



gurbacka.pl



PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek Budyń czekoladowy Iniany z malinami

II posiłek Koktajl bananowo-malinowy ze szpinakiem

III posiłek Odkwaszająca sałatka z kaszą jaglaną

IV posiłek Koktajl bananowo-malinowy ze szpinakiem

V posiłek Odkwaszająca sałatka z kaszą jaglaną

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

326 KCAL

Do miseczki wsyp kakao z odrobiną mleka. Wymieszaj aby nie było grudek. Do rondelka wlej pozostałe mleko, dodaj erytrytol i wymieszane wcześniej kakao. Podgotuj 1-2 minuty od czasu do czasu mieszając. W międzyczasie zmiel siemię w młynku i dodaj do gotującego się mleka. Wymieszaj aby nie było grudek.

BUDYŃ CZEKOLADOWY LNIANY Z MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
siemię lniane	30.0	3 łyżki	160.2	5.5	12.6	8.7
erytrytol	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
kakao naturalne	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
RAZEM	340.0		326.4	11.7	21.8	36.3

II POSIŁEK

186 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

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

KOKTAJL BANANOWO-MALINOWY ZE SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
mleko migdałowe	165.0	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
siemię lniane	5.0	1 łyżeczka	26.7	0.9	2.1	1.4
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
RAZEM	323.0		186.0	5.7	7.7	27.4

III POSIŁEK

273 KCAL

Kaszę ugotuj. Brokuła ugotuj na parze. Twardawego brokuła posiekaj na drobne kawałeczki. Pomidory suszone pokrój w paseczki. Orzechy włoskie podpraż na patelni i pokrój. Wszystkie składniki przełóż do miski, dopraw do smaku solą, pieprzem, octem jabłkowym, oliwą z oliwek, oraz kozieradką (możesz też użyć innych ziół wedle upodobań). Gotową sałatkę posypać szczypiorkiem.

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

ODKWASZAJĄCA SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	7.8
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
Pomidory suszone w oliwie	10.0	1 sztuka	20.7	0.9	0.7	2.5
orzechy włoskie	8.0	2 sztuki	53.3	1.3	4.8	1.4
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ekologiczny ocet jabłkowy	1.5	0.5 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
kozieradka	1.5	0.5 łyżeczki	4.8	0.3	0.1	0.9
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	218.0		272.8	11.2	9.3	39.0

IV POSIŁEK

186 KCAL

*Porcja z 2 posiłku.

KOKTAJL BANANOWO-MALINOWY ZE SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
mleko migdałowe	165.0	0.5 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
siemię lniane	5.0	0.5 łyżki	26.7	0.9	2.1	1.4
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
RAZEM	323.0		186.0	5.7	7.7	27.4

*Porcja z 3 posiłku.

ODKWASZAJĄCA SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	7.8
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
Pomidory suszone w oliwie	10.0	1 sztuka	20.7	0.9	0.7	2.5
orzechy włoskie	8.0	2 sztuki	53.3	1.3	4.8	1.4
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ekologiczny ocet jabłkowy	1.5	0.5 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
kozieradka	1.5	0.5 łyżeczki	4.8	0.3	0.1	0.9
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	218.0		272.8	11.2	9.3	39.0

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
orzechy włoskie	4 sztuki	36 [g]	siemię lniane	4 łyżki 40 [g]
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	1 łyżka	10 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	2.25 szklanka	550 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
banan	1 średnia sztuka	190 [g]	maliny	3 garście 210 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
ekologiczny ocet jabłkowy	1 łyżeczka	3.0 [g]	kozieradka	1 łyżeczka 3.0 [g]
pieprz czarny	1 szczypta	1.0 [g]	sól himalajska	1 szczypta 1.0 [g]
SŁODYCZE				
kakao naturalne	1 łyżka	10 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	2 łyżeczki	4.0 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
brokuły	0.6 sztuki	500 [g]	Pomidory suszone w oliwie	2 sztuki 20 [g]
szczypiorek	2 łyżki	18 [g]	szpinak	2 garście 70 [g]
ZBOŻOWE				
kasza jaglana	4 łyżki	80 [g]		