



gurbacka.pl



PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek

Jajko na miękko, chlebek i duszona cukinia z ziołami

II posiłek

Koktajl mango lassi

III posiłek

Ryż z cukinią i groszkiem

IV posiłek

Koktajl mango lassi

V posiłek

Salatka z groszkiem

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

316 KCAL

Cukinię pokroić w kostkę i wrzucić do garnuszka. Dodać 2-3 łyżki wody, aby nie przypaliła się od spodu i poddusić aż zmięknie. Na koniec dodać zioła, doprawić solą i wymieszać z oliwą. Jajka ugotować na miękko. Zjeść z cukinią i chlebkiem.

JAJKO NA MIĘKKO, CHLEBEK I DUSZONA CUKINIA Z ZIOŁAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
RAZEM	256.0		316.0	16.4	20.3	15.4

II POSIŁEK

237 KCAL

Zmiksować wszystkie składniki.

KOKTAJL MANGO LASSI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko owsiane	220.0	1 szklanka	101.2	1.2	2.7	18.0
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
RAZEM	349.0		237.3	2.3	8.1	40.7

III POSIŁEK

280 KCAL

Ryż ugotować. Na patelni rozgrzać olej. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na patelni. Dodać pokrojoną cukinię. Po 10-15 minutach dodać pomidory, groszek, przyprawy i dusić do miękkości. Ryż dodać do warzyw i wymieszać. Posypać natką pietruszki.

RYŻ Z CUKINIĄ I GROSZKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	120.0	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
passata pomidorowa	150.0	1 porcja	48.0	2.5	0.4	10.9
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	456.0		279.6	12.6	3.5	60.7

IV POSIŁEK

237 KCAL

Zmiksować wszystkie składniki.

KOKTAJL MANGO LASSI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko owsiane	220.0	1 szklanka	101.2	1.2	2.7	18.0
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
RAZEM	349.0		237.3	2.3	8.1	40.7

Salatka z groszkiem:

Warzywa pokroić i wrzucić do miski. Dodać groszek. Wymieszać z sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, bazylią. Dopraw wedle uznania solą i pieprzem.

SAŁATKA Z GROSZKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	70.0	0.5 mini puszka	44.1	3.4	0.1	11.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
bazylia świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
RAZEM	493.0		193.0	7.6	9.0	27.3

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

wiórki kokosowe 2 łyżki 16 [g]

DODATKI DO DAŃ

sok z cytryny 1 łyżka 10 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe 2 sztuki (kl. wagowa M) 120 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko owsiane 2 szklanki 440 [g]

OWOCE I PRZETWORY

mango 1 sztuka 360 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona 1 szczypta 1.0 [g] bazylia świeża 1 kilka listków 16 [g]

cynamon mielony 1 szczypta 1.0 [g] pieprz czarny 1 szczypta 1.0 [g]

sól himalajska 1 szczypta 1.0 [g] zioła prowansalskie 1 szczypta 1.0 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek 9 łyżeczek 18 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

cebula 1 mała sztuka 80 [g] cukinia 1 mniejszej sztuki 260 [g]

grostek zielony, konserwowy, bez zalewy 1.5 mini puszka 190 [g] ogórek 2 gruntowy 100 [g]

passata pomidorowa 1 porcja 150 [g] pietruszka, liście 1 łyżka 4.0 [g]

pomidory, czerwone 1 duża sztuka 300 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany 1 kromka 35 [g] ryż brązowy 2 łyżki 30 [g]