



gurbacka.pl



DIETA WEGAŃSKA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapki z wegańską pastą "rybną" i pomidorem	IV posiłek	Słupki warzyw i orzechy
	II posiłek	Koktajl z borówkami	V posiłek	Salatka z ogórka i czerwonej cebuli z białą fasolą
	III posiłek	Tofu w sosie pomidorowym z mango i brązowy ryż		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapki z wegańską pastą "rybną" i pomidorem	IV posiłek	Jogurt straciatella z borówkami
	II posiłek	Słupki warzyw i orzechy	V posiłek	Salatka z ogórka i czerwonej cebuli z białą fasolą
	III posiłek	Tofu w sosie pomidorowym z mango i brązowy ryż		
DZIEŃ 3	I posiłek	Grzanki z guacamole	IV posiłek	Salatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką
	II posiłek	Brzoskwinia i czekolada	V posiłek	Wegetariańska potrawka pomidorowa z groszkiem, kasza jaglana i ogórek małosolny
	III posiłek	Wegetariańska potrawka pomidorowa z groszkiem, kasza jaglana i ogórek małosolny		
DZIEŃ 4	I posiłek	Jaglanka tiramisu	IV posiłek	Salatka z grejpfruta i awokado
	II posiłek	Salatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką	V posiłek	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową
	III posiłek	Nuggetsy z boczniaka z ziemniakami; Miętowy sos tzatzyki; Pomidory z cebulką		
DZIEŃ 5	I posiłek	Letnie kanapki z awokado i rzodkiewkami	IV posiłek	Orzeźwiający koktajl z kiwi i brzoskwini
	II posiłek	Orzechy włoskie i grejpfrut	V posiłek	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową
	III posiłek	Nuggetsy z boczniaka z ziemniakami; Miętowy sos tzatzyki; Pomidory z cebulką		
DZIEŃ 6	I posiłek	Owsianka z wiśniami	IV posiłek	Salatka z ogórkiem, pomidorem i tofu
	II posiłek	Orzechy włoskie i kalarepka	V posiłek	Salatka z brokuła gotowanego na parze z żurawiną i migdałami
	III posiłek	Placki z batata wegańskie; Surówka z kalarepy		
DZIEŃ 7	I posiłek	Kakaowa owsianka z jeżynami	IV posiłek	Jogurt kokosowo-cytrynowy z wiśniami
	II posiłek	Salatka z ogórkiem, pomidorem i tofu	V posiłek	Salatka z brokuła gotowanego na parze z żurawiną i migdałami
	III posiłek	Placki z batata wegańskie; Surówka z kalarepy		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

405 KCAL

Namocz w ciepłej wodzie nasiona słonecznika i pomidory. Odsącz, zmiksuj z awokado, oliwkami, pokruszonym nori i szczyptą soli i papryki wędzonej. Pastą posmaruj kanapki i ułóż na nich plasterki pomidora i liście sałaty.

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

KANAPKI Z WEGAŃSKĄ PASTĄ "RYBNA" I POMIDOREM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nori	3.0	1 płat	5.6	1.2	0.1	1.1
słonecznik, nasiona	10.0	2 łyżeczki	58.4	2.1	5.1	2.0
pomidory, suszone na słońcu	8.0		20.6	1.1	0.2	4.5
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
sałata	10.0	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
RAZEM	293.0		405.4	12.1	23.0	39.3

II POSIŁEK

275 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj.

KOKTAJL Z BORÓWKAMI - 1 porcja

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
wiórki kokosowe	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
borówka amerykańska	140.0	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
RAZEM	376.0		275.1	5.5	17.4	28.8

III POSIŁEK

418 KCAL

Tofu w sosie pomidorowym z mango i brązowy ryż:

Ugotuj ryż. Tofu pokrój w kostkę. Pomidora i mango pokrój w kostkę, wymieszaj z posiekaną dymką. Wrzuć wszystko na rozgrzaną oliwę, podlej odrobiną wody i wymieszaj, aż powstanie lekki sos. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny oraz odrobiną ostrej papryczki. Dodaj kostki tofu i podgrzej w sosie. Przełóż na talerz i posyp natką pietruszki. Zjedz z ryżem.

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

TOFU W SOSIE POMIDOROWYM Z MANGO I BRAZOWY RYŻ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
pomidory, czerwone	320.0	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słodka cebulka dymka	6.0	1 łyżka posiekanej	1.9	0.1	0.0	0.4
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
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
ryż brązowy	40.0	1 porcja	134.0	2.8	0.8	30.7
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałek	2.0	0.1	0.0	0.4
RAZEM	618.0		417.9	18.0	10.7	68.8

IV POSIŁEK

208 KCAL

Pokrój warzywa w słupki i schrup z orzechami na przekąskę.

SŁUPKI WARZYW I ORZECHY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
kalarepa	51.0	0.5 małej sztuki	16.8	1.1	0.2	3.3
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
RAZEM	188.0		208.2	6.3	15.1	14.3

V POSIŁEK

306 KCAL

W małej misce wymieszaj składniki na sos (ocet, oliwę, czosnek, SYROP KLONOWY, musztardę, chili). Do drugiej miski włóż odsączoną białą fasolę. Dodaj pokrojonego ogórka, posiekaną cebulkę i zalej sosem. Wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem.

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

SAŁATKA Z OGÓRKA I CZERWONEJ CEBULI Z BIAŁĄ FASOLĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	166.5	1.5 sztuki	23.3	1.2	0.2	4.8
cebula czerwona	52.5	0.5 sztuki	24.1	0.6	0.1	5.8
fasola biała, konserwowa	131.0	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
ocet winny, czerwony	4.0	0.5 łyżki	0.8	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
RAZEM	382.5		305.5	12.1	9.0	46.1

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

405 KCAL

Pastą z poprzedniego dnia posmaruj kanapki i ułóż na nich plasterki pomidora i liście sałaty.

KANAPKI Z WEGAŃSKĄ PASTĄ "RYBNA" I POMIDOREM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nori	3.0	1 płat	5.6	1.2	0.1	1.1
słonecznik, nasiona	10.0	2 łyżeczki	58.4	2.1	5.1	2.0
pomidory, suszone na słońcu	8.0		20.6	1.1	0.2	4.5
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
sałata	10.0	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
RAZEM	293.0		405.4	12.1	23.0	39.3

II POSIŁEK

208 KCAL

Pokrój warzywa w słupki i schrup z orzechami na przekąskę.

SŁUPKI WARZYW I ORZECHY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
kalarepa	51.0	0.5 małej sztuki	16.8	1.1	0.2	3.3
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
RAZEM	188.0		208.2	6.3	15.1	14.3

III POSIŁEK

418 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

TOFU W SOSIE POMIDOROWYM Z MANGO I BRAZOWY RYŻ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
pomidory, czerwone	320.0	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słodka cebulka dymka	6.0	1 łyżka posiekanej	1.9	0.1	0.0	0.4
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
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
ryż brązowy	40.0	1 porcja	134.0	2.8	0.8	30.7
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałeczek	2.0	0.1	0.0	0.4
RAZEM	618.0		417.9	18.0	10.7	68.8

IV POSIŁEK

235 KCAL

Czekoladę posiekaj bardzo drobno lub zetrzyj na tarce i wymieszaj z jogurtem.

JOGURT STRACIATELLA Z BORÓWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	220.0		235.3	2.5	15.0	23.6

V POSIŁEK

306 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z OGÓRKA I CZERWONEJ CEBULI Z BIAŁĄ FASOLĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	166.5	1.5 sztuki	23.3	1.2	0.2	4.8
cebula czerwona	52.5	0.5 sztuki	24.1	0.6	0.1	5.8
fasola biała, konserwowa	131.0	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
ocet winny, czerwony	4.0	0.5 łyżki	0.8	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
RAZEM	382.5		305.5	12.1	9.0	46.1

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

457 KCAL

Awokado obierz i pokrój w kosteczkę. Skrop sokiem z cytryny. Dodaj pół pokrojonego drobno pomidora, przeciśnięty przez praskę czosnek, oliwę i przyprawy. Wymieszaj. W międzyczasie przygotuj grzanki. Gotowe grzanki posmaruj guacamole i ułóż plasterki pozostałego pomidora.

GRZANKI Z GUACAMOLE

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
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
RAZEM	297.0		457.0	9.9	26.3	42.4

II POSIŁEK

127 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA I CZEKOLADA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	153.0		127.4	2.1	3.7	22.7

III POSIŁEK

418 KCAL

Wegetariańska potrawka z groszkiem, kasza jaglana i ogórek małosolny:

Cebulę, marchew, pomidora i paprykę pokrój w kostkę. Kaszę ugotuj. Warzywa duś chwilę na oliwie i przypraw ziołami. Dodaj pomidory i groszek. Gotuj około 10 min. Podawaj z kaszą i ogórkiem małosolnym.

WEGETARIAŃSKA POTRAWKA POMIDOROWA Z GROSZKIEM, KASZA JAGLANA I OGÓREK MAŁOSOLNY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
passata pomidorowa	200.0	0.5 puszek	64.0	3.3	0.6	14.6
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	120.0	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
RAZEM	900.0		417.8	17.3	7.2	85.8

IV POSIŁEK

151 KCAL

Ogórki pokrój w plasterki, paprykę w paseczki. Obierz marchewkę i pokrój w słupki lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Cebulę posiekaj. Wymieszaj składniki, dodaj oliwę i posiekaną natkę pietruszki. Dopraw świeżo mielonym pieprzem.

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

SAŁATKA Z KISZONEGO OGÓRKA Z CEBULKĄ, PAPRYKĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	357.5		151.2	4.2	8.8	16.5

V POSIŁEK

418 KCAL

*Porcja z obiadu.

WEGETARIAŃSKA POTRAWKA POMIDOROWA Z GROSZKIEM, KASZA JAGLANA I OGÓREK MAŁOSOLNY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
passata pomidorowa	200.0	0.5 puszki	64.0	3.3	0.6	14.6
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	120.0	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
RAZEM	900.0		417.8	17.3	7.2	85.8

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

461 KCAL

Kaszę dokładnie wypłucz na sitku. Gotuj pod przykryciem w lekko osolonej wodzie około 10 minut. Ugotowaną kaszę zmiksuj z mlekiem i odrobiną mocnej kawy oraz z syropem. Banana pokrój w plasterki a orzechy posiekaj. Do szklanki warstwowo nałóż trochę kremu z kaszy, połóż plasterki banana, orzeszki, kolejną porcję masy, banana i orzechy.

JAGLANKA TIRAMISU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	45.0	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy laskowe	7.5	0.5 łyżki	50.0	1.1	4.7	1.1
kawa espresso (bez cukru)	80.0		7.2	0.1	0.1	1.3
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
RAZEM	380.5		461.1	8.1	17.8	68.9

II POSIŁEK

151 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SALAATKA Z KISZONEGO OGÓRKA Z CEBULKĄ, PAPRYKĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	357.5		151.2	4.2	8.8	16.5

III POSIŁEK

506 KCAL

Nuggetsy z boczniaka:

W misce rozmieszaj mąkę z ciecierzycy z wodą i solą. W drugiej misce wymieszaj resztę suchych składników. Boczniaki umyj i podziel na małe kawałki. Obtaczaj w masie z ciecierzycy a następnie w suchych składnikach i usmaż na oleju.

Miętowy sos tzatzyki: Zetrzyj ogórka na tarce i wymieszaj z jogurtem, przeciśniętym przez praszkę czosnkiem, solą i pieprzem oraz posiekaną miętą.

Pomidory z cebulką: Pokrój pomidory i cebulkę w plasterki, skrop sokiem z cytryny i oliwą i dopraw solą i pieprzem do smaku. Posyp posiekaną natką.

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

NUGGETSY Z BOCZNIAKA Z ZIEMNIAKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
boczniak, surowy	125.0		41.3	4.1	0.5	7.6
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10.0		32.0	4.7	0.5	0.9
bułka tarta bezglutenowa	10.0		35.4	1.0	0.2	7.8
mąka z cieciorci	37.5	0.25 szklanki	145.1	8.4	2.5	21.7
papryka słodka mielona	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.3
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
olej rzepakowy	8.0	1 łyżka	72.0	0.0	8.0	0.0
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir mielony	0.5		1.7	0.0	0.0	0.4

MIĘTOWY SOS TZATZYKI - 1 porcja

jogurt kokosowy, naturalny 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
mięta zielona, świeża	2.0	1 do smaku	0.9	0.1	0.0	0.2
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6

POMIDORY Z CEBULKĄ - 1 porcja

pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
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
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0

RAZEM 721.0 505.7 23.4 20.4 61.9

IV POSIŁEK

245 KCAL

Grejpfruta wyfiletuj (wykrój ze skórki i białych błonek). Awokado pokrój w plastry. Cebulę pokrój w cienutkie piórka. Wszystkie składniki wymieszaj.

SALATKA Z GREJPFRUTA I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
grejpfrut	70.0	0.25 średniego	28.0	0.4	0.1	6.9
cebula czerwona	52.5	0.5 sztuki	24.1	0.6	0.1	5.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kolendra, świeża	2.0	1 łyżka	0.5	0.0	0.0	0.1
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 204.5 245.2 2.6 18.9 18.5

Warzywa – marchew, ziemniaki i pietruszkę obierz i pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej oliwę i podsmaż wszystko przez około 5 minut. Po tym czasie przełóż do garnka, dodaj fasolkę i zalej wywarem (lub wodą). Gotuj do miękkości. Na koniec dopraw solą i pieprzem i dodaj koperek.

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

ZUPA JARZYNOWA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa zielona	100.0		31.0	1.8	0.2	7.0
wywar/bulion warzywny	250.0	1 szklanka	13.3	0.5	0.3	2.5
ziemniaki, białe	75.0		51.8	1.3	0.1	11.8
pietruszką, korzeń	25.0	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
czosnek	1.5	0.25 średniego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	553.5		214.5	5.5	8.9	32.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

491 KCAL

Z chleba przygotuj grzanki (możesz zrobić je w tosterze lub zarumienić chleb na suchej patelni), ułóż na nich pokrojone w cienkie plasterki awokado i plasterki rzodkiewki. Dopraw do smaku solą, pieprzem i świeżym koperkiem.

LETNIE KANAPKI Z AWOKADO I RZODKIEWKAMI

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
awokado	141.0	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
rzodkiewka	60.0	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
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	311.0		491.0	10.8	28.8	45.3

II POSIŁEK

216 KCAL

Zjedz orzechy z grejpfrutem.

ORZECHY WŁOSKIE I GREJPFRT

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
grejpfrut	140.0	0.5 średniego	56.0	0.8	0.3	13.7
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
RAZEM	164.0		215.8	4.7	14.8	18.0

III POSIŁEK

506 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

NUGGETSY Z BOCZNIAKA Z ZIEMNIAKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bocznik, surowy	125.0		41.3	4.1	0.5	7.6
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10.0		32.0	4.7	0.5	0.9
bułka tarta bezglutenowa	10.0		35.4	1.0	0.2	7.8
mąka z cieciorci	37.5	0.25 szklanki	145.1	8.4	2.5	21.7
papryka słodka mielona	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.3
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
olej rzepakowy	8.0	1 łyżka	72.0	0.0	8.0	0.0
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir mielony	0.5		1.7	0.0	0.0	0.4

MIĘTOWY SOS TZATZYKI - 1 porcja

jogurt kokosowy, naturalny 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
mięta zielona, świeża	2.0	1 do smaku	0.9	0.1	0.0	0.2
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6

POMIDORY Z CEBULKĄ - 1 porcja

pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
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
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	721.0		505.7	23.4	20.4	61.9

IV POSIŁEK

138 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz dodać kostki lodu.

ORZEŹWIAJĄCY KOKTAJL Z KIWII I BRZOSKWINI

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
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
woda	187.5	0.75 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
mięta zielona, świeża	1.0		0.4	0.0	0.0	0.1
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	428.5		137.7	4.1	1.6	30.7

V POSIŁEK

215 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

ZUPA JARZYNOWA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa zielona	100.0		31.0	1.8	0.2	7.0
wywar/bulion warzywny	250.0	1 szklanka	13.3	0.5	0.3	2.5
ziemniaki, białe	75.0		51.8	1.3	0.1	11.8
pietruszką, korzeń	25.0	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
czosnek	1.5	0.25 średniego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	553.5		214.5	5.5	8.9	32.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

411 KCAL

Wydrylowane wiśnie wrzuc do rondelka i podgrzej. Dodaj siemię i gotuj aż wiśnie puszczą sok. Odstaw (siemię powinno zżelować sok z wiśni). W innym rondelku rozgrzej wodę. Dodaj nasiona słonecznika i płatki owsiane. Gotuj aż płatki wchłoną cały płyn. Do gotowej owsianki dodaj wiśnie.

OWSIANKA Z WIŚNIAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	45.0	4.5 łyżki	169.2	5.4	3.2	31.2
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
wiśnie	100.0	1 porcja	49.0	0.9	0.4	10.9
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	386.0		411.1	14.8	19.0	51.0

II POSIŁEK

227 KCAL

Zjedz orzechy i kalarepkę na przekąskę.

ORZECHY WŁOSKIE I KALAREPKA

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
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
RAZEM	228.0		227.2	8.3	15.1	17.6

III POSIŁEK

382 KCAL

Batata obierz, pokrój na plastry i ugotuj na parze lub w wodzie do miękkości (około 10-15 minut).

Ugotowanego batata delikatnie odciśnij z nadmiaru wody, rozgnieć widelcem i dodaj do niego wszystkie składniki z podstawowej listy.

Wymieszaj dokładnie. Na patelni rozgrzej dobrze oliwę. Smaż placuszki na średnim ogniu (tak aby się nie przypaliły) po około 3 minuty z każdej strony.

Surówka z kalarepy: Kalarepę i marchewkę zetrzyj na tarce. Dodaj ocet, oliwę i przyprawy. Wymieszaj.

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

PLACKI Z BATATA WEGAŃSKIE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
batat (patat)	140.0	0.5 sztuki	120.4	2.2	0.1	28.2
Siemię lniane mielone	15.0	2.5 łyżeczki	37.6	4.7	2.1	4.3
mąka migdałowa	10.0	1 łyżka	60.2	2.2	5.3	1.0
sezam, nasiona	7.5	1.5 lekko czubata łyżeczka	47.4	1.7	4.5	0.8
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
papryka wędzona	0.5		0.1	0.0	0.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
natka pietruszki	9.0	1.5 łyżeczki posiekanej	3.7	0.4	0.0	0.8

SURÓWKA Z KALAREPY - 1 porcja

ekologiczny ocet jabłkowy	1.0	1 kilka kropel	0.2	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
kalarepa	100.0	0.5 średniej sztuki	33.0	2.2	0.3	6.5
marchew	50.0	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
RAZEM	347.0		381.6	14.4	18.6	47.8

IV POSIŁEK

263 KCAL

Salatę umyj i porwij, ogórka i pomidora pokrój w kostkę. Wymieszaj z sałatą i pokruszonym tofu. Dodaj sos z oliwy, musztardy, soku z cytryny, soli, pieprzu i oregano.

SAŁATKA Z OGÓRKIEM, POMIDOREM I TOFU - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sałata rzymska	20.0	1 garść	3.4	0.2	0.1	0.7
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
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
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
dynia, pestki	5.0	1 łyżeczka	28.6	1.2	2.3	0.9
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	285.0		263.3	14.9	18.2	11.7

V POSIŁEK

332 KCAL

Brokuły podziel na małe różyczki. Ugotuj na parze, przełóż do miski, wymieszaj z oliwą, płatkami migdałów i suszoną żurawiną. Dopraw pieprzem i solą.

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

SAŁATKA Z BROKUŁA GOTOWANEGO NA PARZE Z ŻURAWINĄ I MIGDAŁAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	250.0	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
żurawina suszona	20.0	1 łyżka	64.0	0.0	0.3	16.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
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
RAZEM	300.0		332.0	12.0	19.5	32.1

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

330 KCAL

Jeżyny wrzuc do rondelka i podgrzej. Dodaj zmielone siemię i erytrytol i gotuj aż jeżyny puszczą sok. Odstaw (siemię powinno zżelować sok z jeżyn). W innym rondelku rozgrzej mleko. Dodaj kakao i płatki owsiane. Gotuj aż płatki wchłoną cały płyn. Do gotowej owsianki dodaj jeżyny.

KAKAOWA OWSIANKA Z JEŻYNAMI

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
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
jeżyny	130.0	2 garście	55.9	1.8	0.6	12.5
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	405.0		329.9	12.7	12.0	53.2

II POSIŁEK

263 KCAL

Salatę umyj i porwij, ogórka i pomidora pokrój w kostkę. Wymieszaj z sałatą i pokruszonym tofu. Dodaj sos z oliwy, musztardy, soku z cytryny, soli, pieprzu i oregano.

SAŁATKA Z OGÓRKIEM, POMIDOREM I TOFU - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sałata rzymska	20.0	1 garść	3.4	0.2	0.1	0.7
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
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
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
dynia, pestki	5.0	1 łyżeczka	28.6	1.2	2.3	0.9
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	285.0		263.3	14.9	18.2	11.7

III POSIŁEK

382 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PLACKI Z BATATA WEGAŃSKIE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
batat (patat)	140.0	0.5 sztuki	120.4	2.2	0.1	28.2
Siemię lniane mielone	15.0	2.5 łyżeczki	37.6	4.7	2.1	4.3
mąka migdałowa	10.0	1 łyżka	60.2	2.2	5.3	1.0
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
papryka wędzona	0.5		0.1	0.0	0.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
natka pietruszki	9.0	1.5 łyżeczki posiekanej	3.7	0.4	0.0	0.8
sezam, nasiona	7.5	1.5 lekko czubata łyżeczka	47.4	1.7	4.5	0.8

SURÓWKA Z KALAREPY - 1 porcja

ekologiczny ocet jabłkowy	1.0	1 kilka kropel	0.2	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
kalarepa	100.0	0.5 średniej sztuki	33.0	2.2	0.3	6.5
marchew	50.0	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
RAZEM	347.0		381.6	14.4	18.6	47.8

IV POSIŁEK

241 KCAL

Jogurt wymieszaj z erytrytolem, sokiem z cytryny, wiórkami i skórką z cytryny. Przełóż do pojemniczka, na górze udekoruj wydrylowanymi wiśniami.

JOGURT KOKOSOWO-CYTRYNOWY Z WIŚNIAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
wiśnie	70.0	1 garść	34.3	0.6	0.3	7.6
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
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
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
RAZEM	255.0		240.8	2.6	16.7	26.5

V POSIŁEK

332 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z BROKUŁA GOTOWANEGO NA PARZE Z ŻURAWINĄ I MIGDAŁAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	250.0	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
żurawina suszona	20.0	1 łyżka	64.0	0.0	0.3	16.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
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
RAZEM	300.0		332.0	12.0	19.5	32.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
nori	2 płat	6 [g]	tofu naturalne	1 opakowanie 180 [g]
tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]	wywar/bulion warzywny	2 szklanki 500 [g]
RÓŻNE				
bułka tarta bezglutenowa		20 [g]	jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	4 opakowania 650 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	2 łyżeczki	14 [g]	orzechy laskowe	0.5 łyżki 8 [g]
orzechy włoskie	24 sztuk	220 [g]	płatki migdałów	4 łyżki 40 [g]
sezam, nasiona	3 lekko czubata łyżeczka	15 [g]	Siemię lniane mielone	8 łyżeczek 48 [g]
słonecznik, nasiona	7 łyżeczek	35 [g]	wiórki kokosowe	3 łyżki 24 [g]
żurawina suszona	2 łyżki	40 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	2 łyżeczki	10 [g]	musztarda	2 łyżeczki 20 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)		20 [g]	sok z cytryny	9.5 łyżek 100 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
kawa espresso (bez cukru)		80 [g]	mleko migdałowe	3 szklanki 700 [g]
woda	1.25 szklanki	320 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	3 sztuki	650 [g]	banan	1 mała sztuka 130 [g]
borówka amerykańska	4 garście	210 [g]	brzoskwinia	2 średnie sztuki 330 [g]
grejpfrut	0.75 średniego	330 [g]	jeżyny	2 garście 140 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]	mango	1 sztuka 360 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk	31 [g]	skórka z cytryny, świeża	2.0 [g]
wiśnie	2.5 garści	190 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	3 szczypty	3.0 [g]	ekologiczny ocet jabłkowy	2 kilka kropel 2.0 [g]
imbir mielony		1.0 [g]	kmin rzymski	1 szczypta 1.0 [g]
kolendra, świeża	1 łyżka	2.4 [g]	koperek świeży	3 łyżeczki 24 [g]
mięta zielona, świeża		13 [g]	ocet winny, czerwony	1 łyżka 8 [g]
oregano suszone	4 szczypty	4.0 [g]	papryka, mielona	2 szczypty 2.0 [g]
pieprz czarny	3 szczypty	3.0 [g]	pieprz czarny mielony	3 łyżki 18 [g]
sól	22 szczypta do smaku	22 [g]	zioła prowansalskie	2 szczypty 2.0 [g]
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]	kakao naturalne	1 łyżeczka 4.0 [g]
syrop klonowy	4.5 łyżeczki	21 [g]		
TŁUSZCZE				
olej rzepakowy	2 łyżki	16 [g]	oliwa z oliwek	16 łyżek 130 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	1 sztuka	310 [g]	bocznik, surowy	290 [g]
brokuły	1 sztuka	850 [g]	cebula	4 małe sztuki 320 [g]
cebula czerwona	1.5 sztuki	170 [g]	czosnek	7 małych ząbków 21 [g]
fasola biała, konserwowa	1 puszka	270 [g]	fasola szparagowa zielona	230 [g]
grozek zielony, konserwowy, bez zalewy	1 puszka po odsączeniu	240 [g]	kalarepa	5 małych sztuk 750 [g]
marchew	5 średnich sztuk	750 [g]	mąka z ciecioriki	0.5 szklanki 80 [g]
natka pietruszki	14 łyżeczka posiekanej	90 [g]	ogórek	10 połowa krótkiego szklarniowego 800 [g]
ogórek kiszony	6 sztuk	360 [g]	ogórek małosolny	4 sztuki 400 [g]
papryka czerwona, hot chili	2 kawałeczek	14 [g]	papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki 360 [g]
papryka słodka mielona	1 szczypta	1.0 [g]	papryka wędzona	3.4 [g]
papryka żółta, słodka	1 sztuka	190 [g]	passata pomidorowa	1 puszka 400 [g]
pietruszka, korzeń	1 średnia sztuka	80 [g]	pietruszka, liście	2 łyżki 8 [g]
pomidory, czerwone	18 małych sztuk	2100 [g]	pomidory, suszone na słońcu	16 [g]
rzodkiewka	4 sztuki	100 [g]	sałata	4 liście 27 [g]

sałata rzymska	2 garście	43 [g]	słodka cebulka dymka	2 łyżka posiekanej	12 [g]
ziemniaki, białe		200 [g]			

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	8 kromek	340 [g]	kasza jaglana	6.5 łyżek	120 [g]
mąka migdałowa	2 łyżki	20 [g]	płatki owsiane	8.5 łyżek	90 [g]
ryż brązowy	2 porcje	80 [g]			