



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



WERSJA WEGAŃSKA  
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni

---



# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

478 KCAL

Banana przekrój 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
syrop klonowy	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
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>325</b>		<b>477.8</b>	<b>7.2</b>	<b>22.6</b>	<b>64.1</b>

## II POSIŁEK

282 KCAL

Kalarepka i orzechy laskowe: Zjedz kalarepkę z orzechami.

### KALAREPKA I ORZECHY LASKOWE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	250	1 duża sztuka	81.8	5.5	0.7	16.1
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
<b>RAZEM</b>	<b>280</b>		<b>281.6</b>	<b>9.8</b>	<b>19.6</b>	<b>20.6</b>

## III POSIŁEK

501 KCAL

Zalej zmielone siemię na chwilę odrobiną ciepłą wodą aby wytworzył się klejący glutek. Do miski wsypać mąkę, dodać glutek z siemienia lnianego, 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 GRYZCZANE Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	60	4 łyżki	201.0	7.6	1.9	42.4
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
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
<b>RAZEM</b>	<b>455</b>		<b>501.0</b>	<b>13.5</b>	<b>26.0</b>	<b>61.0</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>180</b>		<b>266.1</b>	<b>8.8</b>	<b>14.2</b>	<b>27.3</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>305</b>		<b>416.4</b>	<b>21.1</b>	<b>15.9</b>	<b>43.1</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>180</b>		<b>266.1</b>	<b>8.8</b>	<b>14.2</b>	<b>27.3</b>

## III POSIŁEK

501 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### NALEŚNIKI GRYCZANE Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	60	4 łyżki	201.0	7.6	1.9	42.4
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
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
<b>RAZEM</b>	<b>455</b>		<b>501.0</b>	<b>13.5</b>	<b>26.0</b>	<b>61.0</b>

## IV POSIŁEK

349 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
syrop klonowy	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
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>349.2</b>	<b>7.1</b>	<b>23.3</b>	<b>30.7</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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>550</b>		<b>420.5</b>	<b>13.9</b>	<b>20.8</b>	<b>50.1</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

386 KCAL

Piekarnik nastawić na 180 st. C. Do miski wsypać płatki owsiane, siemię lniane, proszek do pieczenia i sól morską. Całość dokładnie wymieszać. W oddzielnej misce wymieszać mokre składniki: mleko, ekstrakt waniliowy, syrop klonowy, masło orzechowe. Dodać całość do suchych składników i dokładnie wymieszać. Dodać posiekaną czekoladę i orzeszki i ponownie wymieszać. Przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec ok. 30 minut.

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

### WEGAŃSKA OWSIANKA A'LA SNICKERS - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
Siemię lniane mielone	6	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
proszek do pieczenia	1	0.25 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.4
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
mleko migdałowe	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
pasta z wanilii	1	0.5 łyżeczki	2.7	0.0	0.0	0.6
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
masło orzechowe	10	0.5 łyżki	60.9	2.6	4.9	1.6
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
orzechy arachidowe	7	0.5 łyżki	40.6	1.8	3.2	1.3
<b>RAZEM</b>	<b>195</b>		<b>385.9</b>	<b>13.5</b>	<b>18.7</b>	<b>44.5</b>

## II POSIŁEK

326 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
syrop klonowy	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
arbuz	150	1 porcja	54.0	0.9	0.1	12.6
<b>RAZEM</b>	<b>340</b>		<b>325.6</b>	<b>5.1</b>	<b>18.1</b>	<b>37.3</b>

## III POSIŁEK

591 KCAL

Pieczony kalafior z pomidorami: Do wysokiego rondla włożyć całego kalafiora, dodaj pokrojone pomidory, cebulę i czosnek w całości. Dodaj olej i oliwę z oliwek. Zmniejsz ogień i nakryj pokrywką. 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
olej kokosowy	7.5	1.5 łyżeczki	66.9	0.0	7.4	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 - porcja

tofu naturalne	180	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
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
<b>RAZEM</b>	<b>800</b>		<b>590.7</b>	<b>33.2</b>	<b>34.3</b>	<b>43.5</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>50</b>		<b>311.6</b>	<b>5.7</b>	<b>25.8</b>	<b>15.8</b>

## V POSIŁEK

421 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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>550</b>		<b>420.5</b>	<b>13.9</b>	<b>20.8</b>	<b>50.1</b>

# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

386 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### WEGAŃSKA OWSIANKA A'LA SNICKERS - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
Siemię lniane mielone	6	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
proszek do pieczenia	1	0.25 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.4
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
mleko migdałowe	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
pasta z wanilii	1	0.5 łyżeczki	2.7	0.0	0.0	0.6
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
masło orzechowe	10	0.5 łyżki	60.9	2.6	4.9	1.6
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
orzechy arachidowe	7	0.5 łyżki	40.6	1.8	3.2	1.3
<b>RAZEM</b>	<b>195</b>		<b>385.9</b>	<b>13.5</b>	<b>18.7</b>	<b>44.5</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).

### 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
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

591 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
olej kokosowy	7.5	1.5 łyżeczki	66.9	0.0	7.4	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>PIECZONE TOFU - 1 porcja</b>						
tofu naturalne	180	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
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
<b>RAZEM</b>	<b>800</b>		<b>590.7</b>	<b>33.2</b>	<b>34.3</b>	<b>43.5</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****404 KCAL**

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

Grzanka z awokado i pomidorem: Z chleba przygotuj grzankę. Połóż na niej plasterki awokado, pomidora i szczypiorek.

\*Możesz ugotować bób od razu na kolejny dzień.

**BÓB GOTOWANY Z KOPERKIEM - 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
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	4	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
koperek świeży	8	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6

**GRZANKA Z AWOKADO I POMIDOREM - 1 porcja**

pomidory, czerwone	55	0.5 małej sztuki	9.2	0.5	0.1	1.9
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>380</b>		<b>404.1</b>	<b>19.1</b>	<b>18.2</b>	<b>46.9</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

443 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	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
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
<b>RAZEM</b>	<b>425</b>		<b>442.9</b>	<b>13.1</b>	<b>21.0</b>	<b>59.1</b>

## II POSIŁEK

376 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	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
<b>RAZEM</b>	<b>330</b>		<b>376.3</b>	<b>6.4</b>	<b>22.9</b>	<b>41.7</b>

## III POSIŁEK

509 KCAL

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać i ugotować. Fasolkę ugotować do miękkości. Suszone pomidory posiekać w paski, pomidorki przekroić na półki. 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.

### SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

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	200	porcja	62.0	3.6	0.2	14.3
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
Pomidory suszone w oliwie	30	3 sztuki	62.1	2.7	2.0	7.4
szczypierek	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
<b>RAZEM</b>	<b>420</b>		<b>509.5</b>	<b>17.8</b>	<b>21.1</b>	<b>66.1</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
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>

**V POSIŁEK****404 KCAL**

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

Grzanka z awokado i pomidorem: Z chleba przygotuj grzanekę. Połóż na niej plasterki awokado, pomidora i szczypiorek.

**BÓB GOTOWANY Z KOPERKIEM - 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
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	4	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
koperek świeży	8	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6

**GRZANKA Z AWOKADO I POMIDOREM - 1 porcja**

pomidory, czerwone	55	0.5 małej sztuki	9.2	0.5	0.1	1.9
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>380</b>		<b>404.1</b>	<b>19.1</b>	<b>18.2</b>	<b>46.9</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

277 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 i pokruszone tofu. Duś razem kilka minut.

### LETNIA SZAKSZUKA Z TOFU I FASOLKĄ - 1 porcja

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
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
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>510</b>		<b>277.4</b>	<b>15.9</b>	<b>15.8</b>	<b>22.0</b>

## II POSIŁEK

353 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	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
<b>RAZEM</b>	<b>200</b>		<b>352.7</b>	<b>8.2</b>	<b>20.3</b>	<b>38.2</b>

## III POSIŁEK

563 KCAL

Ugotować ryż al'dente. Cukinię przekroić wzdłuż na połówkę, wydrążyć miąższ. Miąższ cukinii, cebulę, czosnek drobno posiekać, wymieszać z soczewicą, ugotowanym ryżem, słonecznikiem, 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 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	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
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
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>740</b>		<b>562.5</b>	<b>21.8</b>	<b>18.1</b>	<b>76.9</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****509 KCAL**

\*Porcja z poprzedniego dnia.

**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	200		62.0	3.6	0.2	14.3
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
Pomidory suszone w oliwie	30	3 sztuki	62.1	2.7	2.0	7.4
szczypierek	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
<b>RAZEM</b>	<b>420</b>		<b>509.5</b>	<b>17.8</b>	<b>21.1</b>	<b>66.1</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

380 KCAL

Pokrój tofu w plastry. Chleb posmaruj musztardą, ułóż na nim liście sałaty, pokrojone tofu i plasterki ogórka.

### KANAPKI Z TOFU, MUSZTARDA I OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM

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 naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
sałata	25	1 kilka liści	3.5	0.3	0.1	0.7
<b>RAZEM</b>	<b>325</b>		<b>379.5</b>	<b>19.0</b>	<b>14.6</b>	<b>38.3</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

563 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### CUKINIA FASZEROWANA SOCZEWICĄ I RYŻEM Z SOSEM POMIDOROWYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	1	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	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
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
bazylija 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>740</b>		<b>562.5</b>	<b>21.8</b>	<b>18.1</b>	<b>76.9</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>

\*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	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
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>740</b>		<b>562.5</b>	<b>21.8</b>	<b>18.1</b>	<b>76.9</b>

# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
tofu naturalne	3 opakowania	550 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]
RÓŻNE					
jogurt kokosowy bez cukru	4 opakowania	650 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	14 łyżek	190 [g]	orzechy arachidowe	1 łyżka	20 [g]
orzechy laskowe	9 łyżek	140 [g]	orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]
siemię lniane	4 łyżki	40 [g]	Siemię lniane mielone	2 łyżeczki	12 [g]
słonecznik, nasiona	5 łyżek	80 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
erytrytol	3 łyżeczki	15 [g]	masło orzechowe	1 łyżka	20 [g]
musztarda	3 łyżki	80 [g]	pasta z wanilii	1 łyżeczka	2.0 [g]
sok z cytryny	5 łyżek	50 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	3 szklanki	700 [g]	woda	2 szklanki	440 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
arbuz	0.5 plastra (6cm) ze skórką	600 [g]	awokado	2 sztuki	420 [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	2 szczypty	2.0 [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	7 szczypt	7 [g]
proszek do pieczenia	0.5 łyżeczki	2.0 [g]	sól	13 szczypta do smaku	13 [g]
sól himalajska	4 szczypty	4.0 [g]			
SŁODYCZE					
czokolada 70% kakao	14 kostka	140 [g]	galaretka bez cukru, na wodzie	0.4 0/5 opakowania galaretki w 200 ml wody	400 [g]
syrop klonowy	11 łyżeczek	60 [g]			
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	3 łyżeczki	15 [g]	oliwa z oliwek	16 łyżek	130 [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]
cukinia	3 średnie sztuki	1000 [g]	czosnek	4 średnie ząbki	28 [g]
fasola szparagowa żółta		600 [g]	kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]
kalarepa	1 duża sztuka	360 [g]	mąka ziemniaczana	2 łyżeczki	24 [g]
natka pietruszki	3 łyżka posiekanej	30 [g]	ogórek	2 gruntowy	100 [g]
ogórek małosolny	1 sztuka	100 [g]	papryka czerwona, słodka	1.5 średniej sztuki	270 [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	60 [g]
pomidory w puszcze	1.5 puszki	600 [g]	pomidory, czerwone	10 małych sztuk	1150 [g]
rzodkiewka	6 sztuk	150 [g]	sałata		150 [g]
soczewica z puszki	0.9 puszki	270 [g]	szczypiorek	10 łyżek	90 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	470 [g]	kasza jaglana	6 łyżek	100 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	8 łyżek	120 [g]	płatki owsiane	15 łyżek	150 [g]
ryż brązowy	1.5 woreczka	150 [g]			