



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Owsianka z malinami	IV posiłek	Kalarepka i orzechy
	II posiłek	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli	V posiłek	Tosty z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem
	III posiłek	Chili sin carne z tortillą i awokado		
DZIEŃ 2	I posiłek	Tosty z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem	IV posiłek	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli
	II posiłek	Koktajl orzechowo-malinowy; orzechy nerkowca	V posiłek	Omlet z papryką i kukurydzą
	III posiłek	Chili sin carne z tortillą i awokado		
DZIEŃ 3	I posiłek	Jajka na twardo z chlebkiem i ogórkiem małosolnym	IV posiłek	Kakaowy koktajl z awokado
	II posiłek	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli	V posiłek	Tortilla z pastą z bobu i świeżymi warzywami
	III posiłek	Makaron z sosem putanesca		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapka z pastą jajeczno-fasolową z pomidorem	IV posiłek	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli
	II posiłek	Orzeźwiający koktajl z kiwi; orzechy nerkowca	V posiłek	Tortilla z pastą z bobu i świeżymi warzywami
	III posiłek	Makaron z sosem putanesca		
DZIEŃ 5	I posiłek	Omlet z pomidorem i chlebkiem	IV posiłek	Koktajl malinowy z miętą i siemieniem lnianym; orzechy nerkowca
	II posiłek	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli	V posiłek	Pieczone warzywa z sosem tzatzyki; Sos tzatzyki
	III posiłek	Pieczone warzywa z sosem tzatzyki; Sos tzatzyki		
DZIEŃ 6	I posiłek	Puszyste placuszki z jabłkiem i malinowym jogurtem	IV posiłek	Ciasto jagodowe
	II posiłek	Salatka z ogórka i mango	V posiłek	Chiński ryż z kalafiora
	III posiłek	Placki z cukinii i batata; Dip pomidorowy		
DZIEŃ 7	I posiłek	Puszyste placuszki z jabłkiem i malinowym jogurtem	IV posiłek	Ciasto jagodowe
	II posiłek	Salatka z ogórka i mango	V posiłek	Chiński ryż z kalafiora
	III posiłek	Placki z cukinii i batata; Dip pomidorowy		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

481 KCAL

Płatki ugotuj na mleku z wiórkami kokosowymi i erytrytolem. Przełóż do miseczki, dodaj świeże maliny i odrobinę masła orzechowego do smaku.

OWSIANKA Z MALINAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
RAZEM	423.0		480.9	15.3	21.5	68.9

II POSIŁEK

404 KCAL

Składniki na 16 sztuk

- orzechy nerkowca 240 g
- daktyle medjool – 16 sztuk 176 g
- kakao naturalne – 16 łyżeczek 64 g
- siemię lniane – 2 łyżki 19.2 g
- sól himalajska – 1.5 szczypty

Wszystkie składniki przełożyć do blendera i pulsacyjnie zmiksować. Przełożyć do miseczki i uformować kulki. Przełożyć do pojemnika i wstawić do lodówki.

*Przygotuj od razu 16 kulek, będą Twoją przekąską na następne dni.

UWAGA: Możesz użyć innych orzechów a daktyle zamienić np. na suszone śliwki lub morele.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
daktyle medjool	33.0	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
kakao naturalne	12.0	3 łyżeczki	55.1	2.2	2.6	6.1
Siemię lniane mielone	3.6	0.6 łyżeczki	9.0	1.1	0.5	1.0
sól himalajska	0.3	0.3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	93.9		404.4	12.1	22.9	45.4

III POSIŁEK

615 KCAL

Na patelni podsmaż posiekaną cebulę. Podsmaż chwilę, dodaj fasolę, soczewicę, kukurydzę i sok pomidorowy. Zmniejsz ogień i gotuj jeszcze przez około 15 minut. Dodaj przyprawę i dopraw solą. Nałóż porcję na tortillę i dodaj świeże awokado. Posyp posiekanym szczypiorkiem.

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

**Resztę fasoli i kukurydzy zostaw w lodówce, wykorzystasz je w kolejnych dniach.

CHILI SIN CARNE Z TORTILLĄ I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
sok pomidorowy	150.0		24.0	1.2	0.3	5.0
cebula	17.5	0.25 małej sztuki	5.8	0.2	0.1	1.2
kukurydza, konserwowa	52.5	0.4 mini puszka	53.5	1.5	0.6	12.4
fasola czarna, konserwowa	35.0	0.25 mini puszka	30.4	2.8	0.2	4.3
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
przyprawa do burrito	2.5	0.5 łyżeczki	5.7	0.2	0.2	1.1
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
tortilla owsiana	90.0	2 sztuki	229.9	8.3	5.2	37.4
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
RAZEM	556.5		615.0	27.3	18.3	73.8

IV POSIŁEK**239 KCAL**

Pokrój kalarepę w słupki lub plastry i zjedz z orzechami.

KALAREPKA I ORZECHY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	204.0	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	234.0		238.9	10.5	16.2	19.4

V POSIŁEK**393 KCAL**

Twarożek rozgnieć widelcem z odrobiną mleka. Dodaj drobno pokrojony szczypiorek i rzodkiewkę. Wymieszaj, dopraw solą i pieprzem. Z chleba przygotuj tost, zjedz z twarożkiem i ogórkiem.

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

TOSTY Z TWAROŻKIEM Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ser twarogowy półtłusty	100.0	0.5 kostki	132.0	18.7	4.7	3.7
mleko migdałowe	10.0	1 łyżka	4.1	0.2	0.3	0.2
rzodkiewka	60.0	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	316.0		393.2	27.1	12.3	39.5

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

393 KCAL

Z chleba przygotuj tost, zjedz z twarożkiem z poprzedniego dnia i ogórkiem.

TOSTY Z TWAROŻKIEM Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ser twarogowy półtłusty	100.0	0.5 kostki	132.0	18.7	4.7	3.7
mleko migdałowe	10.0	1 łyżka	4.1	0.2	0.3	0.2
rzodkiewka	60.0	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	316.0		393.2	27.1	12.3	39.5

II POSIŁEK

350 KCAL

Wszystkie składniki zmixować. Do koktajlu schrúp orzechy.

KOKTAJL ORZECHOWO-MALINOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	331.0		349.6	12.5	25.1	24.0

III POSIŁEK

615 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

CHILI SIN CARNE Z TORTILLĄ I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
sok pomidorowy	150.0		24.0	1.2	0.3	5.0
cebula	17.5	0.25 małej sztuki	5.8	0.2	0.1	1.2
kukurydza, konserwowa	52.5	0.4 mini puszka	53.5	1.5	0.6	12.4
fasola czarna, konserwowa	35.0	0.25 mini puszka	30.4	2.8	0.2	4.3
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
przyprawa do burrito	2.5	0.5 łyżeczki	5.7	0.2	0.2	1.1
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
tortilla owsiana	90.0	2 sztuki	229.9	8.3	5.2	37.4
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
RAZEM	556.5		615.0	27.3	18.3	73.8

IV POSIŁEK

404 KCAL

Zjedz 3 sztuki.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
daktyle medjool	33.0	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
kakao naturalne	12.0	3 łyżeczki	55.1	2.2	2.6	6.1
Siemię lniane mielone	3.6	0.6 łyżeczki	9.0	1.1	0.5	1.0
sól himalajska	0.3	0.3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	93.9		404.4	12.1	22.9	45.4

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Paprykę pokroić w nieduże paseczki (można w kostkę). Na patelni dobrze rozgrzać olej. Wlać ubite jajka i na bardzo wolnym ogniu podgrzewać. Po około 2 minutach dodać paprykę i kukurydzę. Przykryć pokrywą i smażyć przez chwilę, aż omlet zacznie się ścinać. Posypać ulubionymi ziołami, ponownie przykryć i podgrzewać jeszcze przez chwilę, aby omlet dobrze ściał.

OMLET Z PAPRYKĄ I KUKURYDZĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
kukurydza, konserwowa	35.0	0.25 mini puszka	35.7	1.0	0.4	8.3
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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
RAZEM	320.0		462.0	24.3	26.8	30.3

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

592 KCAL

Jajka na twardo z chlebkiem i ogórkiem małosolnym:

Ugotuj jajka na twardo. Przekrój jajka na pół, ułóż na talerzu, dopraw solą i szczypiorkiem. Zjedz z ogórkiem kiszonym lub małosolnym, awokado i chlebkiem.

AJKA NA TWARDO Z CHLEBKIEM I OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
szczypiorek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	537.0		591.7	28.4	32.8	42.3

II POSIŁEK

404 KCAL

Zjedz 3 sztuki.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
daktyle medjool	33.0	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
kakao naturalne	12.0	3 łyżeczki	55.1	2.2	2.6	6.1
Siemię lniane mielone	3.6	0.6 łyżeczki	9.0	1.1	0.5	1.0
sól himalajska	0.3	0.3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	93.9		404.4	12.1	22.9	45.4

III POSIŁEK

617 KCAL

Ugotuj makaron. Na oliwie podsmaż posiekaną drobno cebulkę i czosnek. Dodaj pomidory z puszki, pokrojonego w kostkę świeżego pomidora i tak samo pokrojoną paprykę. Oliwki pokrój w plasterki i dodaj do sosu. Podgrzej aż sos nieco się zredukuje. Dopraw do smaku i wymieszaj z makaronem.

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

MAKARON Z SOSEM PUTANESCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
makaron gryczany	80.0	1 porcja	279.2	11.5	2.4	52.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
RAZEM	580.0		616.8	20.3	24.9	84.6

IV POSIŁEK

227 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

KAKAOWY KOKTAJL Z AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
RAZEM	299.0		226.9	5.6	18.4	16.4

Bób ugotować. Wystudzić i zblendować z resztą składników.

Gotową pastą posmarować tortillę, ułożyć na górze liść sałaty, paseczki papryki i plasterki pomidora. Zawinąć w rulon.

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

TORTILLA Z PASTĄ Z BOBU I ŚWIEŻYMI WARZYWAMI - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tortilla owsiana	45.0	1 sztuka	114.9	4.2	2.6	18.7
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
sałata	10.0	duży liść	1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory, czerwone	80.0	0.5 średniej sztuki	13.6	0.7	0.2	2.9
bób	150.0	2 garście	114.0	10.7	0.6	21.0
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	345.5		341.0	16.8	11.8	48.2

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

471 KCAL

Jajko ugotowane na twardo rozgnieć widelcem z fasolą. Dodaj posiekany szczypiorek, sól, pieprz i odrobinę musztardy. Posmaruj pastą kanapkę i zjedz z pomidorem skropionym oliwą.

KANAPKA Z PASTĄ JAJECZNO-FASOLOWĄ Z POMIDOREM

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	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
fasola czarna, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	60.9	5.7	0.4	8.6
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	398.0		471.1	20.8	20.7	46.6

II POSIŁEK

350 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz dodać kostki lodu.

Do koktajlu zjedz orzechy.

ORZEŹWIAJĄCY KOKTAJL Z KIWII - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
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
woda	187.5	0.75 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
Mięta, świeża	1.0	1 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	388.5		350.0	6.8	21.9	35.6

III POSIŁEK

617 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

MAKARON Z SOSEM PUTANESCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
śonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
makaron gryczany	80.0	1 porcja	279.2	11.5	2.4	52.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
RAZEM	580.0		616.8	20.3	24.9	84.6

IV POSIŁEK

404 KCAL

Zjedz 3 sztuki.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
daktyle medjool	33.0	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
kakao naturalne	12.0	3 łyżeczki	55.1	2.2	2.6	6.1
Siemię lniane mielone	3.6	0.6 łyżeczki	9.0	1.1	0.5	1.0
sól himalajska	0.3	0.3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	93.9		404.4	12.1	22.9	45.4

V POSIŁEK

341 KCAL

Gotową pastą z poprzedniego dnia posmarować tortillę, ułożyć na górze liść sałaty, paseczki papryki i plasterki pomidora. Zawinąć w rulon.

TORTILLA Z PASTĄ Z BOBU I ŚWIEŻYMI WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tortilla owsiana	45.0	1 sztuka	114.9	4.2	2.6	18.7
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
sałata	10.0	duży liść	1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory, czerwone	80.0	0.5 średniej sztuki	13.6	0.7	0.2	2.9
bób	150.0	2 garście	114.0	10.7	0.6	21.0
pietruska, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	345.5		341.0	16.8	11.8	48.2

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

435 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Pomidora i chleb pokroić w kostkę. Na patelni dobrze rozgrzać oliwę. Wrzucić pomidora. Odparować. Wlać ubite jajka, na górę wrzucić kosteczki chleba i smażyć na bardzo wolnym ogniu. Przykryć pokrywą i smażyć do ścięcia się jajek. Złożyć na pół i przełożyć na talerz.

OMLET Z POMIDOREM I CHLEBKSIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
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
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	402.0		434.9	24.1	26.4	24.0

II POSIŁEK

404 KCAL

Zjedz 3 sztuki.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
daktyle medjool	33.0	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
kakao naturalne	12.0	3 łyżeczki	55.1	2.2	2.6	6.1
Siemię lniane mielone	3.6	0.6 łyżeczki	9.0	1.1	0.5	1.0
sól himalajska	0.3	0.3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	93.9		404.4	12.1	22.9	45.4

III POSIŁEK

476 KCAL

Duszone, kolorowe warzywa z sosem tzatzyki:

Bakłażana, cukinię, obrane pomidory i paprykę pokroić w grubą kostkę, cebulę w piórka, a czosnek w plastry. Na patelni rozgrzać olej. Wrzucić cebulę, czosnek, bakłażana, cukinię i paprykę doprawić solą i pieprzem. Podsmażyć do zarumienienia. Pod koniec dodać pomidory i miód. Odparować. Doprawić ziołami i chili. Gotową potrawę posypać świeżą bazylią i nasionami słonecznika.

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

Sos tzatzyki: Zetrzyj ogórka na tarce i wymieszaj z jogurtem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem.

PIECZONE WARZYWA Z SOSEM TZATZYKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	128.5	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
SOS TZATZYKI - 1 porcja						
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
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	758.0		476.1	11.6	27.1	53.9

IV POSIŁEK

362 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl. Do koktajlu zjedz orzechy.

KOKTAJL MALINOWY Z MIĘTĄ I SIEMIENIEM LNIANYM - 1 porcja

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
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
mięta zielona, świeża	1.0	1 kilka listków do smaku	0.4	0.0	0.0	0.1
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	381.0		361.5	12.4	24.6	30.6

V POSIŁEK

476 KCAL

*Porcja z obiadu

PIECZONE WARZYWA Z SOSEM TZATZYKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	128.5	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
miód pszczele	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
SOS TZATZYKI - 1 porcja						
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
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	758.0		476.1	11.6	27.1	53.9

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

661 KCAL

Zetrzeć jabłko na tarce o grubych oczkach. Wymieszać z mąką (zamiennie można użyć mąki gryczanej lub zmielonych płatków owsianych), jajkiem i mlekiem oraz cynamonem i proszkiem do pieczenia. Usmażyć placuszki na patelni natłuszczonej odrobiną oliwy. Podawać z jogurtem wymieszanym z rozgniecionymi malinami.

*Opcjonalnie można dosłodzić erytrytolem.

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

PUSZYSTE PLACUSZKI Z JABŁKIEM I MALINOWYM JOGURTEM - 1 porcja

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
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
mąka owsiana	60.0	6 łyżek	242.4	8.8	5.5	39.4
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
jabłko	94.0	0.5 średniej sztuki	47.0	0.4	0.4	11.4
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
proszek do pieczenia	1.0	0.25 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.4
RAZEM	554.0		661.4	19.6	33.7	73.5

II POSIŁEK

290 KCAL

Mango obrać, obkroić od pestki i pokroić w kostkę. Ogórki umyć i pokroić w kostkę. Płatki migdałów podprażyć na suchej patelni. Wszystkie składniki wymieszać.

SAŁATKA Z OGÓRKA I MANGO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sałata	20.0	2 duże liście	2.8	0.3	0.0	0.6
RAZEM	258.0		290.0	6.0	18.7	26.9

III POSIŁEK

593 KCAL

Cukinię i batata zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać mąkę, siemię lniane, jajko, koperek i przyprawy. Wymieszać. Na patelni rozgrzać olej. Łyżką nakładać porcję na patelnię. Smażyć z obu stron na złoty kolor.

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

Dip pomidorowy: Wymieszaj przecier pomidorowy z suszonymi ziołami, pieprzem, oliwą i posiekaną świeżą bazylią.

*Możesz też dodać inne świeże zioła, tak jak lubisz.

PLACKI Z CUKINII I BATATA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	200.0	1 mniejsza sztuka	34.0	2.4	0.2	6.4
batat (patat)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
koperek świeży	10.0	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.7
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	20.0	2 łyżki	80.8	2.9	1.8	13.1
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
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
olej rzepakowy	16.0	2 łyżki	144.0	0.0	16.0	0.0

DIP POMIDOROWY - 1 porcja

przecier pomidorowy	100.0	1 porcja	24.0	1.2	0.3	5.3
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
bazylia świeża	5.0	1 kilka liisków	1.1	0.2	0.0	0.1
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	539.0		592.5	17.4	35.8	54.0

IV POSIŁEK

284 KCAL

Ciasto jagodowe - 2 kawałki.

Składniki na całą keksówkę (12 porcji):

- 3 łyżki masła
- 1/2 szklanki cukru kokosowego 100 g
- 3 jajka
- sok z połowy cytryny
- 1 szklanka mleka migdałowego (lub wody gazowanej)
- 1 pełna szklanka mąki ryżowej (180 g)
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 i 1/2 szklanki jagód (235 g)

Do miski wsypać cukier, dodać masło i zmiksować, aż składniki się połączą. Dodać jajka, sok z cytryny i mleko. Zmiksować. Dodać wszystkie suche składniki i dokładnie wymieszać. Dodać jagody i delikatnie łyżką wymieszać. Piekarnik nagrzać na 180 stopni. Ciasto przełożyć do formy. Wstawić do piekarnika i piec 20 minut. Po tym czasie odstawić aby ostygło.

CIASTO JAGODOWE - 2 kawałki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło ekstra	5.0	0.5 łyżeczka czubata	37.4	0.0	4.1	0.0
cukier kokosowy	16.7		63.6	0.2	0.1	15.6
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
mleko migdałowe	36.6	0.2 szklanki	15.0	0.6	1.1	0.7
mąka ryżowa, biała	30.0	2 łyżki	109.8	1.8	0.4	24.0
proszek do pieczenia	1.3	0.3 łyżeczki	2.3	0.1	0.0	0.5
czarne jagody	39.2	0.2 szklanki	20.0	0.3	0.2	4.8
RAZEM	158.8		284.2	6.1	8.4	46.1

V POSIŁEK

305 KCAL

W rondelku zagotować groszek w wodzie, zmniejszyć ogień i gotować 3 minuty, aż groszek będzie miękki. Odcedzić i odstawić. Do woka dodać oleju sezamowego i dodać posiekaną cebulkę, imbir oraz marchewkę. Smażyć 5 minut, mieszając, aż zmiękną. Dodać kalafior posiekany drobno i smażyć, mieszając, ok. 4-5 minut, aż kalafior zmięknie, ale będzie nadal jędrny. Wmieszać przeciśnięty przez prasę czosnek. Dodać do woka sos sojowy i groszek. Mieszać i podgrzewać jeszcze 3-5 minut, aż wszystko będzie dobrze ciepłe. Podawać ze szczypiorkiem i sezamem.

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

CHIŃSKI RYŻ Z KALAFIORA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	70.0	0.5 mini puszka	44.1	3.4	0.1	11.1
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
olej sezamowy	5.0	łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir, korzeń	2.0	kawałek do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	531.0		305.0	15.8	13.9	39.6

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

661 KCAL

Porcję z poprzedniego dnia zjedz z jogurtem wymieszanim z rozgniecionymi malinami.

PUSZYSTE PLACUSZKI Z JABŁKIEM I MALINOWYM JOGURTEM

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
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
mąka owsiana	60.0	6 łyżek	242.4	8.8	5.5	39.4
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
jabłko	94.0	0.5 średniej sztuki	47.0	0.4	0.4	11.4
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
proszek do pieczenia	1.0	0.25 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.4
RAZEM	554.0		661.4	19.6	33.7	73.5

II POSIŁEK

290 KCAL

Mango obrać, obkroić od pestki i pokroić w kostkę. Ogórki umyć i pokroić w kostkę. Płatki migdałów podprażyć na suchej patelni. Wszystkie składniki wymieszać.

SAŁATKA Z OGÓRKA I MANGO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sałata	20.0	2 duże liście	2.8	0.3	0.0	0.6
RAZEM	258.0		290.0	6.0	18.7	26.9

III POSIŁEK

593 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PLACKI Z CUKINII I BATATA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	200.0	1 mniejsza sztuka	34.0	2.4	0.2	6.4
batat (patat)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
koperek świeży	10.0	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.7
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	20.0	2 łyżki	80.8	2.9	1.8	13.1
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
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
olej rzepakowy	16.0	2 łyżki	144.0	0.0	16.0	0.0
DIP POMIDOROWY - 1 porcja						
przecier pomidorowy	100.0	1 porcja	24.0	1.2	0.3	5.3
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
bazylia świeża	5.0	1 kilka liusków	1.1	0.2	0.0	0.1
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	539.0		592.5	17.4	35.8	54.0

IV POSIŁEK

284 KCAL

Ciasto jagodowe - 2 kawałki.

CIASTO JAGODOWE - 2 kawałki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło ekstra	5.0	0.5 łyżeczka czubata	37.4	0.0	4.1	0.0
cukier kokosowy	16.7	0.1 szklanki	63.5	0.2	0.1	15.6
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
mleko migdałowe	36.7	0.2 szklanki	15.0	0.6	1.1	0.7
mąka ryżowa, biała	30.0	0.2 szklanki	109.8	1.8	0.4	24.0
proszek do pieczenia	1.3	0.3 łyżeczki	2.3	0.1	0.0	0.5
czarne jagody	39.3	0.25 szklanki	20.0	0.3	0.2	4.8
RAZEM	158.9		284.1	6.1	8.4	46.1

V POSIŁEK

305 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

CHIŃSKI RYŻ Z KALAFIORA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
grozek zielony, konserwowy, bez zalewy	70.0	0.5 mini puszka	44.1	3.4	0.1	11.1
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
olej sezamowy	5.0	łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir, korzeń	2.0	kawałek do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	531.0		305.0	15.8	13.9	39.6

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
migdały	2 łyżki	30 [g]	orzechy nerkowca	20 łyżek 300 [g]
płatki migdałów	4 łyżki	40 [g]	sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka 26 [g]
siemię lniane	4 łyżki	40 [g]	Siemię lniane mielone	3 łyżeczki 18 [g]
słonecznik, nasiona	4 łyżki	60 [g]	wiórki kokosowe	1 łyżka 8 [g]
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	2 łyżeczki	10 [g]	masło orzechowe	2 łyżeczki 20 [g]
sok z cytryny	4 łyżki	40 [g]	sos sojowy	2 łyżki 20 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	15 sztuk (kl. wagowa M)	900 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata 10 [g]
ser twarogowy półtłusty	1 kostki	200 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	5 szklanek	1200 [g]	sok pomidorowy	300 [g]
sok ze świeżej cytryny	4 łyżeczki	20 [g]	woda	0.75 szklanki 190 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	2.5 sztuki	550 [g]	czarne jagody	0.5 szklanki 90 [g]
daktyle medjool	15 sztuk	180 [g]	jabłko	1 średnia sztuka 260 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]	maliny	4 szklanki 450 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk 31 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża	2 kilka liusków	16 [g]	chili pieprz cayenne	4 szczypty 4.0 [g]
cynamon mielony	3 szczypty	3.0 [g]	koperek świeży	2 łyżka posiekanego 20 [g]
mięta zielona, świeża	1 kilka listków do smaku	2.4 [g]	Mięta, świeża	1 do smaku 1.0 [g]
pieprz czarny	7 szczypt	7 [g]	pieprz czarny mielony	12 szczypta 12 [g]
proszek do pieczenia	1.2 łyżeczka	4.6 [g]	przyprawa do burrito	1 łyżeczka 5.0 [g]
sól	16 szczypta do smaku	16 [g]	sól himalajska	4.5 szczypty 4.5 [g]
tymianek suszony	2 szczypty	2.0 [g]	zioła prowansalskie	8 szczypt 8 [g]
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	7 łyżeczek	34 [g]	kakao naturalne	16 łyżeczek 70 [g]
miód pszczeli	3 łyżeczki	42 [g]		
TŁUSZCZE				
olej rzepakowy	4 łyżki	32 [g]	olej sezamowy	2 łyżeczki 10 [g]
oliwa z oliwek	17 łyżek	140 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	1 większa sztuka	320 [g]	batat (patat)	2 porcje 260 [g]
bób	4 garście	420 [g]	cebula	1 duża sztuka 280 [g]
cukinia	3 mniejsza sztuka	800 [g]	czosnek	12 mały ząbek 41 [g]
fasola czarna, konserwowa	1 mini puszk	140 [g]	groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	1 mini puszk 140 [g]
imbir, korzeń	2 kawałek do smaku	4.0 [g]	kalafior	1 duża sztuka 1000 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]	kukurydza, konserwowa	1.1 mini puszk 140 [g]
marchew	1 duża sztuka	230 [g]	ogórek	8 gruntowy 400 [g]
ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]	papryka czerwona, słodka	4 średnie sztuki 800 [g]
pietruszka, liście	2 łyżki	8 [g]	pomidory w puszcze	1 puszk 400 [g]
pomidory, czerwone	6 średnich sztuk	1100 [g]	przecier pomidorowy	2 porcje 200 [g]
rzodkiewka	8 sztuk	200 [g]	sałata	90 [g]
soczewica z puszk	1 puszk	270 [g]	szczypiorek	8 łyżek 70 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	500 [g]	makaron gryczany	2 porcje 160 [g]

mąka owsiana	16 łyżek	160 [g]	mąka ryżowa, biała	4 łyżki	60 [g]
płatki owsiane	6 łyżek	60 [g]	tortilla owsiana	6 sztuk	270 [g]