



gurbacka.pl



DIETA WEGAŃSKA
DIETA NA 1800 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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany |
| | 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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany |
| | 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 | 1 płat | 5.6 | 1.2 | 0.1 | 1.1 |
| słonecznik, nasiona | 10 | 2 łyżeczki | 58.4 | 2.1 | 5.1 | 2.0 |
| pomidory, suszone na słońcu | 8 | | 20.6 | 1.1 | 0.2 | 4.5 |
| awokado | 70 | 0.5 sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe | 13 | 5 sztuk | 17.2 | 0.2 | 1.7 | 0.5 |
| papryka wędzona | 1 | 1 szczypta | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 70 | 2 kromki | 165.2 | 4.9 | 4.9 | 21.7 |
| pomidory, czerwone | 110 | 1 mała sztuka | 18.4 | 1.0 | 0.2 | 3.9 |
| sałata | 10 | 2 liście | 1.4 | 0.1 | 0.0 | 0.3 |
| RAZEM | 295 | | 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 | 1 szklanka | 90.2 | 3.5 | 6.8 | 4.2 |
| wiórki kokosowe | 16 | 2 łyżki | 105.1 | 0.9 | 10.1 | 4.3 |
| borówka amerykańska | 140 | 1 szklanka | 79.8 | 1.0 | 0.5 | 20.3 |
| RAZEM | 380 | | 275.1 | 5.5 | 17.4 | 28.8 |

III POSIŁEK

488 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 | 0.5 opakowania | 112.5 | 10.8 | 6.8 | 2.1 |
| pomidory, czerwone | 320 | 2 średnie sztuki | 54.4 | 2.9 | 0.6 | 11.5 |
| mango | 125 | 0.5 sztuki | 83.5 | 0.6 | 0.4 | 20.6 |
| słodka cebulka dymka | 6 | 1 łyżka posiekanej | 1.9 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| natka pietruszki | 12 | 2 łyżeczki posiekanej | 4.9 | 0.5 | 0.0 | 1.1 |
| 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 |
| ryż brązowy | 45 | 3 łyżki | 150.8 | 3.2 | 0.9 | 34.6 |
| sok z cytryny | 20 | 2 łyżki | 4.2 | 0.1 | 0.1 | 1.3 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| papryka czerwona, hot chili | 5 | 1 kawałek | 2.0 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| RAZEM | 630 | | 488.4 | 18.4 | 16.8 | 72.6 |

IV POSIŁEK

235 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 | 30 | 7 sztuk | 186.5 | 4.5 | 16.9 | 5.0 |
| ogórek | 40 | 1 gruntowy | 5.0 | 0.3 | 0.0 | 1.0 |
| papryka czerwona, słodka | 75 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| kalarepa | 55 | 0.5 małej sztuki | 16.8 | 1.1 | 0.2 | 3.3 |
| pieprz czarny mielony | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 195 | | 234.9 | 6.9 | 17.5 | 15.0 |

V POSIŁEK

338 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 i posyp słonecznikiem.

*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 | 170 | 1.5 sztuki | 23.3 | 1.2 | 0.2 | 4.8 |
| cebula czerwona | 55 | 0.5 sztuki | 24.1 | 0.6 | 0.1 | 5.8 |
| fasola biała, konserwowa | 135 | 0.5 puszki | 149.3 | 9.6 | 0.4 | 27.8 |
| ocet winny, czerwony | 4 | 0.5 łyżki | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| czosnek | 3 | 0.5 średniego ząbka | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| syrop klonowy | 7 | 1.5 łyżeczki | 18.9 | 0.0 | 0.0 | 4.7 |
| musztarda | 5 | 0.5 łyżeczki | 8.3 | 0.3 | 0.3 | 1.1 |
| natka pietruszki | 4 | 0.5 łyżeczka posiekanej | 1.6 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| 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 |
| chili pieprz cayenne | 1 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| RAZEM | 390 | | 337.6 | 13.3 | 11.7 | 47.8 |

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 | 1 płat | 5.6 | 1.2 | 0.1 | 1.1 |
| słonecznik, nasiona | 10 | 2 łyżeczki | 58.4 | 2.1 | 5.1 | 2.0 |
| pomidory, suszone na słońcu | 8 | | 20.6 | 1.1 | 0.2 | 4.5 |
| awokado | 70 | 0.5 sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe | 13 | 5 sztuk | 17.2 | 0.2 | 1.7 | 0.5 |
| papryka wędzona | 1 | 1 szczypta | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 70 | 2 kromki | 165.2 | 4.9 | 4.9 | 21.7 |
| pomidory, czerwone | 110 | 1 mała sztuka | 18.4 | 1.0 | 0.2 | 3.9 |
| sałata | 10 | 2 liście | 1.4 | 0.1 | 0.0 | 0.3 |
| RAZEM | 295 | | 405.4 | 12.1 | 23.0 | 39.3 |

II POSIŁEK

235 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 | 30 | 7 sztuk | 186.5 | 4.5 | 16.9 | 5.0 |
| ogórek | 40 | 1 gruntowy | 5.0 | 0.3 | 0.0 | 1.0 |
| papryka czerwona, słodka | 75 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| kalarepa | 55 | 0.5 małej sztuki | 16.8 | 1.1 | 0.2 | 3.3 |
| pieprz czarny mielony | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 195 | | 234.9 | 6.9 | 17.5 | 15.0 |

III POSIŁEK

488 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 | 0.5 opakowania | 112.5 | 10.8 | 6.8 | 2.1 |
| pomidory, czerwone | 320 | 2 średnie sztuki | 54.4 | 2.9 | 0.6 | 11.5 |
| mango | 125 | 0.5 sztuki | 83.5 | 0.6 | 0.4 | 20.6 |
| słodka cebulka dymka | 6 | 1 łyżka posiekanej | 1.9 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| natka pietruszki | 12 | 2 łyżeczki posiekanej | 4.9 | 0.5 | 0.0 | 1.1 |
| 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 |
| ryż brązowy | 45 | 3 łyżki | 150.8 | 3.2 | 0.9 | 34.6 |
| sok z cytryny | 20 | 2 łyżki | 4.2 | 0.1 | 0.1 | 1.3 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| papryka czerwona, hot chili | 5 | 1 kawałeczek | 2.0 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| RAZEM | 630 | | 488.4 | 18.4 | 16.8 | 72.6 |

IV POSIŁEK

291 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 | 1 opakowanie | 150.9 | 1.4 | 11.4 | 10.7 |
| borówka amerykańska | 50 | 1 garść | 28.5 | 0.4 | 0.2 | 7.2 |
| czekolada 70% kakao | 20 | 2 kostki | 111.8 | 1.3 | 6.9 | 11.3 |
| RAZEM | 230 | | 291.2 | 3.2 | 18.4 | 29.3 |

V POSIŁEK

338 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 | 170 | 1.5 sztuki | 23.3 | 1.2 | 0.2 | 4.8 |
| cebula czerwona | 55 | 0.5 sztuki | 24.1 | 0.6 | 0.1 | 5.8 |
| fasola biała, konserwowa | 135 | 0.5 puszki | 149.3 | 9.6 | 0.4 | 27.8 |
| ocet winny, czerwony | 4 | 0.5 łyżki | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| czosnek | 3 | 0.5 średniego ząbka | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| syrop klonowy | 7 | 1.5 łyżeczki | 18.9 | 0.0 | 0.0 | 4.7 |
| musztarda | 5 | 0.5 łyżeczki | 8.3 | 0.3 | 0.3 | 1.1 |
| natka pietruszki | 4 | 0.5 łyżeczka posiekanej | 1.6 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| 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 |
| chili pieprz cayenne | 1 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| RAZEM | 390 | | 337.6 | 13.3 | 11.7 | 47.8 |

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 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| awokado | 70 | 0.5 sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| sok z cytryny | 5 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| pomidory, czerwone | 110 | 1 mała sztuka | 18.4 | 1.0 | 0.2 | 3.9 |
| czosnek | 3 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| chili pieprz cayenne | 1 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| kmin rzymski | 1 | 1 szczypta | 3.8 | 0.2 | 0.2 | 0.4 |
| RAZEM | 300 | | 457.0 | 9.9 | 26.3 | 42.4 |

II POSIŁEK

194 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA I CZEKOLADA

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| brzoskwinia | 165 | 1 większa sztuka | 82.5 | 1.6 | 0.3 | 19.6 |
| czekolada 70% kakao | 20 | 2 kostki | 111.8 | 1.3 | 6.9 | 11.3 |
| RAZEM | 185 | | 194.3 | 3.0 | 7.2 | 31.0 |

III POSIŁEK

485 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 | 0.5 sztuki | 20.3 | 0.8 | 0.2 | 4.7 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| passata pomidorowa | 200 | 0.5 puszki | 64.0 | 3.3 | 0.6 | 14.6 |
| pomidory, czerwone | 110 | 1 mała sztuka | 18.4 | 1.0 | 0.2 | 3.9 |
| marchew | 85 | 0.5 dużej sztuki | 28.1 | 0.8 | 0.2 | 7.4 |
| oregano suszone | 1 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| zioła prowansalskie | 1 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| cebula | 70 | 1 mała sztuka | 23.1 | 1.0 | 0.3 | 4.8 |
| groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 120 | 0.5 puszka po odsączeniu | 75.6 | 5.9 | 0.2 | 19.0 |
| ogórek małosolny | 200 | 2 sztuki | 22.0 | 0.6 | 0.4 | 4.6 |
| kasza jaglana | 45 | 2.5 łyżki | 156.6 | 4.7 | 1.3 | 32.2 |
| RAZEM | 920 | | 485.0 | 18.2 | 11.4 | 92.3 |

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 | 3 sztuki | 21.6 | 1.8 | 0.2 | 3.4 |
| cebula | 35 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| marchew | 55 | 0.5 średniej sztuki | 17.3 | 0.5 | 0.1 | 4.6 |
| papryka czerwona, słodka | 75 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| natka pietruszki | 6 | 1 łyżeczka posiekanej | 2.5 | 0.3 | 0.0 | 0.5 |
| pieprz czarny mielony | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| RAZEM | 360 | | 151.2 | 4.2 | 8.8 | 16.5 |

V POSIŁEK

485 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 | 0.5 sztuki | 20.3 | 0.8 | 0.2 | 4.7 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| passata pomidorowa | 200 | 0.5 puszki | 64.0 | 3.3 | 0.6 | 14.6 |
| pomidory, czerwone | 110 | 1 mała sztuka | 18.4 | 1.0 | 0.2 | 3.9 |
| marchew | 85 | 0.5 dużej sztuki | 28.1 | 0.8 | 0.2 | 7.4 |
| oregano suszone | 1 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| zioła prowansalskie | 1 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| cebula | 70 | 1 mała sztuka | 23.1 | 1.0 | 0.3 | 4.8 |
| groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 120 | 0.5 puszka po odsączeniu | 75.6 | 5.9 | 0.2 | 19.0 |
| ogórek małosolny | 200 | 2 sztuki | 22.0 | 0.6 | 0.4 | 4.6 |
| kasza jaglana | 45 | 2.5 łyżki | 156.6 | 4.7 | 1.3 | 32.2 |
| RAZEM | 920 | | 485.0 | 18.2 | 11.4 | 92.3 |

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

511 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 | 2.5 łyżki | 156.6 | 4.7 | 1.3 | 32.2 |
| jogurt kokosowy, naturalny bez cukru | 160 | 1 opakowanie | 150.9 | 1.4 | 11.4 | 10.7 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| orzechy laskowe | 15 | 1 łyżka | 99.9 | 2.2 | 9.4 | 2.2 |
| kawa espresso (bez cukru) | 80 | | 7.2 | 0.1 | 0.1 | 1.3 |
| syrop klonowy | 7 | 1.5 łyżeczki | 18.9 | 0.0 | 0.0 | 4.7 |
| banan | 80 | 1 mała sztuka | 77.6 | 0.8 | 0.2 | 18.8 |
| RAZEM | 390 | | 511.1 | 9.2 | 22.5 | 70.0 |

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 | 3 sztuki | 21.6 | 1.8 | 0.2 | 3.4 |
| cebula | 35 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| marchew | 55 | 0.5 średniej sztuki | 17.3 | 0.5 | 0.1 | 4.6 |
| papryka czerwona, słodka | 75 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| natka pietruszki | 6 | 1 łyżeczka posiekanej | 2.5 | 0.3 | 0.0 | 0.5 |
| pieprz czarny mielony | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| RAZEM | 360 | | 151.2 | 4.2 | 8.8 | 16.5 |

III POSIŁEK

514 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 | 150 | | 49.5 | 5.0 | 0.6 | 9.1 |
| płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne) | 10 | | 32.0 | 4.7 | 0.5 | 0.9 |
| bułka tarta bezglutenowa | 10 | | 35.4 | 1.0 | 0.2 | 7.8 |
| mąka z cieciorci | 40 | 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 | 1 łyżka | 72.0 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| woda | 65 | 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 | 0.5 opakowania | 75.4 | 0.7 | 5.7 | 5.4 |
| ogórek | 40 | 1 gruntowy | 5.0 | 0.3 | 0.0 | 1.0 |
| czosnek | 3 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| mięta zielona, świeża | 2 | 1 do smaku | 0.9 | 0.1 | 0.0 | 0.2 |
| pieprz czarny mielony | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |

POMIDORY Z CEBULKĄ - 1 porcja

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|------|-----|-----|------|
| pomidory, czerwone | 290 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| cebula | 35 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| 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 |
| natka pietruszki | 12 | 2 łyżeczki posiekanej | 4.9 | 0.5 | 0.0 | 1.1 |
| sok z cytryny | 5 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| oliwa z oliwek | 2 | 1 łyżeczka | 17.9 | 0.0 | 2.0 | 0.0 |

RAZEM 750 513.9 24.3 20.5 63.4

IV POSIŁEK

273 KCAL

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

SAŁATKA Z GREJPFRTA I AWOKADO

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|----------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| awokado | 70 | 0.5 sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| grejpfruta | 140 | 0.5 średniego | 56.0 | 0.8 | 0.3 | 13.7 |
| cebula czerwona | 55 | 0.5 sztuki | 24.1 | 0.6 | 0.1 | 5.8 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| kolendra, świeża | 2 | 1 łyżka | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| 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 |

RAZEM 275 273.2 3.0 19.1 25.4

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 | | 31.0 | 1.8 | 0.2 | 7.0 |
| wywar/bulion warzywny | 250 | 1 szklanka | 13.3 | 0.5 | 0.3 | 2.5 |
| ziemniaki, białe | 75 | | 51.8 | 1.3 | 0.1 | 11.8 |
| pietruszką, korzeń | 25 | 0.5 średniej sztuki | 11.8 | 0.7 | 0.1 | 2.6 |
| marchew | 85 | 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 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| koperek świeży | 8 | 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 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50 | 1 kromka | 118.0 | 3.5 | 3.5 | 15.5 |
| RAZEM | 610 | | 332.5 | 9.0 | 12.4 | 48.2 |

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 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| awokado | 145 | 1 sztuka | 238.3 | 2.8 | 21.6 | 10.4 |
| rzodkiewka | 60 | 4 sztuki | 10.8 | 0.6 | 0.1 | 2.6 |
| koperek świeży | 8 | 1 łyżeczka | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| 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 |
| RAZEM | 315 | | 491.0 | 10.8 | 28.8 | 45.3 |

II POSIŁEK

242 KCAL

Zjedz orzechy z grejpfrutem.

ORZECHY WŁOSKIE I GREJPFRTUT

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------|------------|---------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| grejpfrut | 140 | 0.5 średniego | 56.0 | 0.8 | 0.3 | 13.7 |
| orzechy włoskie | 30 | 7 sztuk | 186.5 | 4.5 | 16.9 | 5.0 |
| RAZEM | 170 | | 242.5 | 5.3 | 17.2 | 18.8 |

III POSIŁEK

514 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 | 150 | | 49.5 | 5.0 | 0.6 | 9.1 |
| płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne) | 10 | | 32.0 | 4.7 | 0.5 | 0.9 |
| bułka tarta bezglutenowa | 10 | | 35.4 | 1.0 | 0.2 | 7.8 |
| mąka z cieciorci | 40 | 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 | 1 łyżka | 72.0 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| woda | 65 | 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 | 0.5 opakowania | 75.4 | 0.7 | 5.7 | 5.4 |
| ogórek | 40 | 1 gruntowy | 5.0 | 0.3 | 0.0 | 1.0 |
| czosnek | 3 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| mięta zielona, świeża | 2 | 1 do smaku | 0.9 | 0.1 | 0.0 | 0.2 |
| pieprz czarny mielony | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |

POMIDORY Z CEBULKĄ - 1 porcja

| | | | | | | |
|-----------------------|------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| pomidory, czerwone | 290 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| cebula | 35 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| 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 |
| natka pietruszki | 12 | 2 łyżeczki posiekanej | 4.9 | 0.5 | 0.0 | 1.1 |
| sok z cytryny | 5 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| oliwa z oliwek | 2 | 1 łyżeczka | 17.9 | 0.0 | 2.0 | 0.0 |
| RAZEM | 750 | | 513.9 | 24.3 | 20.5 | 63.4 |

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 | 85 | 1 mała sztuka | 48.6 | 0.7 | 0.4 | 11.3 |
| brzoskwinia | 145 | 1 średnia sztuka | 71.5 | 1.4 | 0.3 | 17.0 |
| sok z cytryny | 10 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| woda | 190 | 0.75 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| mięta zielona, świeża | 1 | | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| Siemię lniane mielone | 6 | 1 łyżeczka | 15.1 | 1.9 | 0.8 | 1.7 |
| RAZEM | 430 | | 137.7 | 4.1 | 1.6 | 30.7 |

V POSIŁEK

333 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 | | 31.0 | 1.8 | 0.2 | 7.0 |
| wywar/bulion warzywny | 250 | 1 szklanka | 13.3 | 0.5 | 0.3 | 2.5 |
| ziemniaki, białe | 75 | | 51.8 | 1.3 | 0.1 | 11.8 |
| pietruszką, korzeń | 25 | 0.5 średniej sztuki | 11.8 | 0.7 | 0.1 | 2.6 |
| marchew | 85 | 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 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| koperek świeży | 8 | 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 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50 | 1 kromka | 118.0 | 3.5 | 3.5 | 15.5 |
| RAZEM | 610 | | 332.5 | 9.0 | 12.4 | 48.2 |

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

465 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 | 50 | 5 łyżek | 188.0 | 6.0 | 3.6 | 34.6 |
| mleko migdałowe | 220 | 1 szklanka | 90.2 | 3.5 | 6.8 | 4.2 |
| słonecznik, nasiona | 15 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| wiśnie | 140 | 2 garście | 68.6 | 1.3 | 0.6 | 15.3 |
| Siemię lniane mielone | 12 | 1 łyżka | 30.1 | 3.7 | 1.7 | 3.5 |
| RAZEM | 440 | | 464.5 | 17.6 | 20.4 | 60.6 |

II POSIŁEK

268 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 | 250 | 1 duża sztuka | 81.8 | 5.5 | 0.7 | 16.1 |
| orzechy włoskie | 30 | 7 sztuk | 186.5 | 4.5 | 16.9 | 5.0 |
| RAZEM | 280 | | 268.3 | 9.9 | 17.6 | 21.2 |

III POSIŁEK

495 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) | 230 | 1 sztuka | 197.8 | 3.6 | 0.1 | 46.3 |
| Siemię lniane mielone | 15 | 2.5 łyżeczki | 37.6 | 4.7 | 2.1 | 4.3 |
| mąka migdałowa | 10 | 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 | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| papryka, mielona | 1 | 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 | 1.5 łyżeczki posiekanej | 3.7 | 0.4 | 0.0 | 0.8 |

SURÓWKA Z KALAREPY - 1 porcja

| | | | | | | |
|---------------------------|------------|---------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| ekologiczny ocet jabłkowy | 1 | 1 kilka kropel | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| oliwa z oliwek | 2 | 1 łyżeczka | 17.9 | 0.0 | 2.0 | 0.0 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| pietruszka, liście | 4 | 1 łyżka | 2.0 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| kalarepa | 100 | 0.5 średniej sztuki | 33.0 | 2.2 | 0.3 | 6.5 |
| marchew | 50 | 0.5 średniej sztuki | 16.5 | 0.5 | 0.1 | 4.3 |
| RAZEM | 445 | | 494.8 | 15.8 | 22.6 | 65.9 |

IV POSIŁEK

320 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 | 0.5 opakowania | 120.6 | 11.7 | 7.2 | 2.2 |
| sałata rzymska | 20 | 1 garść | 3.4 | 0.2 | 0.1 | 0.7 |
| ogórek | 40 | 1 gruntowy | 5.0 | 0.3 | 0.0 | 1.0 |
| pomidory, czerwone | 110 | 1 mała sztuka | 18.4 | 1.0 | 0.2 | 3.9 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| 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 |
| musztarda | 5 | 0.5 łyżeczki | 8.3 | 0.3 | 0.3 | 1.1 |
| dynia, pestki | 15 | 1.5 łyżki | 85.8 | 3.7 | 6.9 | 2.7 |
| oregano suszone | 1 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| sok z cytryny | 10 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| RAZEM | 295 | | 320.5 | 17.4 | 22.8 | 13.5 |

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 | 0.5 sztuki | 77.5 | 7.5 | 1.0 | 13.0 |
| płatki migdałów | 20 | 2 łyżki | 116.2 | 4.4 | 10.2 | 2.0 |
| żurawina suszona | 20 | 1 łyżka | 64.0 | 0.0 | 0.3 | 16.5 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 300 | | 332.0 | 12.0 | 19.5 | 32.1 |

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

395 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 | 50 | 5 łyżek | 188.0 | 6.0 | 3.6 | 34.6 |
| kakao naturalne | 4 | 1 łyżeczka | 18.4 | 0.7 | 0.9 | 2.0 |
| mleko migdałowe | 250 | 1 szklanka | 102.5 | 4.0 | 7.8 | 4.8 |
| jeżyny | 130 | 2 garście | 55.9 | 1.8 | 0.6 | 12.5 |
| erytrytol | 5 | 1 łyżeczka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.0 |
| Siemię lniane mielone | 12 | 1 łyżka | 30.1 | 3.7 | 1.7 | 3.5 |
| RAZEM | 455 | | 394.9 | 16.2 | 14.5 | 62.4 |

II POSIŁEK

320 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.

SALATKA Z OGÓRKIEM, POMIDOREM I TOFU - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| tofu wędzone | 90 | 0.5 opakowania | 120.6 | 11.7 | 7.2 | 2.2 |
| sałata rzymska | 20 | 1 garść | 3.4 | 0.2 | 0.1 | 0.7 |
| ogórek | 40 | 1 gruntowy | 5.0 | 0.3 | 0.0 | 1.0 |
| pomidory, czerwone | 110 | 1 mała sztuka | 18.4 | 1.0 | 0.2 | 3.9 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| 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 |
| musztarda | 5 | 0.5 łyżeczki | 8.3 | 0.3 | 0.3 | 1.1 |
| dynia, pestki | 15 | 3 łyżeczki | 85.8 | 3.7 | 6.9 | 2.7 |
| oregano suszone | 1 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| sok z cytryny | 10 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| RAZEM | 295 | | 320.5 | 17.4 | 22.8 | 13.5 |

III POSIŁEK

495 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PLACKI Z BATATA WEGAŃSKIE

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|----------|----------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| batat (patat) | 230 | 1 sztuka | 197.8 | 3.6 | 0.1 | 46.3 |
| Siemię lniane mielone | 15 | 2.5 łyżeczki | 37.6 | 4.7 | 2.1 | 4.3 |
| mąka migdałowa | 10 | 1 łyżka | 60.2 | 2.2 | 5.3 | 1.0 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| papryka, mielona | 1 | 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 | 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 | 1 kilka kropel | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| oliwa z oliwek | 2 | 1 łyżeczka | 17.9 | 0.0 | 2.0 | 0.0 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| pietruszka, liście | 4 | 1 łyżka | 2.0 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| kalarepa | 100 | 0.5 średniej sztuki | 33.0 | 2.2 | 0.3 | 6.5 |
| marchew | 50 | 0.5 średniej sztuki | 16.5 | 0.5 | 0.1 | 4.3 |
| RAZEM | 445 | | 494.8 | 15.8 | 22.6 | 65.9 |

IV POSIŁEK**258 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

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------------------|------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| jogurt kokosowy, naturalny bez cukru | 160 | 1 opakowanie | 150.9 | 1.4 | 11.4 | 10.7 |
| wiśnie | 105 | 1.5 garści | 51.5 | 0.9 | 0.4 | 11.4 |
| wiórki kokosowe | 8 | 1 łyżka | 52.6 | 0.4 | 5.1 | 2.2 |
| 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 |
| RAZEM | 290 | | 257.9 | 2.9 | 16.9 | 30.3 |

V POSIŁEK**332 KCAL**

*Porcja z poprzedniego dnia

SALATKA Z BROKUŁĄ 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 | 0.5 sztuki | 77.5 | 7.5 | 1.0 | 13.0 |
| płatki migdałów | 20 | 2 łyżki | 116.2 | 4.4 | 10.2 | 2.0 |
| żurawina suszona | 20 | 1 łyżka | 64.0 | 0.0 | 0.3 | 16.5 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 300 | | 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 | 7 łyżeczek | 41 [g] | orzechy laskowe | 1 łyżka 15 [g] |
| orzechy włoskie | 28 sztuk | 250 [g] | płatki migdałów | 4 łyżki 40 [g] |
| sezam, nasiona | 3 lekko czubata łyżeczka | 15 [g] | Siemię lniane mielone | 5 łyżek 60 [g] |
| słonecznik, nasiona | 3 łyżki | 45 [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 większa sztuka 350 [g] |
| grejpfrut | 1 średniego | 440 [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 | 4 garście | 280 [g] | | |
| PRZYPRAWY I ZIOŁA | | | | |
| chili pieprz cayenne | 4 szczypty | 4.0 [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 | 19 szczypta 19 [g] |
| sól | 23 szczypta do smaku | 23 [g] | zioła prowansalskie | 2 szczypty 2.0 [g] |
| SŁODYCZE | | | | |
| czekolada 70% kakao | 4 kostki | 40 [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 | 19 łyżek 160 [g] |
| WARZYWA I PRZETWORY | | | | |
| batat (patat) | 2 sztuki | 550 [g] | bocznik, surowy | 340 [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 800 [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 | 10 kromek | 440 [g] | kasza jaglana | 7.5 łyżek | 140 [g] |
| mąka migdałowa | 2 łyżki | 20 [g] | płatki owsiane | 10 łyżek | 100 [g] |
| ryż brązowy | 6 łyżek | 90 [g] | | | |