



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



WERSJA DLA ZABIEGANYCH  
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	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem
	III posiłek	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem		
<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; czereśnie	V posiłek	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem
	III posiłek	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem		
<b>DZIEŃ 3</b>	I posiłek	Kakaowa owsianka z makiem i malinami	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
	II posiłek	Salatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem:	V posiłek	Wiosenny smażony ryż z warzywami i łososiem
	III posiłek	Wiosenny smażony ryż z warzywami i łososiem		
<b>DZIEŃ 4</b>	I posiłek	Omlet z rukolą i awokado	IV posiłek	Mocno truskawkowy koktajl
	II posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	V posiłek	Wiosenny smażony ryż z warzywami i łososiem
	III posiłek	Wiosenny smażony ryż z warzywami i łososiem		
<b>DZIEŃ 5</b>	I posiłek	Kolorowa jajecznica z cebulą, papryką, łososiem i szczypiorkiem	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
	II posiłek	Jogurt kokosowy z truskawkami i amarantusem	V posiłek	Kanapki z łososiem, koperkiem i ogórkiem
	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	Salatka z makaronem i tuńczykiem
	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	Salatka z makaronem i tuńczykiem
	III posiłek	Pieczona biała kielbaska z cebulką i jabłkiem; Grzanka czosnkowa		

# 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

488 KCAL

Pierś z kurczaka usmaż na patelni grillowej. Ziemniaczki ugotuj. Pokrój paprykę w kostkę, pomidorki na połówki, rzodkiewkę w plasterki i wymieszaj z rukolą, dopraw sosem z oliwy i soku z cytryny. Gotowe ziemniaczki posyp koperkiem.

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

### GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA, MŁODE ZIEMNIACZKI I KOLOROWA SURÓWKA WARZYWNA Z KOPERKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	175	porcja	171.5	37.6	2.3	0.0
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
koperek świeży	8	1 cup, sprigs	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
<b>RAZEM</b>	<b>710</b>		<b>488.2</b>	<b>46.1</b>	<b>11.5</b>	<b>53.9</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

488 KCAL

\*Porcja z obiadu

## GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA, MŁODE ZIEMNIACZKI I KOLOROWA SURÓWKA WARZYWNA Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	175	porcja	171.5	37.6	2.3	0.0
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
koperek świeży	8	1 cup, sprigs	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
<b>RAZEM</b>	<b>710</b>		<b>488.2</b>	<b>46.1</b>	<b>11.5</b>	<b>53.9</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
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

297 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
daktyl, 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
czereśnie	160	2 garście	100.8	1.6	0.5	23.4
<b>RAZEM</b>	<b>205</b>		<b>297.3</b>	<b>6.9</b>	<b>12.8</b>	<b>41.9</b>

## III POSIŁEK

488 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

### GRILLOWANA PIERSĆ Z KURCZAKA, MŁODE ZIEMNIACZKI I KOLOROWA SURÓWKA WARZYWNA Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	175	porcja	171.5	37.6	2.3	0.0
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
koperek świeży	8	1 cup, sprigs	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
<b>RAZEM</b>	<b>710</b>		<b>488.2</b>	<b>46.1</b>	<b>11.5</b>	<b>53.9</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

488 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

## GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA, MŁODE ZIEMNIACZKI I KOLOROWA SURÓWKA WARZYWNA Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	175	porcja	171.5	37.6	2.3	0.0
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
koperek świeży	8	1 cup, sprigs	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
<b>RAZEM</b>	<b>710</b>		<b>488.2</b>	<b>46.1</b>	<b>11.5</b>	<b>53.9</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

447 KCAL

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

### KAKAOVA 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

240 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	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	5	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
<b>RAZEM</b>	<b>435</b>		<b>239.9</b>	<b>6.1</b>	<b>16.1</b>	<b>22.4</b>

## III POSIŁEK

554 KCAL

Ryż ugotuj, a łososia dopraw solą i pieprzem i wstaw do piekarnika na 15 minut (180 st. C). Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę, smaź 3-4 minuty. Dodaj fasolkę szparagową i pieczarki. Smaź 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. Dodaj pokruszonego, pieczonego łososia.

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

### WIOSENNY SMAŻONY RYŻ Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola szparagowa zielona	100	porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
groszek zielony	35	0.25 szklanki	30.1	2.3	0.1	6.0
pieczarka biała	45	2.5 średniej sztuki	9.4	1.2	0.2	1.2
łosoś, świeży	100	porcja	201.0	19.9	13.6	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	75	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
<b>RAZEM</b>	<b>435</b>		<b>553.8</b>	<b>32.7</b>	<b>25.7</b>	<b>54.0</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

554 KCAL

\*Porcja z obiadu

## WIOSENNY SMAŻONY RYŻ Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola szparagowa zielona	100	porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
groszek zielony	35	0.25 szklanki	30.1	2.3	0.1	6.0
pieczarka biała	45	2.5 średniej sztuki	9.4	1.2	0.2	1.2
łosoś, świeży	100	porcja	201.0	19.9	13.6	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	75	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
<b>RAZEM</b>	<b>435</b>		<b>553.8</b>	<b>32.7</b>	<b>25.7</b>	<b>54.0</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
daktyl, suszony	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

554 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

### WIOSENNY SMAŻONY RYŻ Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola szparagowa zielona	100	porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
groszek zielony	35	0.25 szklanki	30.1	2.3	0.1	6.0
pieczarka biała	45	2.5 średniej sztuki	9.4	1.2	0.2	1.2
łosoś, świeży	100	porcja	201.0	19.9	13.6	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	75	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
<b>RAZEM</b>	<b>435</b>		<b>553.8</b>	<b>32.7</b>	<b>25.7</b>	<b>54.0</b>

## IV POSIŁEK

208 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
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>430</b>		<b>207.6</b>	<b>6.7</b>	<b>11.8</b>	<b>21.5</b>

## V POSIŁEK

554 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

## WIOSENNY SMAŻONY RYŻ Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola szparagowa zielona	100	porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
grostek zielony	35	0.25 szklanki	30.1	2.3	0.1	6.0
pieczarka biała	45	2.5 średniej sztuki	9.4	1.2	0.2	1.2
łosoś, świeży	100	porcja	201.0	19.9	13.6	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	75	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
RAZEM	435		553.8	32.7	25.7	54.0

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

481 KCAL

Oliwę rozgrzać na patelni, warzywa pokroić w kostkę i chwilę podsmażyć na małym ogniu (aż nieco zmiękną). Wbić jajka, dodać łososia, przyprawić szczyptą soli, pieprzu i suszonymi ziołami oraz szczypiorkiem. Zjeść z chlebkiem.

### KOLOROWA JAJECZNICA Z CEBULĄ, PAPRYKĄ, ŁOSOSIEM I SZCZYPIORKIEM

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
łosoś, wędzony	60	porcja	97.2	12.9	5.0	0.0
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	20	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
polędwica sopocka	25	2 plastry	27.5	4.8	0.9	0.2
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	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
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
<b>RAZEM</b>	<b>310</b>		<b>480.7</b>	<b>35.1</b>	<b>27.5</b>	<b>21.6</b>

## II POSIŁEK

340 KCAL

Do jogurtu dodać truskawki i amarantus i posypać posiekanymi orzechami.

### JOGURT KOKOSOWY Z TRUSKAWKAMI I AMARANTUSEM - 1 porcja

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	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
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>265</b>		<b>340.1</b>	<b>8.2</b>	<b>21.0</b>	<b>33.7</b>

## III POSIŁEK

527 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	5	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
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>415</b>		<b>526.8</b>	<b>19.8</b>	<b>23.5</b>	<b>64.6</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

420 KCAL

Przygotuj kanapki z podanych składników.

## KANAPKI Z ŁOSOSIEM, KOPERKIEM I OGÓRKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
łosoś, wędzony	60	porcja	97.2	12.9	5.0	0.0
koperek świeży	16	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
masło ekstra	10	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
<b>RAZEM</b>	<b>225</b>		<b>419.9</b>	<b>20.8</b>	<b>20.5</b>	<b>33.2</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 ORZECHEWYM

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 ORZECZY 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

527 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	5	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
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>415</b>		<b>526.8</b>	<b>19.8</b>	<b>23.5</b>	<b>64.6</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****360 KCAL**

Ugotować makaron. Pomidorki pokroić w ćwiartki, a oliwki na połówki. Odsączyć tuńczyka z zalewy. Wszystkie składniki wymieszać, dodać oliwę, sok z cytryny, sól i pieprz do smaku oraz rukolę i ulubione zioła.

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

**SALAATKA Z MAKARONEM I TUŃCZYKIEM - 1 porcja**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron z soczewicy	50	0.5 szklanki	171.6	11.5	0.8	30.9
tuńczyk w sosie własnym	65	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	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
<b>RAZEM</b>	<b>290</b>		<b>360.1</b>	<b>27.1</b>	<b>12.3</b>	<b>38.3</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

551 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	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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>430</b>		<b>550.9</b>	<b>18.4</b>	<b>28.6</b>	<b>58.7</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

669 KCAL

Kiełbasę ponacinać. Cebulę pokroić w piórka, a połówkę jabłka na ósemki. Wymieszać sól, musztardę, oliwę, pieprz i majeranek. Taką marynatą natrzeć kiełbasę. Na dnie naczynia do zapiekania ułożyć cebulę i jabłko, na wierzch położyć kiełbasę. Piec 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C. Zjeść z chlebkiem i ogórkiem.

Grzanka czosnkowa: Zrób grzankę z chleba. Czosnek przeciśnij przez praskę i rozsmaruj na chlebkach.

### PIECZONA BIAŁA KIEŁBASKA Z CEBULKĄ I JABŁKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kiełbasa biała, surowa	150	1.5 pętko	405.0	21.8	35.7	0.5
jabłko	50	0.5 małej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
majeranek suszony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
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
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3

### GRZANKA CZOSNKOWA

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
<b>RAZEM</b>	<b>410</b>		<b>668.6</b>	<b>27.2</b>	<b>48.5</b>	<b>31.2</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
daktyl, 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

360 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

## SAŁATKA Z MAKARONEM I TUŃCZYKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron z soczewicy	50	0.5 szklanki	171.6	11.5	0.8	30.9
tuńczyk w sosie własnym	65	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	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
<b>RAZEM</b>	<b>290</b>		<b>360.1</b>	<b>27.1</b>	<b>12.3</b>	<b>38.3</b>

# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]		
RÓŻNE				
amarantus, ekspandowany	2 łyżki	20 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania 320 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	1.8 łyżka	25 [g]	mak	3 łyżeczki 12 [g]
masło migdałowe, bez soli	1.8 łyżka	36 [g]	migdały	2 garście 70 [g]
orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	5 sztuk 41 [g]
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	2 łyżeczki	10 [g]	siemię lniane	4.2 łyżka 46 [g]
słonecznik, nasiona	1 łyżeczka	5.0 [g]	wiórki kokosowe	6 łyżeczek 18 [g]
DODATKI DO DAŃ				
domowe pesto	1 łyżeczka (może być kupione pesto z bazylii)	10 [g]	erytrytol	1 łyżeczka 5.0 [g]
jagody goji	2.4 łyżka	18 [g]	makaron z soczewicy	1 szklanka 100 [g]
masło orzechowe	3 łyżeczki	30 [g]	musztarda	3 łyżeczki 30 [g]
ocet ryżowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	sok z cytryny	7 łyżek 70 [g]
sos sojowy	2 łyżki	20 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY				
kielbasa biała, surowa	1.5 pętko	150 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	4 porcje 700 [g]
polędwica sopocka	2 plastry	22 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	13 sztuk (kl. wagowa M)	750 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata 10 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	2 szklanki	470 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	2 małe sztuki 260 [g]
czereśnie	4 garście	360 [g]	daktyle, suszone	16 sztuk 80 [g]
jabłko	0.5 małej sztuki	70 [g]	maliny	2 szklanki 240 [g]
morele	7 małych sztuk	270 [g]	oliwki czarne marynowane	12 sztuk 43 [g]
skórka z cytryny, świeża		2.0 [g]	truskawki	5 garści 360 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]	koperek świeży	8 łyżeczek 70 [g]
majeranek suszony	1 szczypta	1.0 [g]	pieprz czarny mielony	8 szczypt 8 [g]
sól	7.6 szczypta do smaku	8 [g]	zioła prowansalskie	1 szczypta 1.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, świeży	4 porcje	400 [g]	łosoś, wędzony	2 porcje 120 [g]
tuńczyk w sosie własnym	1 puszka	130 [g]		
SŁODYCZE				
Bezglutenowe gofry (porcja)	4 porcje	310 [g]	czekolada 70% kakao	2 kostka 20 [g]
kakao naturalne	9 łyżeczek	34 [g]	miód pszczeleli	2 łyżeczki 28 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	16 łyżek	130 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	1 mniejsza sztuka	280 [g]	cebula	6 małych sztuk 470 [g]
cebula czerwona	0.3 sztuki	38 [g]	cebula dymka ze szczypiorkiem	1 szt. 20 [g]
czosnek	1 duży ząbek	11 [g]	fasola szparagowa zielona	4 porcje 460 [g]
grostek zielony	1 szklanka	240 [g]	imbir korzeń	1 kawałek do smaku 2.2 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]	marchew	4 średnie sztuki 600 [g]
natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej	12 [g]	ogórek	1 gruntowy 50 [g]
ogórek małosolny	1 sztuka	100 [g]	papryka czerwona, słodka	3.25 średnia sztuka 600 [g]
pieczarka biała	10 średnich sztuk	210 [g]	pomidorki koktajlowe	36 sztuk 750 [g]
pomidory malinowe	1 duża sztuka	300 [g]	pomidory, czerwone	1 średnia sztuka 200 [g]
rukola	13 garść	260 [g]	rzodkiewka	24 sztuk 600 [g]
szczypiorek	5 łyżek	45 [g]	ziemniaki	12 średnich sztuk 1200 [g]
ZBOŻOWE				

amarantus ekspandowany	0.6 szklanki	9 [g]	chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	11 kromek	460 [g]
płatki owsiane	5 łyżek	50 [g]	ryż brązowy	19 łyżek	280 [g]