



[gurbacka.pl](http://gurbacka.pl)



WERSJA WEGETARIAŃSKA  
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni

---



<b>DZIEŃ 1</b>	I posiłek	Kanapka z ziołową pastą jajeczną i rzodkiewkami	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem; morele
	II posiłek	Czereśnie i migdały	V posiłek	Wiosenna sałatka warzywna z jajkiem i sosem sezamowym
	III posiłek	Potrawka curry z fasolką szparagową i ciecierzycą		
<b>DZIEŃ 2</b>	I posiłek	Kanapka z ziołową pastą jajeczną i rzodkiewkami	IV posiłek	Jogurt cytrynowy z makiem i malinami
	II posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	V posiłek	Wiosenna sałatka warzywna z jajkiem i sosem sezamowym
	III posiłek	Potrawka curry z fasolką szparagową i ciecierzycą		
<b>DZIEŃ 3</b>	I posiłek	Kakaowa owsianka z makiem i malinami	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
	II posiłek	Sałatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem:	V posiłek	Krem z kukurydzy
	III posiłek	Wiosenny smażony ryż z warzywami		
<b>DZIEŃ 4</b>	I posiłek	Omelet z rukolą i awokado	IV posiłek	Mocno truskawkowy koktajl
	II posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	V posiłek	Krem z kukurydzy
	III posiłek	Wiosenny smażony ryż z warzywami		
<b>DZIEŃ 5</b>	I posiłek	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i szparagami	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
	II posiłek	Jogurt kokosowy z truskawkami i amarantusem	V posiłek	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i szparagami
	III posiłek	Chińszczyzna z bakłażanem i tofu; ryż brązowy		
<b>DZIEŃ 6</b>	I posiłek	Bezglutenowe gofry z truskawkami i masłem orzechowym	IV posiłek	Domowa Karotka z morelami i bananem
	II posiłek	Kalarepka i orzechy laskowe	V posiłek	Placki ziemniaczane z cukinią i cebulką
	III posiłek	Chińszczyzna z bakłażanem i tofu; ryż brązowy		
<b>DZIEŃ 7</b>	I posiłek	Gofry z jajkiem sadzonym, pesto i rukolą z pomidorem	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
	II posiłek	Domowa Karotka z morelami i bananem	V posiłek	Placki ziemniaczane z cukinią i cebulką
	III posiłek	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

467 KCAL

Jajko ugotować na twardo, pokroić drobno i rozgnieść widelcem z musztardą. Wymieszać z posiekаныmi ziołami i wymieszać. Tak przygotowaną pastą posmarować pieczywo. Na kanapkach ułożyć pokrojone w plasterki rzodkiewki. Doprawić solą i pieprzem.

\*Przygotuj od razu 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję).

### KANAPKA Z ZIOŁOWĄ PASTĄ JAJECZNĄ I RZODKIEWKAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
jaja kurze całe	125	2.5 sztuki (kl. wagowa M)	175.0	15.6	12.1	0.8
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
szczypiorek	8	1 łyżeczka posiekanego	2.7	0.3	0.1	0.3
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
rzodkiewka	90	6 sztuk	16.2	0.9	0.2	4.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>355</b>		<b>466.6</b>	<b>25.4</b>	<b>20.5</b>	<b>41.5</b>

## II POSIŁEK

384 KCAL

Zjedz jako przekąskę czereśnie z orzechami i czekoladą.

### CZEREŚNIE I MIGDAŁY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	30	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
czereśnie	160	2 garście	100.8	1.6	0.5	23.4
<b>RAZEM</b>	<b>210</b>		<b>384.2</b>	<b>8.9</b>	<b>22.9</b>	<b>40.8</b>

## III POSIŁEK

552 KCAL

Fasolkę pokrój na połówki i ugotuj al dente, przełóż na patelnię na oliwę. Dopraw przyprawą curry, startym imbirem i mleczkiem kokosowym. Dodaj oregano i sos sojowy. Ciecierzycę dodaj do fasolki. Ugotuj makaron i zjedz z potrawką.

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

### POTRAWKA CURRY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I CIECIERZYCĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa żółta	100	porcja	31.0	1.8	0.1	7.1
fasola szparagowa zielona	100	porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
curry w proszku	2.5	0.5 płaska łyżeczka	8.1	0.4	0.4	1.4
imbir korzeń	2.5	0.5 kawałka	2.0	0.0	0.0	0.4
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
makaron gryczany	50	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
<b>RAZEM</b>	<b>460</b>		<b>552.5</b>	<b>22.0</b>	<b>16.2</b>	<b>82.2</b>

## IV POSIŁEK

247 KCAL

Składniki na 10 porcji:

- 50 g kakao
- 120 g suszonych daktyli
- 30 g jagód goji lub innych suszonych owoców
- 60 g masła migdałowego (lub orzechowego 100%)
- 15 g ekspandowanego amarantusu
- 30 g migdałów
- 30 g wiórek kokosowych
- 20 g siemienia lnianego
- 30 g pestek dyni
- 30 g orzechów włoskich
- szczypta soli

Odkładamy po łyżce orzechów włoskich i wiórek na później. Do blendera przekładamy daktyle, migdały, orzechy włoskie, wiórki kokosowe. Całość dokładnie razem miksujemy. Dodajemy nasiona goji, kakao, siemię lniane, masło orzechowe i jeszcze raz miksujemy pulsacyjnie kilka razy. Dodajemy amarantus i całość dokładnie mieszamy. Kwadratową blaszkę wykładamy papierem do pieczenia. Na to kładziemy masę batonową i dokładnie całość ugniatamy. Polewamy roztopioną czekoladą, posypujemy wcześniej odłożonymi wiórkami, orzechami oraz solą i wkładamy do zamrażarki na 2 godziny. Po tym czasie kroimy batony na 10 części.

## CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6	0.3 łyżki	36.8	1.3	3.3	1.1
amarantus ekspandowany	1.5	0.1 szklanki	6.1	0.2	0.1	0.9
migdały	3	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
morele	100	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
<b>RAZEM</b>	<b>145</b>		<b>246.5</b>	<b>6.2</b>	<b>12.6</b>	<b>30.4</b>

## V POSIŁEK

339 KCAL

Jajko ugotować na twardo, wystudzić, obrać i przekroić na pół. Szczypiorek, natkę i koperek posiekać a rzodkiewki i ogórka pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wrzucić do jednej miseczki, skropić oliwą i sokiem z cytryny i wymieszać.

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

## WIOSENNA SAŁATKA WARZYWNA Z JAJKIEM I SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	75	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
rzodkiewka	75	5 sztuk	13.5	0.8	0.1	3.3
masło sezamowe, tahini	18	1.5 łyżki	109.3	3.2	10.2	3.2
szpinak	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
natka pietruszki	6	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>375</b>		<b>338.8</b>	<b>16.4</b>	<b>26.1</b>	<b>14.4</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

467 KCAL

Pastą posmarować pieczywo. Na kanapkach ułożyć pokrojone w plasterki rzodkiewki. Doprawić solą i pieprzem.

### KANAPKA Z ZIOŁOWĄ PASTĄ JAJECZNĄ I RZODKIEWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
jaja kurze całe	125	2.5 sztuki (kl. wagowa M)	175.0	15.6	12.1	0.8
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
szcypiorek	8	1 łyżeczka posiekanego	2.7	0.3	0.1	0.3
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
rzodkiewka	90	6 sztuk	16.2	0.9	0.2	4.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>355</b>		<b>466.6</b>	<b>25.4</b>	<b>20.5</b>	<b>41.5</b>

## II POSIŁEK

393 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

### CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	10	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
daktyl, suszony	25		69.6	0.5	0.1	17.8
jagody goji	6	0.8 łyżki	22.2	0.7	0.6	4.1
masło migdałowe, bez soli	12	0.6 łyżki	73.7	2.5	6.7	2.3
amarantus ekspandowany	3	1 łyżka	12.3	0.5	0.2	1.7
migdały	6	0.2 garści	34.3	1.2	3.1	1.2
wiórki kokosowe	6	2 łyżeczki	39.4	0.3	3.8	1.6
siemię lniane	4	0.4 łyżki	21.4	0.7	1.7	1.2
dynia, pestki	6	0.6 łyżki	34.3	1.5	2.7	1.1
orzechy włoskie	6		40.0	1.0	3.6	1.1
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>85</b>		<b>393.0</b>	<b>10.7</b>	<b>24.7</b>	<b>37.0</b>

## III POSIŁEK

552 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

### POTRAWKA CURRY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I CIECIERZYCĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa żółta	100	porcja	31.0	1.8	0.1	7.1
fasola szparagowa zielona	100	porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
curry w proszku	2.5	0.5 płaska łyżeczka	8.1	0.4	0.4	1.4
imbir korzeń	2.5	0.5 kawałka	2.0	0.0	0.0	0.4
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
makaron gryczany	50	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
<b>RAZEM</b>	<b>460</b>		<b>552.5</b>	<b>22.0</b>	<b>16.2</b>	<b>82.2</b>

## IV POSIŁEK

226 KCAL

Jogurt wymieszaj z erytrytolem, sokiem z cytryny, makiem i skórką z cytryny. Przełóż do pojemniczka, na górze udekoruj malinami.

## JOGURT CYTRYNOWY Z MAKIEM I MALINAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
skórka z cytryny, świeża	2		0.9	0.0	0.0	0.3
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
mak	4	1 łyżeczka	21.0	0.8	1.7	1.0
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
<b>RAZEM</b>	<b>305</b>		<b>226.5</b>	<b>3.9</b>	<b>13.5</b>	<b>32.1</b>

## V POSIŁEK

339 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

## WIOSENNA SAŁATKA WARZYWNA Z JAJKIEM I SOSEM SEZAMOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	75	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
rzodkiewka	75	5 sztuk	13.5	0.8	0.1	3.3
masło sezamowe, tahini	18	3 łyżeczki	109.3	3.2	10.2	3.2
szpinak	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
natka pietruszki	6	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>375</b>		<b>338.8</b>	<b>16.4</b>	<b>26.1</b>	<b>14.4</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

447 KCAL

Płatki owsiane ugotuj na mleku z dodatkiem maku i kakao. Przełóż do miseczki, polej odrobiną miodu i posyp malinami.

### KAKAOWA OWSIANKA Z MAKIEM I MALINAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
mak	8	2 łyżeczki	41.9	1.6	3.4	2.0
<b>RAZEM</b>	<b>450</b>		<b>447.0</b>	<b>13.9</b>	<b>16.0</b>	<b>68.9</b>

## II POSIŁEK

352 KCAL

Salatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem:

Awokado pokroić w plastry, pomidory w cząstki a czerwoną cebulkę w piórka. Wymieszać z rukolą. Sok z cytryny wymieszać z oliwą, połączyć z sałatką. Doprawić solą i pieprzem, posypać słonecznikiem.

### SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI Z RUKOLĄ, CEBULKĄ I SŁONECZNIKIEM: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory malinowe	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula czerwona	35	0.3 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
<b>RAZEM</b>	<b>450</b>		<b>352.2</b>	<b>8.2</b>	<b>27.2</b>	<b>24.4</b>

## III POSIŁEK

547 KCAL

Ryż ugotuj. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę, smaż 3-4 minuty. Dodaj fasolkę szparagową i pieczarki. Smaż 2-3 minuty. Dodaj zielony groszek, wymieszaj. Dodaj gotowany ryż, podsmaż chwilę. Podsuń warzywa z ryżem do brzegów patelni, tak aby na środku było puste miejsce i wbij jajko. Roztrzep widelcem i wymieszaj z warzywami i ryżem. Posyp sezamem.

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

### WIOSENNY SMAŻONY RYŻ Z WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
fasola szparagowa zielona	100	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
groszek zielony	60	4 łyżki	51.6	4.0	0.2	10.2
pieczarka biała	75	4 średnie sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
cebula	75	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
<b>RAZEM</b>	<b>440</b>		<b>547.4</b>	<b>22.4</b>	<b>22.8</b>	<b>71.9</b>

## IV POSIŁEK

197 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

## CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6	0.3 łyżki	36.8	1.3	3.3	1.1
amarantus ekspandowany	1.5	0.1 szklanki	6.1	0.2	0.1	0.9
migdały	3	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>45</b>		<b>196.5</b>	<b>5.3</b>	<b>12.4</b>	<b>18.5</b>

## V POSIŁEK

402 KCAL

Kukurydzę oczyścić i nożem skroić ziarna. W garnku rozgrzać oliwę. Chwilę przesmażyć przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać kukurydzę i przyprawy. Smażyć 2 minuty, następnie dodać wywar i zagotować. Dodać mleko kokosowe i gotować do miękkości kukurydzy (około 15 minut). Zmiksować i doprawić solą.

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

## KREM Z KUKURYDZY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kukurydza żółta, kolby	130	1 mniejsza sztuka	110.1	4.2	1.7	23.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
wywar warzywny (porcja)	125	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
mleko kokosowe	100	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
<b>RAZEM</b>	<b>370</b>		<b>401.8</b>	<b>8.7</b>	<b>31.7</b>	<b>39.9</b>



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

526 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Na patelni dobrze rozgrzać oliwę. Wlać ubite jajka i na bardzo wolnym ogniu smażyć. Przykryć pokrywą i smażyć do ścięcia się jajek. Na gotowy omlet wyłożyć pokrojone w paski awokado i rukolę. Zjeść z chlebkiem.

### OMLET Z RUKOŁĄ I AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
<b>RAZEM</b>	<b>300</b>		<b>525.6</b>	<b>24.3</b>	<b>36.9</b>	<b>23.0</b>

## II POSIŁEK

197 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

### CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6	0.3 łyżki	36.8	1.3	3.3	1.1
amarantus ekspandowany	1.5	0.1 szklanki	6.1	0.2	0.1	0.9
migdały	3	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>45</b>		<b>196.5</b>	<b>5.3</b>	<b>12.4</b>	<b>18.5</b>

## III POSIŁEK

547 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

### WIOSENNY SMAŻONY RYŻ Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
fasola szparagowa zielona	100	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
groszek zielony	60	4 łyżki	51.6	4.0	0.2	10.2
pieczarka biała	75	4 średnie sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
cebula	75	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
<b>RAZEM</b>	<b>440</b>		<b>547.4</b>	<b>22.4</b>	<b>22.8</b>	<b>71.9</b>

## IV POSIŁEK

313 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

### MOCNO TRUSKAWKOWY KOKTAJL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	200	3 garście	64.0	1.4	0.8	14.4
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mleko migdałowe	55	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>435</b>		<b>313.2</b>	<b>5.6</b>	<b>18.1</b>	<b>34.6</b>

## V POSIŁEK

402 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

## KREM Z KUKURYDZY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kukurydza żółta, kolby	130	1 mniejsza sztuka	110.1	4.2	1.7	23.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
wywar warzywny (porcja)	125	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
mleko kokosowe	100	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
<b>RAZEM</b>	<b>370</b>		<b>401.8</b>	<b>8.7</b>	<b>31.7</b>	<b>39.9</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

401 KCAL

Siemię lniane i białko konopne zalać ciepłą wodą, wymieszać i odstawić na 5 minut. Dodać płatki owsiane. Doprawić solą, pieprzem i chili, dodać wodę i wymieszać. Odstawić na około 15 min. W tym czasie przygotować formę. Blaszka 22 cm na 22 cm. Po 15 min dodać posiekany szpinak. Dodać pokrojone na małe kawałki szparagi i pomidory, dokładnie wymieszać i wstawić do nagrzanego piekarnika na około 15 min. Po tym czasie wyjąć z piekarnika.

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

### WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	60	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	30	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
Szpinak świeży	25	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
szparagi zielone	120	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
pomidory, suszone na słońcu	30	porcja	77.4	4.2	0.9	16.7
<b>RAZEM</b>	<b>290</b>		<b>400.9</b>	<b>23.2</b>	<b>8.3</b>	<b>70.2</b>

## II POSIŁEK

366 KCAL

Do jogurtu dodać truskawki i amarantus i posypać posiekanymi orzechami.

### JOGURT KOKOSOWY Z TRUSKAWKAMI I AMARANTUSEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
migdały	15	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
amarantus, ekspandowany	20	2 łyżki	81.0	3.3	1.6	14.9
<b>RAZEM</b>	<b>345</b>		<b>365.7</b>	<b>8.8</b>	<b>21.3</b>	<b>39.5</b>

## III POSIŁEK

555 KCAL

Tofu pokroić w kostkę. W miseczce zmieszać sos sojowy, miód, ocet ryżowy, pokrojony imbir. Dodać tofu, wymieszać z marynatą i odstawić do lodówki na 15 minut. Paprykę i bakłażana pokroić w cienkie paski. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać pokrojoną cebulę, czosnek, podsmażyć chwilę i dodać paprykę i bakłażana. Podlać odrobiną wody, aby warzywa zmiękły. Gdy bakłażan się poddusi, dodać tofu. Doprowadzić do wrzenia, aby sos się nieco zredukował i dokładnie wymieszać. Posypać chilli, sezamem i szczypiorkiem. Zjedz z ugotowanym ryżem.

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

### CHIŃSZCZYŻNA Z BAKŁAŻANEM I TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	10	1 łyżka	57.3	1.8	5.0	2.3
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	1	0.5 kawałek do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
ocet ryżowy	2.5	0.5 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	115	0.5 mniejsza sztuka	29.0	1.2	0.1	7.0
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
<b>RAZEM</b>	<b>420</b>		<b>555.5</b>	<b>20.7</b>	<b>26.0</b>	<b>65.7</b>

## IV POSIŁEK

197 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

## CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6	0.3 łyżki	36.8	1.3	3.3	1.1
amarantus ekspandowany	1.5	0.1 szklanki	6.1	0.2	0.1	0.9
migdały	3	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>45</b>		<b>196.5</b>	<b>5.3</b>	<b>12.4</b>	<b>18.5</b>

## V POSIŁEK

401 KCAL

\*Porcja ze śniadania.

## WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I SZPARAGAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	60	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	30	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
Szpinak świeży	25	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
szparagi zielone	120	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
pomidory, suszone na słońcu	30	porcja	77.4	4.2	0.9	16.7
<b>RAZEM</b>	<b>290</b>		<b>400.9</b>	<b>23.2</b>	<b>8.3</b>	<b>70.2</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

614 KCAL

Na gotowe gofry połóż pokrojone truskawki i polej masłem orzechowym.

Bezglutenowe gofry:

Dla ułatwienia podajemy składniki na 4 porcje (warto zrobić większą porcję od razu na kolejny dzień):

- mleko migdałowe - 137,5 ml
- olej kokosowy - 25 g
- syrop klonowy - 25 g
- płatki owsiane - 32,5 g
- mąka owsiana - 90 g
- sól - szczypta
- ocet jabłkowy - 2 g

Połącz mleko migdałowe wraz z octem jabłkowym i odstaw na chwilę. Następnie dodaj olej kokosowy, syrop klonowy i dokładnie wymieszaj. W drugiej misce połącz suche składniki, czyli płatki owsiane, mąkę, proszek do pieczenia i sól morską. Dokładnie je wymieszaj, a następnie połącz z mokrymi składnikami. Piecz gofry zgodnie z zaleceniami producenta gofrownicy.

### BEZGLUTENOWE GOFRY Z TRUSKAWKAMI I MASŁEM ORZECHOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Bezglutenowe gofry (porcja)	155	2 porcje	409.3	9.6	19.7	50.1
truskawki	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
masło orzechowe	30	3 łyżeczki	182.7	7.8	14.7	4.8
<b>RAZEM</b>	<b>255</b>		<b>614.4</b>	<b>17.9</b>	<b>34.7</b>	<b>60.0</b>

## II POSIŁEK

267 KCAL

Zjedz kalarepkę z orzechami.

### KALAREPKA I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	205	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
<b>RAZEM</b>	<b>235</b>		<b>267.1</b>	<b>8.8</b>	<b>19.5</b>	<b>17.7</b>

## III POSIŁEK

555 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

### CHIŃSZCZYŻNA Z BAKŁAŻANEM I TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	10	1 łyżka	57.3	1.8	5.0	2.3
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	1	0.5 kawałek do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
ocet ryżowy	2.5	0.5 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	115	0.5 mniejsza sztuka	29.0	1.2	0.1	7.0
oliwa z oliwek	12	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
<b>RAZEM</b>	<b>420</b>		<b>555.5</b>	<b>20.7</b>	<b>26.0</b>	<b>65.7</b>

**IV POSIŁEK****246 KCAL**

Z marchewki wyciśnij sok (w wyciskarce lub sokowirówce - jeśli jej nie posiadasz możesz ugotować marchew na parze i zmiksować). Do soku dodaj morele, banana i siemię lniane i zmiksuj. W razie potrzeby sok rozcieńcz wodą.

**DOMOWA KAROTKA Z MORELAMI I BANANEM**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	210	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
morele	70	2 małe sztuki	35.0	0.6	0.1	8.3
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
siemię lniane	12	1 łyżka	64.1	2.2	5.1	3.5
<b>RAZEM</b>	<b>375</b>		<b>246.0</b>	<b>5.7</b>	<b>5.9</b>	<b>48.9</b>

**V POSIŁEK****309 KCAL**

Na tarce zetrzyj najpierw ziemniaki i cukinię i odsącz z nadmiaru wody. Następnie zetrzyj cebulę i czosnek i wymieszaj z ziemniakami i cukinią. Wbij jajko. Wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż placki aż się zarumienią.

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

**PLACKI ZIEMNIACZANE Z CUKINIĄ I CEBULKĄ - 1 porcja**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
czosnek	9	3 małe ząbki	13.7	0.6	0.0	2.9
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
<b>RAZEM</b>	<b>370</b>		<b>308.6</b>	<b>11.8</b>	<b>13.2</b>	<b>37.6</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

621 KCAL

Gofry z poprzedniego dnia zjedz z jajkiem sadzonym, pesto (może być gotowe ze sklepu, lub musztarda, keczup z dobrym składem, chrzan), rukolą i pomidorem.

### GOFRY Z JAJKIEM SADZONYM, PESTO I RUKOLĄ Z POMIDOREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Bezglutenowe gofry (porcja)	155	2 porcje	409.3	9.6	19.7	50.1
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
domowe pesto	10	1 łyżeczka (może być kupione pesto z bazylii)	34.0	0.4	3.5	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>480</b>		<b>620.9</b>	<b>24.7</b>	<b>33.4</b>	<b>59.0</b>

## II POSIŁEK

246 KCAL

Z marchewki wyciśnij sok (w wyciskarce lub sokowirówce - jeśli jej nie posiadasz możesz ugotować marchew na parze i zmiksować). Do soku dodaj morele, banana i siemię lniane i zmiksuj. W razie potrzeby sok rozcieńcz wodą.

### DOMOWA KAROTKA Z MORELAMI I BANANEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	210	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
morele	70	2 małe sztuki	35.0	0.6	0.1	8.3
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
siemię lniane	12	1 łyżka	64.1	2.2	5.1	3.5
<b>RAZEM</b>	<b>375</b>		<b>246.0</b>	<b>5.7</b>	<b>5.9</b>	<b>48.9</b>

## III POSIŁEK

495 KCAL

Umyj boczniaki, pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie z oliwek. Dopraw solą i pieprzem. Paprykę pokrój w paseczki, pomidorki na połówki. Wymieszaj warzywa z sałatą i kiełkami. Na górę wrzuć usmażone boczniaki. Posyp pestkami dyni i polej sosem.

Sos vinegret musztardowy: Wymieszaj składnik ( oliwa, musztarda, woda, syrop klonowy, sok z cytryny i zioła).

Zjedz z chlebkiem.

### KOLOROWA SAŁATKA Z BOCZNIAKIEM SMAŻONYM I SOSEM MUSZTARDOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
mieszanka sałat	20	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
rzodkiewka	8	0.5 sztuki	1.4	0.1	0.0	0.4
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
boczniak, surowy	150	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
musztarda francuska	10	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>540</b>		<b>494.7</b>	<b>15.2</b>	<b>27.2</b>	<b>50.7</b>

## IV POSIŁEK

393 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

## CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	10	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
daktyle, suszone	25		69.6	0.5	0.1	17.8
jagody goji	6	0.8 łyżki	22.2	0.7	0.6	4.1
masło migdałowe, bez soli	12	0.6 łyżki	73.7	2.5	6.7	2.3
amarantus ekspandowany	3	1 łyżka	12.3	0.5	0.2	1.7
migdały	6	0.2 garści	34.3	1.2	3.1	1.2
wiórki kokosowe	6	2 łyżeczki	39.4	0.3	3.8	1.6
siemię lniane	4	0.4 łyżki	21.4	0.7	1.7	1.2
dynia, pestki	6	0.6 łyżki	34.3	1.5	2.7	1.1
orzechy włoskie	6		40.0	1.0	3.6	1.1
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>85</b>		<b>393.0</b>	<b>10.7</b>	<b>24.7</b>	<b>37.0</b>

## V POSIŁEK

309 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

## PLACKI ZIEMNIACZANE Z CUKINIĄ I CEBULKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	9	3 małe ząbki	13.7	0.6	0.0	2.9
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>370</b>		<b>308.6</b>	<b>11.8</b>	<b>13.2</b>	<b>37.6</b>



# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]	wywar warzywny (porcja)	1 szklanka 350 [g]
RÓŻNE				
amarantus, ekspandowany	2 łyżki	20 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania 480 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	3.4 łyżka	47 [g]	mak	3 łyżeczki 12 [g]
masło migdałowe, bez soli	2.4 łyżka	48 [g]	masło sezamowe, tahini	3 łyżki 36 [g]
migdały	5 łyżek	70 [g]	orzechy laskowe	2 łyżki 30 [g]
orzechy włoskie	7 sztuk	60 [g]	sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka 26 [g]
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	2 łyżki	20 [g]	siemię lniane	4.6 łyżka 50 [g]
Siemię lniane mielone	2 łyżki	24 [g]	słonecznik, nasiona	1 łyżka 15 [g]
wiórki kokosowe	8 łyżeczek	24 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
domowe pesto	1 łyżeczka (może być kupione pesto z bazylii)	10 [g]	erytrytol	1 łyżeczka 5.0 [g]
jagody goji	3.2 łyżka	24 [g]	masło orzechowe	3 łyżeczki 30 [g]
musztarda	3 łyżeczki	30 [g]	musztarda francuska	1 łyżeczka 10 [g]
ocet ryżowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	sok z cytryny	5 łyżek 50 [g]
sos sojowy	4 łyżki	40 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	17 sztuk (kl. wagowa M)	1000 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe		320 [g]	mleko migdałowe	1.25 szklanki 310 [g]
woda	7 łyżek	70 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	2 małe sztuki 260 [g]
czereśnie	2 garście	180 [g]	daktyle, suszone	110 [g]
maliny	2 szklanki	240 [g]	morele	7 małych sztuk 270 [g]
skórka z cytryny, świeża		2.0 [g]	truskawki	6 garści 440 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
białko konopne	2 łyżki	20 [g]	chili pieprz cayenne	4 szczypty 4.0 [g]
chili w proszku	2 szczypty	2.0 [g]	curry w proszku	1 płaska łyżeczka 5.0 [g]
imbir mielony	2 szczypty	2.0 [g]	koperek świeży	4 łyżeczki 32 [g]
kurkuma mielona	2 szczypty	2.0 [g]	oregano suszone	2 szczypty 2.0 [g]
pieprz czarny	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	6 szczypt 6 [g]
sól	8.8 szczypta do smaku	9 [g]	sól himalajska	4 szczypty 4.0 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]		
SŁODYCZE				
Bezglutenowe gofry (porcja)	4 porcje	310 [g]	czekolada 70% kakao	2 kostka 20 [g]
kakao naturalne	11 łyżeczek	44 [g]	miód pszczeli	2.5 łyżeczki 35 [g]
syrop klonowy	1 łyżka	10 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	15 łyżek	120 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	1 mniejsza sztuka	280 [g]	bocznik, surowy	1 porcja 170 [g]
cebula	1.5 średniej sztuki	250 [g]	cebula czerwona	1.3 sztuka 120 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]	cukinia	1 mniejszej sztuki 260 [g]
czosnek	3 duże ząbki	35 [g]	fasola szparagowa zielona	4 porcje 460 [g]
fasola szparagowa żółta	2 porcje	230 [g]	grostek zielony	8 łyżek 200 [g]
imbir korzeń		8 [g]	kalarepa	1 średnia sztuka 300 [g]
kukurydza żółta, kolby	2 mniejsza sztuka	750 [g]	marchew	4 średnie sztuki 600 [g]
mieszanka sałat	1 garść	20 [g]	natka pietruszki	4 łyżeczka posiekanej 24 [g]
ogórek	2 krótki szklarniowy	310 [g]	papryka czerwona, słodka	1.25 średniej sztuki 230 [g]
papryka żółta, słodka	0.5 sztuki	100 [g]	pieczarka biała	8 średnich sztuk 170 [g]
pomidorki koktajlowe	6 sztuk	120 [g]	pomidory malinowe	1 duża sztuka 300 [g]

pomidory, czerwone	1 średnia sztuka	200 [g]	pomidory, suszone na słońcu	2 porcje	60 [g]
rukola	3 garście	60 [g]	rzodkiewka	22.5 sztuk	550 [g]
szczypiorek	6 łyżek	60 [g]	szparagi zielone	8 sztuk	320 [g]
szpinak	4 garście	130 [g]	Szpinak świeży	2 garście	50 [g]
ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]			
<b>ZBOŻOWE</b>					
amarantus ekspandowany	4 łyżki	12 [g]	chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	8 kromek	310 [g]
makaron gryczany	2 porcje	100 [g]	płatki owsiane	17 łyżek	170 [g]
ryż brązowy	15 łyżek	220 [g]			