



[gurbacka.pl](http://gurbacka.pl)



DIETA WEGAŃSKA  
DIETA NA 2200 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, orzechy 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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	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; czekolada 70% kakao
	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

519 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

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	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
pomidory, suszone na słońcu	10.0		25.8	1.4	0.3	5.6
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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
sałata	10.0	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>382.0</b>		<b>519.4</b>	<b>15.9</b>	<b>27.8</b>	<b>52.5</b>

## II POSIŁEK

387 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj.

### KOKTAJL 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
syrop klonowy	10.5	1 łyżka	28.4	0.0	0.0	7.1
mleko migdałowe	55.0	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
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
<b>RAZEM</b>	<b>381.5</b>		<b>386.7</b>	<b>4.3</b>	<b>23.6</b>	<b>43.4</b>

## III POSIŁEK

539 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 BRĄZOWY 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	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałek	2.0	0.1	0.0	0.4
<b>RAZEM</b>	<b>644.0</b>		<b>538.7</b>	<b>19.5</b>	<b>17.0</b>	<b>84.2</b>

## IV POSIŁEK

259 KCAL

Pokrój warzywa w słupki i schrup z orzechami na przekąskę.

## SŁUPKI WARZYW I ORZECHY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
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	124.0	0.5 dużej sztuki	40.9	2.7	0.4	8.1
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
<b>RAZEM</b>	<b>265.0</b>		<b>258.9</b>	<b>8.5</b>	<b>17.7</b>	<b>19.7</b>

## V POSIŁEK

468 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	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	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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	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
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
<b>RAZEM</b>	<b>407.0</b>		<b>467.7</b>	<b>15.3</b>	<b>24.8</b>	<b>49.8</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

519 KCAL

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

### KANAPKI Z WEGAŃSKĄ PASTĄ "RYBNA" I POMIDOREM

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	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
pomidory, suszone na słońcu	10.0		25.8	1.4	0.3	5.6
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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
sałata	10.0	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>382.0</b>		<b>519.4</b>	<b>15.9</b>	<b>27.8</b>	<b>52.5</b>

## II POSIŁEK

259 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	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
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	124.0	0.5 dużej sztuki	40.9	2.7	0.4	8.1
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
<b>RAZEM</b>	<b>265.0</b>		<b>258.9</b>	<b>8.5</b>	<b>17.7</b>	<b>19.7</b>

## III POSIŁEK

539 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	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałeczek	2.0	0.1	0.0	0.4
<b>RAZEM</b>	<b>644.0</b>		<b>538.7</b>	<b>19.5</b>	<b>17.0</b>	<b>84.2</b>

## IV POSIŁEK

342 KCAL

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

## JOGURT STRACIATELLA Z BORÓWKAMI

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	140.0	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
<b>RAZEM</b>	<b>320.0</b>		<b>342.5</b>	<b>3.8</b>	<b>18.7</b>	<b>42.3</b>

## V POSIŁEK

468 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	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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	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
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
<b>RAZEM</b>	<b>407.0</b>		<b>467.7</b>	<b>15.3</b>	<b>24.8</b>	<b>49.8</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

499 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	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
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	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
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
<b>RAZEM</b>	<b>481.0</b>		<b>499.2</b>	<b>11.8</b>	<b>27.0</b>	<b>50.4</b>

## II POSIŁEK

381 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

### BRZOSKWINIA, ORZECHY I CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	165.0	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
orzechy włoskie	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
<b>RAZEM</b>	<b>213.0</b>		<b>380.8</b>	<b>7.5</b>	<b>24.1</b>	<b>36.0</b>

## III POSIŁEK

537 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	60.0	0.25 szklanki	208.8	6.3	1.7	43.0
<b>RAZEM</b>	<b>928.0</b>		<b>537.2</b>	<b>19.8</b>	<b>11.9</b>	<b>103.0</b>

## IV POSIŁEK

266 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 i pestkami dyni.

\*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
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
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
<b>RAZEM</b>	<b>377.5</b>		<b>265.6</b>	<b>9.1</b>	<b>18.0</b>	<b>20.1</b>

## V POSIŁEK

537 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	60.0	0.25 szklanki	208.8	6.3	1.7	43.0
<b>RAZEM</b>	<b>928.0</b>		<b>537.2</b>	<b>19.8</b>	<b>11.9</b>	<b>103.0</b>

# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

626 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	54.0	3 łyżki	187.9	5.7	1.6	38.7
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	22.5	1.5 łyżki	149.8	3.2	14.2	3.4
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	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
<b>RAZEM</b>	<b>439.5</b>		<b>626.3</b>	<b>11.6</b>	<b>27.6</b>	<b>85.8</b>

## II POSIŁEK

384 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia + kromka chleba.

### SALAŃKA 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
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>427.5</b>		<b>383.6</b>	<b>12.6</b>	<b>21.5</b>	<b>35.6</b>

### III POSIŁEK

604 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	150.0		49.5	5.0	0.6	9.1
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	12.0	6 łyżeczek	108.0	0.0	12.0	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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0

RAZEM 756.0 603.7 24.3 30.5 63.4

### IV POSIŁEK

329 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	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
grejpfruta	280.0	1 średni	112.0	1.7	0.6	27.4
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 414.5 329.2 3.9 19.3 39.1

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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>603.5</b>		<b>332.5</b>	<b>9.0</b>	<b>12.4</b>	<b>48.2</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

631 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 i ogórka. 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	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
awokado	141.0	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
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
<b>RAZEM</b>	<b>561.0</b>		<b>631.0</b>	<b>14.9</b>	<b>32.7</b>	<b>65.4</b>

## II POSIŁEK

298 KCAL

Zjedz orzechy z grejpfrutem.

### ORZECHY WŁOSKIE I GREJPFRUT

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
grejpfrut	280.0	1 średni	112.0	1.7	0.6	27.4
orzechy włoskie	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
<b>RAZEM</b>	<b>308.0</b>		<b>298.5</b>	<b>6.2</b>	<b>17.4</b>	<b>32.5</b>

## III POSIŁEK

604 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	150.0		49.5	5.0	0.6	9.1
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	12.0	1.5 łyżki	108.0	0.0	12.0	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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>756.0</b>		<b>603.7</b>	<b>24.3</b>	<b>30.5</b>	<b>63.4</b>

## IV POSIŁEK

265 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz dodać kostki lodu. Do koktajlu zjedz 2 kostki czekolady.

## 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	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
<b>RAZEM</b>	<b>454.5</b>		<b>264.6</b>	<b>7.3</b>	<b>9.3</b>	<b>43.8</b>

## 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	100.0		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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>603.5</b>		<b>332.5</b>	<b>9.0</b>	<b>12.4</b>	<b>48.2</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

481 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	55.0	5.5 łyżek	206.8	6.5	4.0	38.1
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
wiśnie	140.0	2 garście	68.6	1.3	0.6	15.3
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
<b>RAZEM</b>	<b>466.0</b>		<b>480.6</b>	<b>16.8</b>	<b>20.8</b>	<b>62.9</b>

## 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	248.0	1 duża sztuka	81.8	5.5	0.7	16.1
orzechy włoskie	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
<b>RAZEM</b>	<b>276.0</b>		<b>268.3</b>	<b>9.9</b>	<b>17.6</b>	<b>21.2</b>

## III POSIŁEK

661 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)	230.0	1 sztuka	197.8	3.6	0.1	46.3
Siemię lniane mielone	15.0	2.5 łyżeczki	37.6	4.7	2.1	4.3
mąka migdałowa	15.0	3 łyżeczki	90.3	3.3	7.9	1.5
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	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

ekologiczny ocet jabłkowy	1.0	1 kilka kropel	0.2	0.0	0.0	0.0
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	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	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
<b>RAZEM</b>	<b>496.5</b>		<b>661.0</b>	<b>18.5</b>	<b>38.5</b>	<b>70.0</b>

## 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	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	15.0	1.5 łyżki	85.8	3.7	6.9	2.7
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
<b>RAZEM</b>	<b>295.0</b>		<b>320.5</b>	<b>17.4</b>	<b>22.8</b>	<b>13.5</b>

## V POSIŁEK

426 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	30.0	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
żurawina suszona	20.0	1 łyżka	64.0	0.0	0.3	16.5
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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
<b>RAZEM</b>	<b>314.0</b>		<b>425.9</b>	<b>14.2</b>	<b>28.6</b>	<b>33.1</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

414 KCAL

Jeżyny wrzuć 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	55.0	5.5 łyżek	206.8	6.5	4.0	38.1
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
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	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
<b>RAZEM</b>	<b>456.0</b>		<b>413.7</b>	<b>16.8</b>	<b>14.9</b>	<b>65.9</b>

## 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.

### 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	15.0	3 łyżeczki	85.8	3.7	6.9	2.7
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
<b>RAZEM</b>	<b>295.0</b>		<b>320.5</b>	<b>17.4</b>	<b>22.8</b>	<b>13.5</b>

## III POSIŁEK

661 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)	230.0	1 sztuka	197.8	3.6	0.1	46.3
Siemię lniane mielone	15.0	2.5 łyżeczki	37.6	4.7	2.1	4.3
mąka migdałowa	15.0	1.5 łyżki	90.3	3.3	7.9	1.5
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3

### SURÓWKA Z KALAREPY - 1 porcja

ekologiczny ocet jabłkowy	1.0	1 kilka kropel	0.2	0.0	0.0	0.0
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	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	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
<b>RAZEM</b>	<b>496.5</b>		<b>660.9</b>	<b>18.5</b>	<b>38.5</b>	<b>70.0</b>

## IV POSIŁEK

301 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	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
wiśnie	140.0	2 garście	68.6	1.3	0.6	15.3
wiórki kokosowe	12.0	1.5 łyżki	78.8	0.7	7.6	3.2
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
<b>RAZEM</b>	<b>329.0</b>		<b>301.4</b>	<b>3.4</b>	<b>19.5</b>	<b>35.2</b>

## V POSIŁEK

426 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

## SAŁATKA 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	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
płatki migdałów	30.0	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
żurawina suszona	20.0	1 łyżka	64.0	0.0	0.3	16.5
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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
<b>RAZEM</b>	<b>314.0</b>		<b>425.9</b>	<b>14.2</b>	<b>28.6</b>	<b>33.1</b>

# 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	5 opakowań 800 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	16 łyżeczek	100 [g]	orzechy laskowe	1.5 łyżki 23 [g]
orzechy włoskie	35 sztuk	320 [g]	płatki migdałów	6 łyżek 60 [g]
sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka	26 [g]	Siemię lniane mielone	5 łyżek 60 [g]
słonecznik, nasiona	5 łyżek	80 [g]	wiórki kokosowe	3.5 łyżki 28 [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	2.25 szklanka 600 [g]
woda	1.25 szklanki	320 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	3 sztuki	650 [g]	banan	1 średnia sztuka 190 [g]
borówka amerykańska	2 szklanki	300 [g]	brzoskwinia	2 większa sztuka 350 [g]
grejpfrut	2 średni	900 [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	320 [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	6 kostka	60 [g]	kakao naturalne	1 łyżeczka 4.0 [g]
syrop klonowy	0.1 szklanki	32 [g]		
TŁUSZCZE				
olej rzepakowy	3 łyżki	24 [g]	oliwa z oliwek	210 [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	7 małych sztuk 1050 [g]
marchew	6 średnich sztuk	850 [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	6 sztuk 600 [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	14 średnich sztuk	2350 [g]	pomidory, suszone na słońcu	20 [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	13 kromek	650 [g]	kasza jaglana	10 łyżek	180 [g]
mąka migdałowa	3 łyżki	30 [g]	płatki owsiane	11 łyżek	110 [g]
ryż brązowy	8 łyżek	120 [g]			