



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 2200 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	160.0	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

604 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 3 porcje dania - podany przepis jest na 1 porcję.

NALEŚNIKI GRYZANE 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	80.0	0.5 porcji	93.6	15.5	3.5	0.2
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
SOS CZOSNKOWY						
jogurt kokosowy bez cukru	53.3	0.3 opakowania	50.3	0.5	3.8	3.6
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	551.8		604.3	30.9	27.5	64.9

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

398 KCAL

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, 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	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
szynka swojska sędzka	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

604 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	garsć	2.8	0.3	0.0	0.6
pstrąg wędzony	80.0	0.5 porcji	93.6	15.5	3.5	0.2
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3

SOS CZOSNKOWY

jogurt kokosowy bez cukru	53.3	0.3 opakowania	50.3	0.5	3.8	3.6
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	551.8		604.3	30.9	27.5	64.9

IV POSIŁEK

156 KCAL

Arbuzowa lemoniada: Zmiksuj wszystkie składniki. Najlepiej smakuje schłodzona.

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
RAZEM	444.0		156.3	2.9	4.4	27.9

*Porcja z poprzedniego dnia.

NALEŚNIKI GRYCZANE Z WARZYWAMI I WĘDZONYM PSTRAGIEM - 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	80.0	0.5 porcji	93.6	15.5	3.5	0.2
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
SOS CZOSNKOWY						
jogurt kokosowy bez cukru	53.3	0.3 opakowania	50.3	0.5	3.8	3.6
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	551.8		604.3	30.9	27.5	64.9

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 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	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.

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
RAZEM	50.0		311.6	5.7	25.8	15.8

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 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 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	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).

SAŁATKA 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 PIERSZ 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.

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 5

I POSIŁEK

476 KCAL

Ugotuj płatki na mleku z erytrytolem. Przelej do miseczek. 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

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	160.0	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	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	320.0		320.4	5.8	19.4	36.1

III POSIŁEK

582 KCAL

Łososia natrzeć oliwą, solą, pieprzem, sokiem z cytryny i posiekany 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.

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

*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
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	170.0	porcja	241.4	33.7	10.8	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
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	456.0		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.

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
RAZEM	378.0		261.1	8.7	17.9	19.7

V POSIŁEK

582 KCAL

*Porcja z obiadu.

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
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	170.0	porcja	241.4	33.7	10.8	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
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	456.0		581.7	44.1	20.3	60.0

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

564 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 4 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	150.0	porcja	154.5	29.1	4.2	0.0
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
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	787.0		564.1	41.3	16.5	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	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

564 KCAL

*Porcja z obiadu.

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	150.0	porcja	154.5	29.1	4.2	0.0
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
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
bazyliia 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	787.0		564.1	41.3	16.5	70.7

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

485 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	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

564 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	150.0	porcja	154.5	29.1	4.2	0.0
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
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	787.0		564.1	41.3	16.5	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	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 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	150.0	porcja	154.5	29.1	4.2	0.0
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
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
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	787.0		564.1	41.3	16.5	70.7

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE

jogurt kokosowy bez cukru	4.9 opakowanie	800 [g]		
---------------------------	----------------	---------	--	--

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	10 łyżek	140 [g]	orzechy laskowe	8 łyżek	130 [g]
orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]	siemię lniane	3 łyżki	30 [g]
słonecznik, nasiona	4 łyżeczki	20 [g]			

DODATKI DO DAŃ

erytrytol	4 łyżeczki	20 [g]	majonez wegański	1.5 łyżki	30 [g]
musztarda	4 łyżki	100 [g]	sok z cytryny	7.5 łyżek	80 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	400 [g]	mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	4 porcje	600 [g]
szynka swojska sądecka	6 plastrów	80 [g]			

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	18 sztuk (kl. wagowa S)	850 [g]	masło ekstra	2 łyżeczka czubata	20 [g]
-----------------	-------------------------	---------	--------------	--------------------	--------

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

kawa espresso (bez cukru)		50 [g]	mleko migdałowe	3 szklanki	700 [g]
woda	2.5 szklanki	550 [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	4 łyżeczki	8 [g]	chili pieprz cayenne	1 szczypta	1.0 [g]
cynamon mielony	3 szczypty	3.0 [g]	kmin rzymski	1 szczypta	1.0 [g]
koperek świeży	6 łyżeczek	48 [g]	oregano suszone	4 łyżeczki	8 [g]
pieprz czarny mielony	12 szczypta	12 [g]	sól	16.5 szczypta do smaku	17 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]			

RYBY I OWOCE MORZA

łosoś, atlantycki, dziki, świeży	2 porcje	340 [g]	pstrąg wędzony	1.5 porcji	240 [g]
----------------------------------	----------	---------	----------------	------------	---------

SŁODYCZE

czekolada 70% kakao	13 kostka	130 [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	18 łyżek	150 [g]
-----------------	------------	--------	----------------	----------	---------

WARZYWA I PRZETWORY

bób	5 garści	550 [g]	cebula	6 małych sztuk	480 [g]
cebula czerwona	1 sztuka	80 [g]	cebula dymka ze szczypiorkiem	1 szt.	20 [g]
cukinia	4 średnie sztuki	1350 [g]	czosnek	15 mały ząbek	45 [g]
fasola szparagowa żółta	4 porcje	600 [g]	groszek zielony	6 łyżek	170 [g]
kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]	kalarepa	1 duża sztuka	360 [g]
natka pietruszki	7 łyżeczka posiekanej	42 [g]	ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]
papryka czerwona, słodka	1 średnia sztuka	180 [g]	papryka zielona, słodka	1.5 średniej sztuki	270 [g]
pomidory malinowe	2 duże sztuki	600 [g]	pomidory w puszcze	2 puszki	800 [g]
pomidory, czerwone	8 średnich sztuk	1350 [g]	sałata		140 [g]
szczypierek	6 łyżek	60 [g]			

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	11 kromek	450 [g]	kasza gryczana niepalona	0.5 szklanki	100 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	1.5 szklanki	210 [g]	płatki owsiane	12 łyżek	120 [g]
ryż brązowy	3 woreczki	300 [g]			