



gurbacka.pl



PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek Cytrynowa owsianka z makiem

II posiłek Ogórkowa chia fresca

III posiłek Zupa cytrynowa z kurczakiem

IV posiłek Orzechy i kiwi

V posiłek Zupa cytrynowa z kurczakiem

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

221 KCAL

W małym rondelku ugotuj płatki owsiane. Dodaj sok z cytryny, erytrytol, mak i startą skórkę z cytryny. Dokładnie wymieszaj. Gotuj, aż owsianka uzyska dość gęstą konsystencję.

CYTRYNOWA OWSIANKA Z MAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	10.0	1 łyżka	2.2	0.0	0.0	0.7
mak	13.0	1 łyżka	68.1	2.6	5.6	3.2
skórka z cytryny, świeża	1.0	0.5 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.2
RAZEM	319.0		221.2	7.4	8.5	36.8

II POSIŁEK

145 KCAL

Ogórkę zmiksuj razem ze skórką, dodaj sok z cytryny, wodę i syrop klonowy oraz miętę. Ponownie zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Na koniec dodaj nasiona chia i wymieszaj.

*Można przygotować w wyciskarce sok z ogórka.

OGÓRKOWA CHIA FRESCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cytryna	40.0	0.5 sztuki	16.0	0.3	0.1	3.8
mięta pieprzowa, świeża	5.0	1 kilka listków	3.5	0.2	0.0	0.7
ogórek	180.0	1 duża sztuka	25.2	1.3	0.2	5.2
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
RAZEM	500.0		144.6	4.2	5.0	22.8

III POSIŁEK

434 KCAL

W garnku duś ok. 8 min cebulę, marchew, seler i mięso. Cytrynę obierz, skórkę zblanszuj 3 min. w gotującej wodzie. Sok wyciśnij i zachowaj. Dodaj do garnka z mięsem skórki i sok, zalej rosółem i doprowadź do wrzenia, gotuj 40min, po czym wyjmij skórki. Dodaj do zupy ugotowany makaron. Przelej zupę na talerz, posyp nacią z pietruszki.

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

ZUPA CYTRYNOWA Z KURCZAKIEM - 1 miska

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wywar jarzynowy baza	250.0	szklanka	101.8	3.8	4.3	19.5
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
makaron ryżowy	40.0		145.6	2.4	0.2	32.1
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
marchew	52.0	0.5 średniej sztuki	17.2	0.5	0.1	4.5
seler naciowy	60.0	2 sztuki	10.2	0.6	0.1	2.2
olej rzepakowy	2.0	1 łyżeczka	18.0	0.0	2.0	0.0
cytryna	40.0	0.5 sztuki	16.0	0.3	0.1	3.8
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	619.0		434.3	30.3	8.4	67.9

IV POSIŁEK

149 KCAL

Zjedz orzechy i owoc.

ORZECHY I KIWI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
RAZEM	96.0		148.5	2.9	9.9	13.5

V POSIŁEK

434 KCAL

* Porcja z obiadu

ZUPA CYTRYNOWA Z KURCZAKIEM - 1 miska

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wywar jarzynowy baza	250.0	szklanka	101.8	3.8	4.3	19.5
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
makaron ryżowy	40.0		145.6	2.4	0.2	32.1
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
marchew	52.0	0.5 średniej sztuki	17.2	0.5	0.1	4.5
seler naciowy	60.0	2 sztuki	10.2	0.6	0.1	2.2
olej rzepakowy	2.0	1 łyżeczka	18.0	0.0	2.0	0.0
cytryna	40.0	0.5 sztuki	16.0	0.3	0.1	3.8
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	619.0		434.3	30.3	8.4	67.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
mak	1 łyżka	13 [g]	nasiona chia, suszone	1.5 łyżki 15 [g]
orzechy laskowe	1 łyżka	15 [g]		
DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE				
wywar jarzynowy baza	2 szklanki	700 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	200 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
sok ze świeżej cytryny	1 łyżka	10 [g]	woda	2 szklanki 500 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
cytryna	1.5 sztuki	200 [g]	kiwi	1 mała sztuka 100 [g]
skórka z cytryny, świeża	0.5 łyżeczki	1.0 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
mięta pieprzowa, świeża	1 kilka listków	9 [g]	pieprz czarny	2 szczypty 2.0 [g]
SŁODYCZE				
syrop klonowy	1 łyżka	10 [g]		
TŁUSZCZE				
olej rzepakowy	2 łyżeczki	4.0 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
cebula	2 małe sztuki	160 [g]	marchew	1 średnia sztuka 150 [g]
ogórek	1 duża sztuka	250 [g]	pietruszką, liście	2 łyżki 8 [g]
seler naciowy	4 sztuki	150 [g]		
ZBOŻOWE				
makaron ryżowy		80 [g]	płatki owsiane	4 łyżki 40 [g]