0	31.2	31.0	66.7

IV POSIŁEK

266 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	30	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	5.4
czereśnie	150	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	180		266.1	8.8	14.2	27.3

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	105	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
szynka swojska sądecka	40	3 plastry	49.3	9.4	1.4	0.2
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	30	3 łyżeczki	49.5	1.7	1.9	6.6
RAZEM	355		376.6	20.1	11.1	45.7

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

395 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapki. Do kanapek zjedz ogórki małosolne (lub kiszzone).

KANAPKI Z PAPRYKĄ, SZYŃKĄ I SAŁATĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
szynka swojska sądecka	40	3 plastry	49.3	9.4	1.4	0.2
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
ogórek małosolny	200	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
musztarda	30	3 łyżeczki	49.5	1.7	1.9	6.6
RAZEM	470		395.4	20.3	11.5	49.5

II POSIŁEK

266 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	30	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	5.4
czereśnie	150	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	180		266.1	8.8	14.2	27.3

III POSIŁEK

644 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	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
sałata	20	garsć	2.8	0.3	0.0	0.6
pstrąg wędzony	80	0.5 porcji	93.6	15.5	3.5	0.2
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
SOS CZOSNKOWY						
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
RAZEM	590		644.0	31.2	31.0	66.7

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
bazylia 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 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
RAZEM	340		332.5	5.1	18.1	39.0

III POSIŁEK

663 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.

Do posiłku zjedz ugotowaną kaszę gryczaną.

*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	170	porcja	166.6	36.5	2.2	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ziona 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
kasza gryczana niepalona	50	0.25 szklanki	171.5	6.6	1.7	35.8
RAZEM	830		662.6	54.1	24.8	65.4

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 placka z przygotowanej wcześniej masy. Zjedz placuszka 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).

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
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

663 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170	porcja	166.6	36.5	2.2	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
kasza gryczana niepalona	50	0.25 szklanki	171.5	6.6	1.7	35.8
RAZEM	830		662.6	54.1	24.8	65.4

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**370 KCAL**

Ugotuj bób, do odcedzonego i jeszcze ciepłego dodaj posiekany koperek i sól. Na maśle usmaż jajka 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	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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	320		370.2	27.1	18.8	29.2

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
RAZEM	390		428.1	12.5	20.1	58.0

II POSIŁEK

320 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gęsty koktajl. Do koktajlu zjedz kostkę gorzkiej czekolady.

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
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	320		320.4	5.8	19.4	36.1

III POSIŁEK

582 KCAL

Łososia natrzeć oliwą, 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	170	porcja	241.4	33.7	10.8	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
RAZEM	460		581.7	44.1	20.3	60.0

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.

SALAATKA Z POMIDORA MALINOWEGO Z PESTKAMI DYNI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, pestki	20	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
RAZEM	380		261.1	8.7	17.9	19.7

V POSIŁEK

370 KCAL

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

GOTOWANY BÓB Z KOPERKIEM I JAJKIEM SADZONYM

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	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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	320		370.2	27.1	18.8	29.2

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

423 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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	570		422.9	21.1	22.3	36.0

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

585 KCAL

Ugotować ryż al'dente. Cukinię przekroić wzdłuż na połówki, wydrążyć miąższ. Miąższ cukinii, cebulę, czosnek drobno posiekać, wymieszać z mięsem, nasionami słonecznika, 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	170	porcja	175.1	33.0	4.8	0.0
słonecznik, nasiona	5	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
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	810		584.7	45.2	17.1	70.7

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**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
RAZEM	330		481.7	28.7	22.8	35.8

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

384 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę. Jajka rozmieszaj widelcem. Dopraw solą i pieprzem. Wlej masę jajeczną na patelnię, na górę wrzuć 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	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
RAZEM	320		384.4	24.7	20.2	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

585 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	170	porcja	175.1	33.0	4.8	0.0
słonecznik, nasiona	5	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
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
bazyliia 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	810		584.7	45.2	17.1	70.7

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

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	10 łyżek	140 [g]	orzechy laskowe	9 łyżek	140 [g]
orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]	siemię lniane	5 łyżeczek	25 [g]
słonecznik, nasiona	8 łyżeczek	40 [g]			

DODATKI DO DAŃ

erytrytol	4 łyżeczki	20 [g]	koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka	13 [g]
majonez wegański	1 łyżka	25 [g]	musztarda	9 łyżeczek	90 [g]
sok z cytryny	6 łyżek	60 [g]			

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	340 [g]	mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	2 porcje	340 [g]
szynka swojska sądecka	6 plastrów	80 [g]			

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	13 sztuk (kl. wagowa M)	750 [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	170 [g]	makrela, wędzona	1 sztuka	290 [g]
pstrąg wędzony	1 porcja	160 [g]			

SŁODYCZE

czekolada 70% kakao	11 kostka	110 [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	15 łyżek	130 [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	4 sztuki	400 [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	13 kromek	550 [g]	kasza gryczana niepalona	0.5 szklanki	100 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	1 szklanka	140 [g]	płatki owsiane	11.5 łyżek	120 [g]
ryż brązowy	1.5 woreczka	150 [g]			