



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	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		
DZIEŃ 2	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; czereśnie	V posiłek	Wiosenna sałatka warzywna z jajkiem i sosem sezamowym
	III posiłek	Potrawka curry z fasolką szparagową i ciecierzycą		
DZIEŃ 3	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		
DZIEŃ 4	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		
DZIEŃ 5	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		
DZIEŃ 6	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		
DZIEŃ 7	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 JAJECZNA I RZODKIEWKAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
jaja kurze całe	125.0	2.5 sztuki (kl. wagowa M)	175.0	15.6	12.1	0.8
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
szczypierek	8.0	1 łyżeczka posiekanego	2.7	0.3	0.1	0.3
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
rzodkiewka	90.0	6 sztuk	16.2	0.9	0.2	4.0
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	354.0		466.6	25.4	20.5	41.5

II POSIŁEK

409 KCAL

Zjedz jako przekąskę czereśnie z orzechami i czekoladą.

CZEREŚNIE I MIGDAŁY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
czereśnie	200.0	2.5 garści	126.0	2.0	0.6	29.2
RAZEM	250.0		409.4	9.3	23.1	46.7

III POSIŁEK

701 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	100.0	porcja	31.0	1.8	0.1	7.1
fasola szparagowa zielona	100.0	porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
mleko kokosowe	100.0	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
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	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
makaron gryczany	70.0	1.5 porcji	244.3	10.1	2.1	46.2
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	516.0		701.1	25.6	25.4	96.5

IV POSIŁEK

272 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	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12.0		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3.0	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6.0	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	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3.0	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2.0	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3.0	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3.0		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	150.0	3 średnie sztuki	75.0	1.4	0.3	17.9
RAZEM	191.6		271.5	6.7	12.7	36.4

V POSIŁEK

374 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)

WIOSENNY 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	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
rzodkiewka	75.0	5 sztuk	13.5	0.8	0.1	3.3
masło sezamowe, tahini	18.0	1.5 łyżki	109.3	3.2	10.2	3.2
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	396.0		373.8	19.6	28.5	14.6

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	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
jaja kurze całe	125.0	2.5 sztuki (kl. wagowa M)	175.0	15.6	12.1	0.8
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
szcypiorek	8.0	1 łyżeczka posiekanego	2.7	0.3	0.1	0.3
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
rzodkiewka	90.0	6 sztuk	16.2	0.9	0.2	4.0
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	354.0		466.6	25.4	20.5	41.5

II POSIŁEK

323 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	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyl, suszone	12.0		34.8	0.2	0.0	8.9
jabłko goji	3.0	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6.0	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	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3.0	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2.0	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3.0	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3.0		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
czereśnie	200.0	2.5 garści	126.0	2.0	0.6	29.2
RAZEM	241.6		322.5	7.3	13.0	47.7

III POSIŁEK

701 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	100.0	porcja	31.0	1.8	0.1	7.1
fasola szparagowa zielona	100.0	porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
mleko kokosowe	100.0	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
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	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
makaron gryczany	70.0	1.5 porcji	244.3	10.1	2.1	46.2
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	516.0		701.1	25.6	25.4	96.5

IV POSIŁEK

318 KCAL

Jogurt wymieszaj z miodem, 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	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
skórka z cytryny, świeża	2.0		0.9	0.0	0.0	0.3
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
mak	13.0	1 łyżka	68.1	2.6	5.6	3.2
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
RAZEM	319.0		318.3	5.7	17.3	40.4

V POSIŁEK

374 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	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
rzodkiewka	75.0	5 sztuk	13.5	0.8	0.1	3.3
masło sezamowe, tahini	18.0	3 łyżeczki	109.3	3.2	10.2	3.2
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypierek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	396.0		373.8	19.6	28.5	14.6

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

511 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	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
mak	13.0	1 łyżka	68.1	2.6	5.6	3.2
RAZEM	461.0		510.8	16.1	18.9	77.1

II POSIŁEK

308 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	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula czerwona	35.0	0.3 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
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
słonecznik, nasiona	7.5	0.5 łyżki	43.8	1.6	3.9	1.5
RAZEM	439.5		308.4	6.6	23.3	22.9

III POSIŁEK

566 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	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
fasola szparagowa zielona	120.0		37.2	2.2	0.3	8.4
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
groszek zielony	75.0	5 łyżek	64.5	5.0	0.3	12.8
pieczarka biała	72.0	4 średnie sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
RAZEM	473.0		566.5	23.7	22.9	75.9

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	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
daktylę, suszone	24.0		69.6	0.5	0.1	17.8
jagody goji	6.0	0.8 łyżki	22.2	0.7	0.6	4.1
masło migdałowe, bez soli	12.0	0.6 łyżki	73.7	2.5	6.7	2.3
amarantus ekspandowany	3.0	1 łyżka	12.3	0.5	0.2	1.7
migdały	6.0	0.2 garści	34.3	1.2	3.1	1.2
wiórki kokosowe	6.0	2 łyżeczki	39.4	0.3	3.8	1.6
siemię lniane	4.0	0.4 łyżki	21.4	0.7	1.7	1.2
dynia, pestki	6.0	0.6 łyżki	34.3	1.5	2.7	1.1
orzechy włoskie	6.0		40.0	1.0	3.6	1.1
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	83.2		393.0	10.7	24.7	37.0

V POSIŁEK

439 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	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kukurydza żółta, kolby	171.0	1 średnia sztuka	147.1	5.6	2.3	32.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir mielony	1.0	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
mleko kokosowe	100.0	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
RAZEM	411.0		438.8	10.1	32.2	48.0

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

646 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 RUKOLĄ I AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rukola	30.0	1.5 garści	7.5	0.8	0.2	1.1
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
RAZEM	360.0		646.1	28.0	40.5	38.8

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	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyl, suszone	12.0		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3.0	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6.0	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	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3.0	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2.0	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3.0	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3.0		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	41.6		196.5	5.3	12.4	18.5

III POSIŁEK

566 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	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
fasola szparagowa zielona	120.0		37.2	2.2	0.3	8.4
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
grostek zielony	75.0	5 łyżek	64.5	5.0	0.3	12.8
pieczarka biała	72.0	4 średnie sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
RAZEM	473.0		566.5	23.7	22.9	75.9

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	200.0	3 garście	64.0	1.4	0.8	14.4
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mleko migdałowe	55.0	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
RAZEM	432.0		313.2	5.6	18.1	34.6

*Porcja z poprzedniego dnia

KREM Z KUKURYDZY

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
kukurydza żółta, kolby	171.0	1 średnia sztuka	147.1	5.6	2.3	32.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir mielony	1.0	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
mleko kokosowe	100.0	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
RAZEM	411.0		438.8	10.1	32.2	48.0

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	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	30.0	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
Szpinak świeży	25.0	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
szparagi zielone	120.0	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
pomidory, suszone na słońcu	30.0	porcja	77.4	4.2	0.9	16.7
RAZEM	289.0		400.9	23.2	8.3	70.2

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	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
migdały	15.0	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
amarantus, ekspandowany	20.0	2 łyżki	81.0	3.3	1.6	14.9
RAZEM	345.0		365.7	8.8	21.3	39.5

III POSIŁEK

560 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	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	5.0	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	1.0	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	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	111.5	0.5 mniejsza sztuka	29.0	1.2	0.1	7.0
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
RAZEM	421.0		560.3	20.5	23.7	72.2

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	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
daktyl, suszone	24.0		69.6	0.5	0.1	17.8
jagody goji	6.0	0.8 łyżki	22.2	0.7	0.6	4.1
masło migdałowe, bez soli	12.0	0.6 łyżki	73.7	2.5	6.7	2.3
amarantus ekspandowany	3.0	1 łyżka	12.3	0.5	0.2	1.7
migdały	6.0	0.2 garści	34.3	1.2	3.1	1.2
wiórki kokosowe	6.0	2 łyżeczki	39.4	0.3	3.8	1.6
siemię lniane	4.0	0.4 łyżki	21.4	0.7	1.7	1.2
dynia, pestki	6.0	0.6 łyżki	34.3	1.5	2.7	1.1
orzechy włoskie	6.0		40.0	1.0	3.6	1.1
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	83.2		393.0	10.7	24.7	37.0

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	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	30.0	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
Szpinak świeży	25.0	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
szparagi zielone	120.0	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
pomidory, suszone na słońcu	30.0	porcja	77.4	4.2	0.9	16.7
RAZEM	289.0		400.9	23.2	8.3	70.2

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)	154.0	2 porcje	409.3	9.6	19.7	50.1
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
masło orzechowe	30.0	3 łyżeczki	182.7	7.8	14.7	4.8
RAZEM	254.0		614.4	17.9	34.7	60.0

II POSIŁEK

382 KCAL

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

560 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	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	5.0	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	1.0	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	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	111.5	0.5 mniejsza sztuka	29.0	1.2	0.1	7.0
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
RAZEM	421.0		560.3	20.5	23.7	72.2

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	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
morele	70.0	2 małe sztuki	35.0	0.6	0.1	8.3
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
siemię lniane	12.0	1 łyżka	64.1	2.2	5.1	3.5
RAZEM	372.0		246.0	5.7	5.9	48.9

V POSIŁEK**340 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	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
RAZEM	367.0		339.9	11.6	17.1	36.6

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

637 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)	154.0	2 porcje	409.3	9.6	19.7	50.1
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
domowe pesto	10.0	1 łyżeczka (może być kupione pesto z bazylii)	34.0	0.4	3.5	0.6
RAZEM	571.0		637.1	25.5	33.6	62.4

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	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
morele	70.0	2 małe sztuki	35.0	0.6	0.1	8.3
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
siemię lniane	12.0	1 łyżka	64.1	2.2	5.1	3.5
RAZEM	372.0		246.0	5.7	5.9	48.9

III POSIŁEK

542 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	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
rzodkiewka	8.0	0.5 sztuki	1.4	0.1	0.0	0.4
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
boczniak, surowy	150.0	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	558.5		541.9	16.6	28.6	56.9

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	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
daktyl, suszone	24.0		69.6	0.5	0.1	17.8
jagody goji	6.0	0.8 łyżki	22.2	0.7	0.6	4.1
masło migdałowe, bez soli	12.0	0.6 łyżki	73.7	2.5	6.7	2.3
amarantus ekspandowany	3.0	1 łyżka	12.3	0.5	0.2	1.7
migdały	6.0	0.2 garści	34.3	1.2	3.1	1.2
wiórki kokosowe	6.0	2 łyżeczki	39.4	0.3	3.8	1.6
siemię lniane	4.0	0.4 łyżki	21.4	0.7	1.7	1.2
dynia, pestki	6.0	0.6 łyżki	34.3	1.5	2.7	1.1
orzechy włoskie	6.0		40.0	1.0	3.6	1.1
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	83.2		393.0	10.7	24.7	37.0

V POSIŁEK

340 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	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
RAZEM	367.0		339.9	11.6	17.1	36.6

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	3.7 łyżka	60 [g]	mak	2 łyżki 26 [g]
masło migdałowe, bez soli	2.7 łyżka	60 [g]	masło sezamowe, tahini	3 łyżki 36 [g]
migdały	5 łyżek	80 [g]	orzechy laskowe	3 łyżki 45 [g]
orzechy włoskie	8 sztuk	60 [g]	sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka 26 [g]
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	2 łyżeczki	10 [g]	siemię lniane	4.8 łyżka 60 [g]
Siemię lniane mielone	2 łyżki	24 [g]	słonecznik, nasiona	0.5 łyżki 8 [g]
wiórki kokosowe	9 łyżeczek	27 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
domowe pesto	1 łyżeczka (może być kupione pesto z bazylii)	10 [g]	jagody goji	3.6 łyżka 27 [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	18 sztuk (kl. wagowa M)	1050 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	2 szklanki	400 [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	5 garści	440 [g]	daktyle, suszone	130 [g]
maliny	2 szklanki	240 [g]	morele	6 średnich sztuk 320 [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	8.9 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	5 łyżek	49 [g]	miód pszczeli	3.5 łyżeczki 49 [g]
syrop klonowy	1 łyżka	10 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	16 łyżek	130 [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	9 małych ząbków	28 [g]	fasola szparagowa zielona	500 [g]
fasola szparagowa żółta	2 porcje	230 [g]	grozek zielony	10 łyżek 250 [g]
imbir korzeń		8 [g]	kalarepa	1 duża sztuka 360 [g]
kukurydza żółta, kolby	2 średnie sztuki	950 [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 duża sztuka	300 [g]	pomidory, suszone na słońcu	2 porcje 60 [g]

rukola	4 garście	70 [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]			

ZBOŻOWE

amarantus ekspandowany	5 łyżek	14 [g]	chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	380 [g]
makaron gryczany	3 porcje	140 [g]	płatki owsiane	18 łyżek	180 [g]
ryż brązowy	16 łyżek	240 [g]			