



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów suszonych	IV posiłek	Jogurt z czekoladą i czereśniami
	II posiłek	Kaszowy batonik; morele	V posiłek	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem
	III posiłek	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów suszonych	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Czereśnie i orzechy	V posiłek	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem
	III posiłek	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Gofry z tuńczykiem i ogórek małosolny	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Brzoskwinia, orzechy i czekolada	V posiłek	Salatka śródziemnomorska z kurczakiem; Grzanka z masłem z awokado
	III posiłek	Salatka śródziemnomorska z kurczakiem; Grzanka z masłem z awokado		
DZIEŃ 4	I posiłek	Gofry z tuńczykiem i ogórek małosolny	IV posiłek	Koktajl z borówkami i brzoskwinią
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Salatka śródziemnomorska z kurczakiem; Grzanka z masłem z awokado
	III posiłek	Salatka śródziemnomorska z kurczakiem; Grzanka z masłem z awokado		
DZIEŃ 5	I posiłek	Pieczona owsianka z borówkami i migdałami	IV posiłek	Agrest i orzechy nerkowca
	II posiłek	Kaszowy batonik; brzoskwinia	V posiłek	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z jajkiem sadzonym
	III posiłek	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z jajkiem sadzonym		
DZIEŃ 6	I posiłek	Tost ze szparagami i tofu	IV posiłek	Kaszowy batonik; morele
	II posiłek	Agrest i orzechy nerkowca	V posiłek	Prosta sałatka z krewetkami i szparagami
	III posiłek	Szarpana wołowina; Mizeria		
DZIEŃ 7	I posiłek	Komosanka z malinami i orzechami	IV posiłek	Koktajl pomidorowy z bazylią i siemieniem lnianym; orzechy nerkowca
	II posiłek	Kaszowy batonik; morele	V posiłek	Prosta sałatka z krewetkami i szparagami
	III posiłek	Szarpana wołowina; Mizeria		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

447 KCAL

Tofu rozgnieć widelcem z koncentratem i bardzo drobno posiekanym pomidorem suszonym. Dopraw papryką słodką i wędzoną, solą i pieprzem. Posmaruj chleb pastą, udekoruj kiełkami i plasterkami pomidora.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW SUSZONYCH

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
pomidory malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	20.0	porcja	42.6	1.0	2.8	4.7
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	420.5		447.3	22.4	17.9	47.4

II POSIŁEK

222 KCAL

Kaszowy batonik:

Składniki na 16 batoników:

- 200 g (1 szklanka) kaszy gryczanej niepalonej (to jest ta jasna, lekko zielona)
- 200 g (1 szklanka) orzechów (u mnie mix migdały, nerkowce, włoskie)
- 20 g pestek dyni
- 20 g suszonych owoców goji
- 70 g naturalnego miodu (u mnie lipowy) lub syropu klonowego w wersji wegańskiej
- 30 g oleju kokosowego
- 1 łyżeczka cynamonu

Blacha kwadratowa 20X20

Papier do pieczenia

Wykonanie

Na patelnie wsypać kaszę i prażyć ją bez tłuszczu, kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Dzięki temu kasza będzie niezwykle chrupiąca i przyjemna w gryzieniu. Przesypać uprażoną kaszę do miseczki. Następnie na patelni bez tłuszczu uprażyć orzechy i ziarka dyni. Należy od czasu do czasu je mieszać, aby nic się nie przypaliło. Dodać je do kaszy, dodać owoce goji i cynamon. Wymieszać dokładnie. Na patelni, na bardzo, bardzo małym ogniu rozpuścić olej kokosowy i miód, cały czas mieszając. Kiedy będzie płynny, szybko przelać do miski z kaszą i orzechami i dokładnie wymieszać, aby miód dobrze połączył się ze wszystkimi składnikami. Masę na batonik przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Zwilżyć wodą, dużą łyżkę i ugniatać batonik, aby składniki dobrze się połączyły i posklejały. Blachę wstawić do zamrażarki na około 2 h. Po tym czasie można go wyjąć i pokroić na batony. Można je przechowywać w lodówce nawet 5 dni.

Kaszowy batonik - zjedz 1 sztukę + morele

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
morele	128.0	2 większa sztuka	64.0	1.2	0.3	15.2
RAZEM	162.0		221.8	6.0	9.5	31.6

III POSIŁEK

580 KCAL

Udka natrzyj papryką i upiecz w piekarniku z dodatkiem ulubionych, świeżych ziół. Kapustę poszatkować. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki oprócz kopru przełożyć do garnka i zalać wodą. Dusić do miękkości. Na koniec dodać posiekany koper. Podawać z ugotowanym ryżem.

*Przygotuj 4 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

*Ugotuj od razu porcję ryżu do gofrów na dzień 2 i 3 na śniadanie.

Przyjmij przelicznik, że 20 g suchego ryżu to około 50 g ugotowanego.

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z DUSZONĄ MŁODĄ KAPUSTKĄ Z KOPERKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0	porcja	66.0	3.4	0.4	14.8
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1.0	1 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
noga (udo) kurczaka	150.0		238.5	25.2	15.3	0.0
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
papryka słodka mielona	2.0	2 szczypty	5.8	0.3	0.3	1.1
rozmaryn świeży	5.0	1 porcja	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	469.0		580.3	33.8	25.7	60.4

IV POSIŁEK

363 KCAL

Wyciągnij pestki z czereśni, wymieszaj z jogurtem i posiekaną czekoladą.

JOGURT Z CZEKOLADĄ I CZEREŚNIAMI

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
czereśnie	160.0	2 garście	100.8	1.6	0.5	23.4
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	340.0		363.5	4.4	18.7	45.4

V POSIŁEK

580 KCAL

*Zjedz porcję z obiadu

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z DUSZONĄ MŁODĄ KAPUSTKĄ Z KOPERKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0	porcja	66.0	3.4	0.4	14.8
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1.0	1 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
noga (udo) kurczaka	150.0		238.5	25.2	15.3	0.0
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
papryka słodka mielona	2.0	2 szczypty	5.8	0.3	0.3	1.1
rozmaryn świeży	5.0	1 porcja	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	469.0		580.3	33.8	25.7	60.4

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

447 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW SUSZONYCH

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
pomidory malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	20.0	porcja	42.6	1.0	2.8	4.7
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	420.5		447.3	22.4	17.9	47.4

II POSIŁEK

294 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

CZEREŚNIE I ORZECHY - 1 porcja

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
czereśnie	150.0	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	180.0		294.3	5.8	19.3	26.4

III POSIŁEK

580 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z DUSZONĄ MŁODĄ KAPUSTKĄ Z KOPERKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0	porcja	66.0	3.4	0.4	14.8
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1.0	1 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
noga (udo) kurczaka	150.0		238.5	25.2	15.3	0.0
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
papryka słodka mielona	2.0	2 szczypty	5.8	0.3	0.3	1.1
rozmaryn świeży	5.0	1 porcja	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	469.0		580.3	33.8	25.7	60.4

IV POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	68.0		315.6	9.6	18.5	32.7

V POSIŁEK

580 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z DUSZONĄ MŁODĄ KAPUSTKĄ Z KOPERKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0	porcja	66.0	3.4	0.4	14.8
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1.0	1 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
noga (udo) kurczaka	150.0		238.5	25.2	15.3	0.0
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
papryka słodka mielona	2.0	2 szczypty	5.8	0.3	0.3	1.1
rozmaryn świeży	5.0	1 porcja	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	469.0		580.3	33.8	25.7	60.4

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

407 KCAL

W misce wymieszać wszystkie składniki. Uformować kotlety i włożyć do nagrzonej i lekko natłuszczonej oliwą gofrownicy. Piec około 3 minut. Podawać z ogórkiem małosolnym.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

*Jeśli nie masz gofrownicy, usmaż placki na patelni.

GOFRY Z TUŃCZYKIEM I OGÓREK MAŁOSOLNY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tuńczyk w sosie własnym	130.0	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	50.0	2 łyżki ugotowanego wcześniej ryżu	61.5	1.4	0.5	12.8
cebula czerwona	17.5	0.25 sztuki	8.1	0.2	0.0	1.9
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
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
papryka czerwona, hot chili	2.5	0.5 kawałka	1.0	0.0	0.0	0.2
RAZEM	473.5		406.6	37.7	19.2	22.5

II POSIŁEK

266 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA, ORZECHY I CZEKOLADA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	178.0		266.3	5.5	13.7	32.9

III POSIŁEK

612 KCAL

Piecz pierś z kurczaka. Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszać (oliwa, czosnek, szczypiorek, musztarda, sok z cytryny, ocet balsamiczny). Warzywa umyć, pokroić na kawałki i wrzucić do miski. Dodać pieczonego kurczaka i połać sosem.

*Przygotuj 4 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

Grzanka z masłem z awokado: Awokado zmiksuj i posól. Posmaruj kremem grzankę z chlebka.

SALAŃKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA Z KURCZAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170.0		166.6	36.5	2.2	0.0
oliwki czarne marynowane	20.0	7 sztuk	25.0	0.3	2.5	0.8
mieszanka sałat	50.0	2.5 garści	10.0	0.7	0.2	1.4
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
GRZANKA Z MASEŁKIEM Z AWOKADO - 1 porcja						
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	557.0		612.5	44.8	32.1	36.1

IV POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	68.0		315.6	9.6	18.5	32.7

V POSIŁEK

612 KCAL

*Zjedz porcję z obiadu

SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA Z KURCZAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170.0		166.6	36.5	2.2	0.0
oliwki czarne marynowane	20.0	7 sztuk	25.0	0.3	2.5	0.8
mieszanka sałat	50.0	2.5 garści	10.0	0.7	0.2	1.4
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
GRZANKA Z MASEŁKIEM Z AWOKADO - 1 porcja						
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	557.0		612.5	44.8	32.1	36.1

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

407 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

GOFRY Z TUŃCZYKIEM I OGÓREK MAŁOSOLNY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tuńczyk w sosie własnym	130.0	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	50.0	2 łyżki ugotowanego wcześniej ryżu	61.5	1.4	0.5	12.8
cebula czerwona	17.5	0.25 sztuki	8.1	0.2	0.0	1.9
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
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
papryka czerwona, hot chili	2.5	0.5 kawałka	1.0	0.0	0.0	0.2
RAZEM	473.5		406.6	37.7	19.2	22.5

II POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	68.0		315.6	9.6	18.5	32.7

III POSIŁEK

612 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA Z KURCZAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170.0		166.6	36.5	2.2	0.0
oliwki czarne marynowane	20.0	7 sztuk	25.0	0.3	2.5	0.8
mieszanka sałat	50.0	2.5 garści	10.0	0.7	0.2	1.4
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
GRZANKA Z MASEŁKIEM Z AWOKADO - 1 porcja						
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	557.0		612.5	44.8	32.1	36.1

IV POSIŁEK

249 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOKTAJL Z BORÓWKAMI I BRZOSKWINIĄ - 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
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
borówka amerykańska	100.0	2 garście	57.0	0.7	0.3	14.5
RAZEM	475.0		248.8	9.4	9.1	39.2

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA Z KURCZAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170.0		166.6	36.5	2.2	0.0
oliwki czarne marynowane	20.0	7 sztuk	25.0	0.3	2.5	0.8
mieszanka sałat	50.0	2.5 garści	10.0	0.7	0.2	1.4
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5

GRZANKA Z MASEŁKIEM Z AWOKADO - 1 porcja

awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	557.0		612.5	44.8	32.1	36.1

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

452 KCAL

Do miski włożyć obranego banana i zmiksować go blenderem. Dodać płatki owsiane, mleko, pastę z wanilii. Dokładnie wymieszać i odstawić na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłożyć do małej foremki lub kokilki, dodać borówki, posypać płatkami migdałów, wstawić na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

PIECZONA OWSIANKA Z BORÓWKAMI I MIGDAŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
pastę z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
olej kokosowy	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
RAZEM	338.0		451.8	11.5	14.6	72.6

II POSIŁEK

387 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 2 sztuki + brzoskwinie

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
RAZEM	211.0		387.1	11.1	18.8	49.7

III POSIŁEK

570 KCAL

Makaron przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Czosnek przecisnąć przez praskę. Na patelnię wrzucić pokrojone pomidory suszone, czosnek i szpinak. Doprawić solą i pieprzem. Odsunąć na bok, wbić jajka i usmażyć sadzone. Podsmżyć przez kilka minut. Przełożyć na makaron. Można też szpinak wymieszać na patelni z makaronem i wbić jajka, mieszając aż się zetną.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

MAKARON ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI Z JAJKIEM SADZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	70.0	1.5 porcji	244.3	10.1	2.1	46.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szpinak, mrożony	200.0	0.5 opakowania	38.0	4.6	0.8	5.4
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	30.0	porcj	63.9	1.5	4.2	7.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
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
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
RAZEM	416.0		569.6	29.2	24.9	61.8

IV POSIŁEK

235 KCAL

Zjedz na przekąskę orzechy i agrest. Możesz zamienić go na inne owoce sezonowe.

AGREST I ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
agrest	150.0	1 porcja	69.0	1.2	0.3	17.7
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	180.0		234.9	6.7	13.5	26.8

V POSIŁEK

570 KCAL

*Zjedz porcję z obiadu

MAKARON ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI Z JAJKIEM SADZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	70.0	1.5 porcji	244.3	10.1	2.1	46.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szpinak, mrożony	200.0	0.5 opakowania	38.0	4.6	0.8	5.4
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	30.0	porcj	63.9	1.5	4.2	7.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
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
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
RAZEM	416.0		569.6	29.2	24.9	61.8

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

455 KCAL

Szparagi usmażyć na oliwie. Z pieczywa przygotować tosta. Tofu pokroić w plasterki i położyć na chleбку ze szparagami. Całość posypać solą i pieprzem.

TOST ZE SZPARAGAMI I TOFU

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
tofu wędzone	80.0	0.5 opakowania	107.2	10.4	6.4	1.9
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
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	370.0		455.3	20.9	21.8	40.2

II POSIŁEK

235 KCAL

Zjedz na przekąskę orzechy i agrest. Możesz zamienić go na inne owoce sezonowe.

AGREST I ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
agrest	150.0	1 porcja	69.0	1.2	0.3	17.7
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	180.0		234.9	6.7	13.5	26.8

III POSIŁEK

717 KCAL

Szarpana wołowina: W miseczce wymieszać ocet, miód oraz chili. Mięso posolić, popieprzyć i obsmażyć na patelni z każdej strony. Do rondla wlać mieszankę octu i miodu i zagotować. Włożyć mięso, zalać wywarem, przykryć pokrywką i dusić aż mięso będzie bardzo miękkie (zajmie to kilka godzin). Po tym czasie mięso wyjąć z rondla i za pomocą np. dwóch widelców poszarpać na małe kawałki. Przełożyć do sosu i gotowe.

Mizeria: Ogórki pokroić w cienkie plasterki. Wszystkie składniki wymieszać.

Podawać z ugotowanymi ziemniaczkami.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

SZARPANA WOŁOWINA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wołowina, rozbratel	200.0		316.0	33.4	20.2	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
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
ocet jabłkowy	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.0

MIZERIA

ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	780.0		716.8	42.1	34.8	71.5

IV POSIŁEK

366 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 2 sztuki + morele

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
RAZEM	168.0		365.6	10.5	18.7	44.6

Składniki na sos wymieszać w miseczce. Na patelni rozgrzać masło, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, dodać krewetki, podsmażyć aż będą różowe i dodać sok z cytryny. Dodać pokrojone w cieniutkie plasterki szparagi i podsmażyć jeszcze 1 minutę. Doprawić solą, pieprzem i chilli. Do miski włożyć sałatkę, dodać sos, wymieszać. Dodać pokrojone w kostkę awokado, czerwoną cebulę i usmażone krewetki ze szparagami.

*Przygotuj 2 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

PROSTA SAŁATKA Z KREWETKAMI I SZPARAGAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
krewetki, mieszane gatunki, świeże	150.0	porcja	106.5	20.4	1.5	1.4
szparagi zielone	90.0	3 sztuki	18.9	1.7	0.2	3.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mieszanka sałat	50.0		10.0	0.7	0.2	1.4
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
czosnek	12.0	4 małe ząbki	18.2	0.8	0.1	3.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
RAZEM	434.0		483.9	25.7	29.6	29.9

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

407 KCAL

Komosanka z malinami i orzechami:

Komosę ugotować na mleku. Posypać malinami i podprażonymi na patelni orzechami.

KOMOSANKA Z MALINAMI I ORZECHAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	45.0	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	400.0		407.3	13.6	19.4	49.7

II POSIŁEK

366 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 2 sztuki + morele

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
RAZEM	168.0		365.6	10.5	18.7	44.6

III POSIŁEK

717 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

SZARPANA WOŁOWINA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wołowina, rozbratel	200.0		316.0	33.4	20.2	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
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
ocet jabłkowy	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.0
MIZERIA						
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	780.0		716.8	42.1	34.8	71.5

IV POSIŁEK

168 KCAL

Sok pomidorowy przypraw pieprzem i chili. Wymieszaj z siemieniem lnianym i posiekаныmi listkami bazylii. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL POMIDOROWY Z BAZYLIĄ I SIEMIENIEM LNIANYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok pomidorowy	300.0	1 kubek	48.0	2.4	0.6	9.9
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
bazylia świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	334.0		167.9	9.2	9.1	19.2

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

PROSTA SAŁATKA Z KREWETKAMI I SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
krewetki, mieszane gatunki, świeże	150.0	porcja	106.5	20.4	1.5	1.4
szparagi zielone	90.0	3 sztuki	18.9	1.7	0.2	3.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mieszanka sałat	50.0		10.0	0.7	0.2	1.4
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
czosnek	12.0	4 małe ząbki	18.2	0.8	0.1	3.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczele	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
RAZEM	434.0		483.9	25.7	29.6	29.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania	320 [g]	Kaszowy batonik	13 sztuk	700 [g]
tofu wędzone	1.5 opakowania	260 [g]	wywar warzywny (porcja)	1 szklanka	350 [g]
RÓŻNE					
ocet jabłkowy	2 łyżeczki	10 [g]	pomidory suszone w oleju, po odsączeniu		100 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
orzechy laskowe	3 łyżki	45 [g]	orzechy nerkowca	6 łyżek	90 [g]
płatki migdałów	1 łyżka	10 [g]	Siemię lniane mielone	2 łyżki	24 [g]
słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka	13 [g]	musztarda	6 łyżeczek	60 [g]
pasta z wanilii	1 do smaku	1.0 [g]	sok z cytryny	8 łyżek	80 [g]
MIĘSO I PRZETWORY					
mięso z piersi kurczaka, bez skóry		700 [g]	noga (udo) kurczaka		950 [g]
wołowina, rozbratel		550 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa M)	350 [g]	masło ekstra	2 łyżeczka czubata	20 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	2.5 szklanki	550 [g]	sok pomidorowy	1 kubek	300 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
agrest	2 porcje	310 [g]	awokado	3 sztuki	650 [g]
banan	1 średnia sztuka	190 [g]	borówka amerykańska	3 garście	160 [g]
brzoskwinia	3 średnie sztuki	490 [g]	czereśnie	4 garście	350 [g]
maliny	1 szklanka	120 [g]	morele	5 większa sztuka	370 [g]
oliwki czarne marynowane	28 sztuk	100 [g]			
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia świeża	1 kilka listków	8 [g]	chili pieprz cayenne	3 szczypty	3.0 [g]
koperek świeży	10 łyżeczek	80 [g]	liść laurowy	4 sztuki	4.0 [g]
ocet balsamiczny	4 łyżeczki	12 [g]	pieprz czarny mielony	11 szczypta	11 [g]
rozmaryn świeży	4 porcje	31 [g]	sól	14 szczypta do smaku	14 [g]
sól himalajska	4 szczypty	4.0 [g]	ziele angielskie	4 sztuki	4.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA					
krewetki, mieszane gatunki, świeże	2 porcje	300 [g]	tuńczyk w sosie własnym	2 puszki	260 [g]
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	4 kostka	40 [g]	miód pszczeli	4 łyżeczki	60 [g]
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	0.5 łyżeczki	2.0 [g]	oliwa z oliwek	19 łyżek	160 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
cebula	2 małe sztuki	160 [g]	cebula czerwona	2.5 sztuki	190 [g]
czosnek	5 dużych ząbków	60 [g]	kapusta biała	4 porcje	1000 [g]
kiełki rzodkiewki	2 łyżki	16 [g]	mieszanka sałat	15 garść	300 [g]
natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej	12 [g]	ogórek	2 krótki szklarniowy	310 [g]
ogórek małosolny	4 sztuki	400 [g]	papryka czerwona, hot chili	1 kawałek	7 [g]
papryka słodka mielona	10 szczypt	10 [g]	papryka wędzona	2 szczypty	2.2 [g]
pomidorki koktajlowe	24 sztuk	480 [g]	pomidory malinowe	2 średnie sztuki	410 [g]
szczypierek	4 łyżeczki	14 [g]	szparagi zielone	12 sztuk	480 [g]
szpinak, mrożony	1 opakowanie	400 [g]	ziemniaki	6 średnich sztuk	600 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	500 [g]	komosa ryżowa	3 łyżki	45 [g]
makaron gryczany	3 porcje	140 [g]	płatki owsiane	5 łyżek	50 [g]
ryż brązowy	2 woreczki	200 [g]	ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	4 łyżki ugotowanego wcześniej ryżu	100 [g]