



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1

I POSIŁEK

462 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 KARMELIZOWANYM BANANEM I ORZECHAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
płatki owsiane	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	318.0		462.3	7.2	22.6	60.2

II POSIŁEK

382 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	248.0	1 duża sztuka	81.8	5.5	0.7	16.1
orzechy laskowe	45.0	3 łyżki	299.7	6.5	28.4	6.7
RAZEM	293.0		381.5	11.9	29.1	22.8

III POSIŁEK

667 KCAL

Do miski wsypać mąkę, dodać jajko, oliwę, sól i wodę. Wszystko wymieszać łyżką, aż powstanie masa bez większych grudek. Patelnię rozgrzać, wylać porcję ciasta i smażyć z obu stron, aż całość ładnie się przyrumieni.

Musztardę, sok z cytryny i oliwę wymieszać z łyżką wody aż powstanie lekki musztardowy sos. Posmarować nim naleśnik. Na górę ułożyć pokrojonego w plastry pomidora, kawałki ryby, pokrojoną w paski paprykę i poszarpaną sałatę. Zawinąć naleśnik.

Sos czosnkowy: Wymieszaj składniki z wyciśniętym przez praskę czosnkiem.

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

NALEŚNIKI GRZCZANE 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	0.5 szklanki	234.5	8.8	2.2	49.4
jaja kurze całe	25.0	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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
woda	93.5	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	12.5	0.5 łyżki	20.6	0.7	0.8	2.8
papryka zielona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
sałata	20.0	garsć	2.8	0.3	0.0	0.6
pstrąg wędzony	100.0	1 porcja	117.0	19.4	4.4	0.2
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3

SOS CZOSNKOWY

jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
majonez wegański	12.5	0.5 łyżki	72.6	0.1	8.0	0.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	601.0		667.4	35.0	31.9	66.8

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	30.0	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	5.4
czereśnie	150.0	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	180.0		266.1	8.8	14.2	27.3

Z podanych składników przygotuj kanapki.

KANAPKI Z POMIDOREM, SZYNKĄ I SAŁATĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
szynka swojska sądecka	36.0	3 plastry	49.3	9.4	1.4	0.2
sałata	20.0	2 liście	2.8	0.3	0.0	0.6
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
musztarda	30.0	3 łyżeczki	49.5	1.7	1.9	6.6
RAZEM	478.0		398.2	21.3	11.3	50.2

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

502 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	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
szynka swojska sądecka	36.0	3 plastry	49.3	9.4	1.4	0.2
sałata	20.0	2 liście	2.8	0.3	0.0	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
musztarda	30.0	3 łyżeczki	49.5	1.7	1.9	6.6
RAZEM	511.0		501.6	23.4	14.7	63.4

II POSIŁEK

353 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

Kawa latte na mleku migdałowym: Spień mleko migdałowe, wrzuc kostki lodu i dodaj espresso.

CZEREŚNIE I PESTKI DYNI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, pestki	30.0	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	5.4
czereśnie	150.0	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
KAWA LATTE NA MLEKU MIGDAŁOWYM - 1 porcja						
mleko migdałowe	200.0	1 szklanka	82.0	3.2	6.2	3.8
kawa espresso (bez cukru)	50.0		4.5	0.1	0.1	0.8
RAZEM	430.0		352.6	12.1	20.5	31.9

III POSIŁEK

667 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	0.5 szklanki	234.5	8.8	2.2	49.4
jaja kurze całe	25.0	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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
woda	93.5	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
musztarda	12.5	0.5 łyżki	20.6	0.7	0.8	2.8
papryka zielona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
sałata	20.0	garść	2.8	0.3	0.0	0.6
pstrąg wędzony	100.0	1 porcja	117.0	19.4	4.4	0.2
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
SOS CZOSNKOWY						
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
majonez wegański	12.5	0.5 łyżki	72.6	0.1	8.0	0.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	601.0		667.4	35.0	31.9	66.8

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	150.0	1 porcja bez skóry	54.0	0.9	0.1	12.6
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
RAZEM	474.0		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 tłuszczu 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	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
pieprz biały	1.0	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
bazyliia świeża	5.0	1 kilka liści	1.1	0.2	0.0	0.1
passata pomidorowa	300.0	1 kubek	96.0	4.9	0.8	21.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
RAZEM	495.0		302.5	10.4	17.3	34.6

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

479 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	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
szczypiorek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	321.0		478.9	25.4	28.0	28.8

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	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
arbuz	150.0	1 porcja	54.0	0.9	0.1	12.6
RAZEM	339.0		332.5	5.1	18.1	39.0

III POSIŁEK

692 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 pokrywką. 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	200.0	porcja	196.0	43.0	2.6	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja						
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200.0	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60.0	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	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
natka pietruszki	15.0	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
kasza gryczana niepalona	50.0	0.25 szklanki	171.5	6.6	1.7	35.8
RAZEM	850.5		692.0	60.5	25.2	65.4

IV POSIŁEK

312 KCAL

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

ORZECHY LASKOWE I CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	50.0		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	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
pieprz biały	1.0	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
bazyliia świeża	5.0	1 kilka liści	1.1	0.2	0.0	0.1
passata pomidorowa	300.0	1 kubek	96.0	4.9	0.8	21.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
RAZEM	495.0		302.5	10.4	17.3	34.6

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

551 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	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
arbuz	150.0	1 porcja	54.0	0.9	0.1	12.6
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	294.0		551.4	16.3	27.7	67.6

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	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
pomidory malinowe	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
szczypiorek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	378.0		261.1	8.7	17.9	19.7

III POSIŁEK

692 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	200.0	porcja	196.0	43.0	2.6	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja

kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200.0	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60.0	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	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
natka pietruszki	15.0	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
kasza gryczana niepalona	50.0	0.25 szklanki	171.5	6.6	1.7	35.8
RAZEM	850.5		692.0	60.5	25.2	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	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	351.0		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	200.0	2.5 garści	152.0	14.2	0.8	28.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	319.0		370.2	27.1	18.8	29.2

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

476 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	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
morele	105.0	3 małe sztuki	52.5	0.9	0.2	12.5
orzechy laskowe	20.0	1 łyżka	133.2	2.9	12.6	3.0
RAZEM	430.0		476.2	13.8	24.2	59.9

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	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
maliny	140.0	2 garście	60.2	1.8	0.4	16.8
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	330.0		376.3	6.4	22.9	41.7

III POSIŁEK

658 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	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
koperk świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	200.0	porcja	284.0	39.7	12.7	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
fasola szparagowa żółta	150.0	porcja	46.5	2.7	0.2	10.7
groszek zielony	50.0	3 łyżki	43.0	3.4	0.2	8.5
RAZEM	496.0		657.8	50.7	22.4	67.7

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	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
pomidory malinowe	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
szczypiorek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	378.0		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	200.0	2.5 garści	152.0	14.2	0.8	28.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	319.0		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	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
fasola szparagowa żółta	100.0	porcja	31.0	1.8	0.1	7.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
cebula dymka ze szczypiorkiem	20.0	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	568.0		422.9	21.1	22.3	36.0

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	150.0	3 średnie sztuki	75.0	1.4	0.3	17.9
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	200.0		352.7	8.2	20.3	38.2

III POSIŁEK

643 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	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cukinia	287.0	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	170.0	porcja	175.1	33.0	4.8	0.0
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tomat w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
bazylia suszona	2.0	1 łyżeczka	4.7	0.5	0.1	1.0
oregano suszone	2.0	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
RAZEM	817.0		643.1	47.3	22.2	72.7

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	0/5 opakowania galaretki w 200 ml wody	12.0	3.2	0.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
maliny	140.0	2 garście	60.2	1.8	0.4	16.8
RAZEM	445.0		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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
makrela, wędzona	100.0	0.5 sztuki	222.0	20.7	15.5	0.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	20.0	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
ogórek małosolny	100.0	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	326.5		481.7	28.7	22.8	35.8

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

485 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	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
fasola szparagowa żółta	100.0	porcja	31.0	1.8	0.1	7.1
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	342.0		485.4	26.1	27.6	31.5

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	286.0	2 średnie sztuki	143.0	2.9	0.6	34.0
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	306.0		254.8	4.2	7.4	45.4

III POSIŁEK

643 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

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	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cukinia	287.0	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	170.0	porcja	175.1	33.0	4.8	0.0
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
bazylija suszona	2.0	1 łyżeczka	4.7	0.5	0.1	1.0
oregano suszone	2.0	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
RAZEM	817.0		643.1	47.3	22.2	72.7

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	0/5 opakowania galaretki w 200 ml wody	12.0	3.2	0.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
maliny	140.0	2 garście	60.2	1.8	0.4	16.8
RAZEM	445.0		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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
makrela, wędzona	100.0	0.5 sztuki	222.0	20.7	15.5	0.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	20.0	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
ogórek małosolny	100.0	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	326.5		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	10 łyżek	160 [g]
orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]	siemię lniane	3 łyżki	30 [g]
słonecznik, nasiona	4 łyżki	60 [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	400 [g]	mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	2 porcje	340 [g]
szynka swojska sądecka	6 plasterów	80 [g]			

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	12 sztuk (kl. wagowa L)	850 [g]	masło ekstra	2 łyżeczka czubata	20 [g]
-----------------	-------------------------	---------	--------------	--------------------	--------

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

kawa espresso (bez cukru)		50 [g]	mleko migdałowe	3 szklanki	700 [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	4 większa sztuka	290 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona	2 łyżeczki	4.0 [g]	bazylia 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	200 [g]	makrela, wędzona	1 sztuka	290 [g]
pstrąg wędzony	2 porcje	200 [g]			

SŁODYCZE

czekolada 70% kakao	14 kostka	140 [g]	galaretka 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	16 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]	groszek zielony	3 łyżki	90 [g]
kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]	kalarepa	1 duża sztuka	360 [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 puszcza	400 [g]
pomidory, czerwone	11 małych sztuk	1250 [g]	rzodkiewka	6 sztuk	150 [g]
sałata		110 [g]	szczypiorek	8 łyżek	80 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	15 kromek	650 [g]	kasza gryczana niepalona	0.5 szklanki	100 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	1 szklanka	140 [g]	płatki owsiane	12 łyżek	120 [g]
ryż brązowy	11 łyżek	160 [g]			