



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1

I POSIŁEK

585 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 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	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	340.0		584.6	9.4	32.1	68.0

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	248.0	1 duża sztuka	81.8	5.5	0.7	16.1
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
RAZEM	278.0		281.6	9.8	19.6	20.6

III POSIŁEK

602 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.

Sos czosnkowy: Wymieszaj składniki w wyciśniętym przez praskę czosnkiem.

*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	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
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sałata	20.0	garsć	2.8	0.3	0.0	0.6
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
SOS CZOSNKOWY						
jogurt kokosowy bez cukru	25.0	0.2 opakowania	23.6	0.2	1.8	1.7
majonez wegański	10.0	0.5 łyżki	58.1	0.1	6.4	0.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	513.5		602.3	16.5	32.7	68.0

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

V POSIŁEK

423 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	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sałata	20.0	2 liście	2.8	0.3	0.0	0.6
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
musztarda	20.0	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
RAZEM	343.0		422.6	21.4	16.1	43.6

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

428 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	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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
musztarda	20.0	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
RAZEM	310.0		428.2	21.4	16.2	44.6

II POSIŁEK

354 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

CZEREŚNIE, CEKOLADA I PESTKI DYNIA

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
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
czereśnie	200.0	2.5 garści	126.0	2.0	0.6	29.2
RAZEM	240.0		353.5	10.0	17.8	40.3

III POSIŁEK

602 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	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
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sałata	20.0	garsć	2.8	0.3	0.0	0.6
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
SOS CZOSNKOWY						
jogurt kokosowy bez cukru	25.0	0.2 opakowania	23.6	0.2	1.8	1.7
majonez wegański	10.0	0.5 łyżki	58.1	0.1	6.4	0.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	513.5		602.3	16.5	32.7	68.0

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 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	1.0	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	545.0		420.5	13.9	20.8	50.1

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	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	236.0		326.3	16.7	20.7	17.7

II POSIŁEK

415 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	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
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	354.0		415.4	7.8	24.7	43.5

III POSIŁEK

626 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	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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
PIECZONE TOFU						
tofu naturalne	180.0	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
mąka ziemniaczana	12.0	1 łyżeczka	42.8	0.8	0.0	10.0
papryka wędzona	2.0		0.6	0.0	0.0	0.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	797.5		626.2	33.2	38.3	43.6

IV POSIŁEK

363 KCAL

Orzechy laskowe i czekolada: Na przekąskę zjedz orzechy laskowe i czekoladę. Do przekąski zjedz maliny.

ORZECHE 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
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
RAZEM	170.0		363.2	7.2	26.1	30.2

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	1.0	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
szcypiorek	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	545.0		420.5	13.9	20.8	50.1

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

496 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	50.0	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	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
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	284.0		495.5	15.6	24.2	61.9

II POSIŁEK

379 KCAL

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

*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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	428.0		379.1	12.2	21.4	35.2

III POSIŁEK

626 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	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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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

PIECZONE TOFU - 1 porcja

tofu naturalne	180.0	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
mąka ziemniaczana	12.0	1 łyżeczka	42.8	0.8	0.0	10.0
papryka wędzona	2.0		0.6	0.0	0.0	0.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	797.5		626.2	33.2	38.3	43.6

IV POSIŁEK**316 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	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
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	381.0		316.4	7.3	17.6	34.8

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

543 KCAL

Ugotuj płatki na mleku z erytryolem. 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	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
RAZEM	440.0		542.8	15.2	30.5	61.4

II POSIŁEK

399 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
mleko migdałowe	55.0	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
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	385.0		398.8	7.3	24.6	42.8

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	50.0	3 łyżki	174.0	5.3	1.5	35.8
fasola szparagowa żółta	200.0	porcja	62.0	3.6	0.2	14.3
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
Pomidory suszone w oliwie	30.0	3 sztuki	62.1	2.7	2.0	7.4
szczypierek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	418.0		509.5	17.8	21.1	66.1

IV POSIŁEK

379 KCAL

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

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	20.0	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
szczypierek	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	428.0		379.1	12.2	21.4	35.2

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.

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

470 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	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	588.0		470.1	22.5	23.7	42.2

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

563 KCAL

Ugotować ryż al'dente. Cukinię przekroić wzdłuż na połówki, 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	1.0	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
soczewica z puszki	88.3	0.3 puszki	94.5	7.5	0.6	4.2
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tomat z puszki	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	735.3		562.5	21.8	18.1	76.9

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

509 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	50.0	3 łyżki	174.0	5.3	1.5	35.8
fasola szparagowa żółta	200.0		62.0	3.6	0.2	14.3
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
Pomidory suszone w oliwie	30.0	3 sztuki	62.1	2.7	2.0	7.4
szczypierek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	418.0		509.5	17.8	21.1	66.1

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

556 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	372.0		556.2	28.2	29.7	40.8

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

563 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	1.0	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
soczewica z puszki	88.3	0.3 puszki	94.5	7.5	0.6	4.2
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
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
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	735.3		562.5	21.8	18.1	76.9

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

*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	1.0	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
soczewica z puszki	88.3	0.3 puszki	94.5	7.5	0.6	4.2
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
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
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	735.3		562.5	21.8	18.1	76.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	2 opakowania	360 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie 180 [g]
RÓŻNE				
jogurt kokosowy bez cukru	4.4 opakowanie	700 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	14 łyżek	190 [g]	orzechy laskowe	11 łyżek 170 [g]
orzechy nerkowca	4 łyżki	60 [g]	siemię lniane	3 łyżki 30 [g]
słonecznik, nasiona	5 łyżek	80 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	4 łyżeczki	20 [g]	majonez wegański	1 łyżka 20 [g]
musztarda	7 łyżeczek	70 [g]	sok z cytryny	5 łyżek 50 [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	2.25 szklanka	600 [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	390 [g]	maliny	8 garści 550 [g]
morele	4 większa sztuka	290 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia suszona	3 łyżeczki	6 [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	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	14 kostka	140 [g]	galaretka bez cukru, na wodzie	0.4 0/5 opakowania galaretki w 200 ml wody 400 [g]
miód pszczeli	3 łyżeczki	42 [g]		
TŁUSZCZE				
masło klarowane	2 łyżeczki	15 [g]	oliwa z oliwek	19 łyżek 160 [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	3 duże ząbki 35 [g]
fasola szparagowa żółta		700 [g]	kalafior	1 duża sztuka 1000 [g]
kalarepa	1 duża sztuka	360 [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	4.6 [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	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	15 kromek	650 [g]	kasza jaglana	6 łyżek 100 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	1 szklanka	140 [g]	płatki owsiane	12 łyżek 120 [g]
ryż brązowy	1.5 woreczka	150 [g]		