



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Cynamonowe grzanki z bananem i masłem orzechowym	IV posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)
	II posiłek	Spring rollsy z tofu i warzywami	V posiłek	Makaron z sosem pomidorowym, wołowiną i bazylią
	III posiłek	Makaron z sosem pomidorowym, wołowiną i bazylią		
DZIEŃ 2	I posiłek	Granola Kasi z jogurtem kokosowym i borówkami	IV posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)
	II posiłek	Spring rollsy z tofu i warzywami	V posiłek	Makaron z sosem pomidorowym, wołowiną i bazylią
	III posiłek	Makaron z sosem pomidorowym, wołowiną i bazylią		
DZIEŃ 3	I posiłek	Granola Kasi z jogurtem kokosowym i borówkami	IV posiłek	Migdały i kalarepa
	II posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	V posiłek	Burgery z indyka z chlebem i miksem sałat ; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Burgery z indyka z pieczonymi ziemniakami i miksem sałat		
DZIEŃ 4	I posiłek	Duży omlęt z pomidorem i czerwoną cebulką	IV posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)
	II posiłek	Koktajl z natki pietruszki i malin	V posiłek	Burgery z indyka z chlebem i miksem sałat ; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Burgery z indyka z pieczonymi ziemniakami i miksem sałat		
DZIEŃ 5	I posiłek	Jajka sadzone ze szczypiorkiem + chleb i pomidorki	IV posiłek	Maliny z płatkami migdałów
	II posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	V posiłek	Sałatka z melonem i awokado
	III posiłek	Cytrynowy łosoś ze szpinakiem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Naleśniki owsiane z musem owocowym	IV posiłek	Melon i orzechy
	II posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	V posiłek	Kurczak pieczony z fasolką i papryką
	III posiłek	Kurczak pieczony z fasolką i papryką		
DZIEŃ 7	I posiłek	Naleśniki owsiane z musem owocowym	IV posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)
	II posiłek	Domowe guacamole na grzance	V posiłek	Kurczak pieczony z fasolką i papryką
	III posiłek	Kurczak pieczony z fasolką i papryką		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

387 KCAL

Chleb posmaruj cienko oliwą i posyp cynamonem. Następnie podsmaż na patelni z każdej strony, aby się zarumienił. Na gotowych, ciepłych chlebkach cynamonowych rozsmaruj masło orzechowe i połóż plasterki banana.

CYNAMONOWE GRZANKI Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cynamon mielony	2.0	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
masło orzechowe	20.0	2 łyżeczki	121.8	5.2	9.8	3.2
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
RAZEM	174.0		387.5	11.0	17.0	45.3

II POSIŁEK

230 KCAL

Marchew i ogórka pokrój w bardzo cienkie słupki. Paprykę i tofu pokrój w paski. Na płyty papieru ryżowego zwilżone delikatnie wodą ułóż sałatę, szpinak, słupki warzyw, tofu i paprykę i zawiń ściśle rollsy.

*Możesz przygotować porcję na następny dzień, ale najlepiej smakują przygotowane na świeżo.

SPRING ROLLSY Z TOFU I WARZYWAMI

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
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szpinak	12.5	0.5 garści	2.6	0.3	0.1	0.4
sałata	10.0		1.4	0.1	0.0	0.3
Papier ryżowy	27.0	3 sztuki	79.9	1.8	0.1	18.0
papryka czerwona, słodka	10.0	0.5 kawałka	3.2	0.1	0.1	0.7
RAZEM	238.0		230.1	14.8	7.6	27.1

III POSIŁEK

340 KCAL

Makaron ugotuj na półtwardo. Na patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć pokrojoną w drobną kostkę cebulę i marchew. Podsmaż razem kilka minut. Dodaj mięso mielone i smaż, aż stanie się brązowe. Dodaj resztę składników i duś razem kilka minut. Powstały sos połącz z makaronem. Posyp siekaną, świeżą bazylią.

*Przygotuj 4 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

MAKARON Z SOSEM POMIDOROWYM, WOŁOWINĄ I BAZYLIĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	40.0	0.5 porcji	139.6	5.8	1.2	26.4
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
mięso wołowe mielone chude	100.0	porcja	112.0	20.1	3.5	0.0
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
marchew	50.0	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
passata pomidorowa	45.0	3 łyżki	14.4	0.7	0.1	3.3
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
bazylia suszona	3.0	1 szczypta	7.0	0.7	0.1	1.4
oregano suszone	2.0	0.5 łyżeczki	5.3	0.2	0.1	1.4
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
bazylia świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
RAZEM	288.0		340.4	29.4	7.7	42.1

IV POSIŁEK

176 KCAL

Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem

Składniki na 10 porcji:

50 g kakao
 120 g suszonych daktyli
 30 g jagód goji lub innych suszonych owoców
 60 g masła migdałowego
 15 g ekspandowanego amarantusu
 30 g migdałów
 30 g wiórek kokosowych
 20 g siemienia lnianego
 30 g pestek dyni
 30 g orzechów włoskich
 szczypta soli

Wykonanie:

Odkładamy po łyżce orzechów włoskich i wiórek na później. Do blendera przekładamy daktyle, migdały, orzechy włoskie, wiórki kokosowe. Całość dokładnie razem miksujemy. Dodajemy nasiona goji, kakao, siemię lniane, masło orzechowe i jeszcze raz miksujemy pulsacyjnie kilka razy. Dodajemy amarantus i całość dokładnie mieszamy. Kwadratową blaszkę wykładamy papierem do pieczenia. Na to kładziemy masę batonową i dokładnie całość ugniatamy. Polewamy roztopioną czekoladą, posypujemy wcześniej odłożonymi wiórkami, orzechami oraz solą i wkładamy do zamrażarki na 2 godziny. Po tym czasie kroimy batony na 10 części.

Zjedz jedną porcję produktu.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	32.0	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
RAZEM	32.0		175.7	4.9	13.8	10.5

V POSIŁEK

340 KCAL

*Zjedz porcję z obiadu.

MAKARON Z SOSEM POMIDOROWYM, WOŁOWINĄ I BAZYLIĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
mięso wołowe mielone chude	100.0	porcja	112.0	20.1	3.5	0.0
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
marchew	50.0	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
passata pomidorowa	45.0	3 łyżki	14.4	0.7	0.1	3.3
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
bazylia suszona	3.0	1 szczypta	7.0	0.7	0.1	1.4
oregano suszone	2.0	0.5 łyżeczki	5.3	0.2	0.1	1.4
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
makaron gryczany	40.0	0.5 porcji	139.6	5.8	1.2	26.4
bazylia świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
RAZEM	288.0		340.4	29.4	7.7	42.1

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

385 KCAL

Płatki owsiane i ziarenka słonecznika upraż na patelni bez tłuszczu, uważając, aby nic się nie przypaliło. W misce wymieszaj masło orzechowe i miód, dokładnie, aby nie było grudek. Do masła i miodu dodaj rodzynki. Dodaj uprażone płatki owsiane i ziarenka słonecznika. Dokładnie wymieszaj. Przełóżyc masę na blachę i wstawić do zamrażarki na około 2 h. Granola może być sypka, dobrze wymiesza się z jogurtem.

Podawaj z jogurtem i borówkami.

*Przygotuj 2 porcje granoli (podane składniki są na 1 porcję)

GRANOLA KASI Z JOGURTEM KOKOSOWYM I BORÓWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
rodzynki, bez pestek, suszone	7.5	0.5 łyżki	22.4	0.2	0.0	5.9
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
miód pszczeli	8.0	0.5 łyżeczki	25.5	0.0	0.0	6.4
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	260.5		385.0	11.7	13.5	57.7

II POSIŁEK

230 KCAL

Marchew i ogórka pokrój w bardzo cienkie słupki. Paprykę i tofu pokrój w paski. Na płyty papieru ryżowego zwilżone delikatnie wodą ułóż sałatę, szpinak, słupki warzyw, tofu i paprykę i zawinić ściśle rollsy.

SPRING ROLLSY Z TOFU I WARZYWAMI

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
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szpinak	12.5	0.5 garści	2.6	0.3	0.1	0.4
sałata	10.0		1.4	0.1	0.0	0.3
Papier ryżowy	27.0	3 sztuki	79.9	1.8	0.1	18.0
papryka czerwona, słodka	10.0	0.5 kawałka	3.2	0.1	0.1	0.7
RAZEM	238.0		230.1	14.8	7.6	27.1

III POSIŁEK

340 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

MAKARON Z SOSEM POMIDOROWYM, WOŁOWINĄ I BAZYLIĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
mięso wołowe mielone chude	100.0	porcja	112.0	20.1	3.5	0.0
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
marchew	50.0	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
passata pomidorowa	45.0	3 łyżki	14.4	0.7	0.1	3.3
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
bazylija suszona	3.0	1 szczypta	7.0	0.7	0.1	1.4
oregano suszone	2.0	0.5 łyżeczki	5.3	0.2	0.1	1.4
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
makaron gryczany	40.0	0.5 porcji	139.6	5.8	1.2	26.4
bazylija świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
RAZEM	288.0		340.4	29.4	7.7	42.1

IV POSIŁEK

176 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowany batonik.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	32.0	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
RAZEM	32.0		175.7	4.9	13.8	10.5

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

MAKARON Z SOSEM POMIDOROWYM, WOŁOWINĄ I BAZYLIĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
mięso wołowe mielone chude	100.0	porcja	112.0	20.1	3.5	0.0
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
marchew	50.0	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
passata pomidorowa	45.0	3 łyżki	14.4	0.7	0.1	3.3
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
bazylia suszona	3.0	1 szczypta	7.0	0.7	0.1	1.4
oregano suszone	2.0	0.5 łyżeczki	5.3	0.2	0.1	1.4
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
makaron gryczany	40.0	0.5 porcji	139.6	5.8	1.2	26.4
bazylia świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
RAZEM	288.0		340.4	29.4	7.7	42.1

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

385 KCAL

Zjedz granolę z jogurtem i borówkami.

GRANOLA KASI Z JOGURTEM KOKOSOWYM I BORÓWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
rodzynki, bez pestek, suszone	7.5	0.5 łyżki	22.4	0.2	0.0	5.9
płatki owsiane	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
miód pszczeli	8.0	0.5 łyżeczki	25.5	0.0	0.0	6.4
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	260.5		385.0	11.7	13.5	57.7

II POSIŁEK

176 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowany batonik.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	32.0	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
RAZEM	32.0		175.7	4.9	13.8	10.5

III POSIŁEK

357 KCAL

Ziemniaki pokrój na kawałki i ułóż na blaszce skrapiając łyżeczką oliwy z oliwek. Wstaw do nagrzanego do 200 stopni piekarnika i piecz aż ziemniaki będą miękkie w środku. Sałatę porwij na drobne kawałki, skrop sokiem z cytryny i wymieszaj z posiekanym koperkiem. Indyka przełóż do miski. Dodaj przeciśnięty czosnek, posiekaną natkę pietruszki i przyprawy. Dokładnie wymieszaj. Dodaj pokrojoną drobnutko paprykę i jajko. Wyrabiaj kilka minut. Moką dłonią uformuj burgery. Patelnię grillową posmaruj oliwą i rozgrzej. Grilluj po 5 minut z każdej strony.

*Przygotuj 2 porcje ziemniaków i 4 porcje burgerów (podane składniki są na 1 porcję)

BURGERY Z INDYKA Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I MIKSEM SAŁAT - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	130.0	porcja	109.2	25.0	0.9	0.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
oregano suszone	2.0	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
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
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sałata	50.0	2 garście	7.0	0.7	0.1	1.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	468.0		356.7	34.3	8.5	39.4

IV POSIŁEK

154 KCAL

Zjedz słupki kalarepy i orzechy na przekąskę.

MIGDAŁY I KALAREPA - 1 porcja

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
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	219.0		154.2	7.7	8.1	16.5

*Zjedz porcję z obiadu z chlebkiem.

BURGERY Z INDYKA Z CHLEBEM I MIKSEM SAŁAT - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oregano suszone	2.0	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	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
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	130.0	porcja	109.2	25.0	0.9	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sałata	50.0	2 garście	7.0	0.7	0.1	1.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	353.0		323.8	33.6	10.8	24.1

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

397 KCAL

Jajka dobrze ubij trzepaczką z solą i pieprzem. Pomidora obierz ze skórki i pokrój w kostkę, a cebulę w piórka. Na patelni dobrze rozgrzej oliwę. Wrzuć pomidora i cebulę. Odparowuj. Wlej ubite jajka i smaż na bardzo wolnym ogniu pod przykrywką, aż do ścięcia się jajek. Złóż na pół i przełóż na talerz. Zjedz z chlebkiem.

DUŻY OMLET Z POMIDOREM I CZERWONĄ CEBULKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
jaja kurze całe	150.0	3 sztuka (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
RAZEM	431.0		397.2	24.5	20.5	27.8

II POSIŁEK

157 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl.

KOKTAJL Z NATKI PIETRUSZKI I MALIN - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
maliny	100.0	1.5 garści	43.0	1.3	0.3	12.0
natka pietruszki	16.0	3 łyżeczka posiekanej	6.6	0.7	0.1	1.4
imbir korzeń	2.0	1 kawałek do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
mleko owsiane	220.0	1 szklanka	101.2	1.2	2.7	18.0
RAZEM	344.0		156.5	3.4	3.2	32.8

III POSIŁEK

357 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

BURGERY Z INDYKA Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I MIKSEM SAŁAT - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oregano suszone	2.0	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	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
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	130.0	porcja	109.2	25.0	0.9	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
sałata	50.0	2 garście	7.0	0.7	0.1	1.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	468.0		356.7	34.3	8.5	39.4

IV POSIŁEK

176 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowany batonik.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	32.0	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
RAZEM	32.0		175.7	4.9	13.8	10.5

*Zjedz porcję z poprzedniego z chlebkiem

BURGERY Z INDYKA Z CHLEBEM I MIKSEM SAŁAT - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oregano suszone	2.0	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	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
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	130.0	porcja	109.2	25.0	0.9	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sałata	50.0	2 garście	7.0	0.7	0.1	1.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	353.0		323.8	33.6	10.8	24.1

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

367 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę. Wybij jajka i usmaż sadzone. Dopraw solą i pieprzem. Posyp szczypiorkiem. Zjedz z pieczywem i pomidorkami.

JAJKA SADZONE ZE SZCZYPIORKIEM + CHLEB I POMIDORKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
pomidorki koktajlowe	160.0	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
RAZEM	328.0		367.0	17.9	21.6	23.6

II POSIŁEK

176 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowany batonik.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	32.0	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
RAZEM	32.0		175.7	4.9	13.8	10.5

III POSIŁEK

433 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż czosnek, a następnie dodaj umyty szpinak i podduś, aż zmięknie. Do szpinaku dodaj pokrojone suszone pomidorki, sól, pieprz oraz gałkę. Filet z łososia polej sokiem z cytryny i smaż na suchej patelni przez 10 minut. Dopraw solą i pieprzem, podawaj na szpinaku z ryżem.

CYTRYNOWY ŁOSOŚ ZE SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	100.0	1 porcja	142.0	19.8	6.3	0.0
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
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
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
gałka muszkatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	30.0	porcja	63.9	1.5	4.2	7.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
szpinak	100.0	4 garście	21.0	2.6	0.4	3.0
RAZEM	311.0		433.4	28.1	14.4	52.8

IV POSIŁEK

170 KCAL

Maliny z płatkami migdałów:

Maliny posyp płatkami migdałów i skrop sokiem z cytryny.

MALINY Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	150.0		169.9	6.0	10.6	17.0

V POSIŁEK

335 KCAL

Na dnie miseczki umieść szpinak. Awokado i melona obierz i pokrój w kostkę. Pietruszkę posiekaj. Na szpinaku ułóż pokrojonego melona, awokado i posyp orzechami oraz pietruszką. Polej sosem z oliwy, syropu klonowego, soli, pierzu, chili i soku z cytryny.

SAŁATKA Z MELONEM I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
melon kantalupa	100.0	porcja	34.0	0.8	0.2	8.2
orzechy włoskie	12.0	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
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
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	245.0		335.4	5.6	26.5	22.6

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

515 KCAL

Do miski wsyp mąkę, dodaj jajka, sól i wodę, zmixuj na gładką masę, aby ciasto nie miało grudek. Na patelni rozgrzej oliwę (można rozsmarować ją pędzelkiem lub ręcznikiem papierowym) i wylej porcję ciasta. Smaż kilka minut a następnie przewróć na drugą stronę. Smaż minutę i zdejmij z patelni. Maliny i banana zmixuj na mus. Polej nim naleśniki i posypać płatkami migdałów.

*Przygotuj 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję).

NALEŚNIKI OWSIANE Z MUSEM OWOCOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	60.0	6 łyżek	242.4	8.8	5.5	39.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	5.0	2.5 łyżeczki	44.9	0.0	5.0	0.0
maliny	100.0	1.5 garści	43.0	1.3	0.3	12.0
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	384.0		514.6	19.1	20.9	66.4

II POSIŁEK

176 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowany batonik.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	32.0	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
RAZEM	32.0		175.7	4.9	13.8	10.5

III POSIŁEK

322 KCAL

Mięso pokrój w cienkie filety, przypraw solą i pieprzem. Fasolkę pokrój na pół, paprykę pokrój w paseczki i włóż do naczynia żaroodpornego. Dodaj tymianek i skrop oliwą. Kurczaka połóż na warzywa i piecz 30 minut w temperaturze 200 st. Zjedz z ugotowaną kaszą.

*Przygotuj 2 porcje kaszy i 4 porcje warzyw z kurczakiem (podane składniki są na 1 porcję).

KURCZAK PIECZONY Z FASOLKĄ I PAPRYKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
fasola szparagowa zielona	150.0	porcja	46.5	2.7	0.3	10.5
tymianek świeży	1.0	1 kilka gałązek	1.0	0.1	0.0	0.2
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
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	130.0	porcja	127.4	27.9	1.7	0.0
kasza gryczana niepalona	30.0	2 łyżki	102.9	4.0	1.0	21.4
RAZEM	390.0		322.3	35.8	5.5	37.7

IV POSIŁEK

194 KCAL

Zjedz kawałki obranego ze skórki melona z orzechami na przekąskę.

MELON I ORZECHY - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
melon kantalupa	100.0		34.0	0.8	0.2	8.2
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
RAZEM	124.0		193.8	4.7	14.7	12.5

*Zjedz porcję z obiadu bez kaszy.

KURCZAK PIECZONY Z FASOLKĄ I PAPRYKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
fasola szparagowa zielona	150.0	porcja	46.5	2.7	0.3	10.5
tymianek świeży	1.0	1 kilka gałązek	1.0	0.1	0.0	0.2
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
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	130.0	porcja	127.4	27.9	1.7	0.0
RAZEM	360.0		219.4	31.8	4.4	16.3

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

515 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

NALEŚNIKI OWSIANE Z MUSEM OWOCOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	60.0	6 łyżek	242.4	8.8	5.5	39.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	5.0	2.5 łyżeczki	44.9	0.0	5.0	0.0
maliny	100.0	1.5 garści	43.0	1.3	0.3	12.0
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	384.0		514.6	19.1	20.9	66.4

II POSIŁEK

236 KCAL

Awokado obierz i pokrój w kosteczkę. Skrop sokiem z cytryny. Dodaj pokrojone drobno pomidorki, przeciśnięty przez praskę czosnek, oliwę i przyprawę. Wymieszaj. W międzyczasie przygotuj grzanekę. Gotową grzanekę posmaruj guacamole.

DOMOWE GUACAMOLE NA GRZANCE - 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
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
pomidorki koktajlowe	40.0	2 sztuki	8.0	0.4	0.1	1.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	157.0		235.6	4.5	15.4	19.5

III POSIŁEK

322 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

KURCZAK PIECZONY Z FASOLKĄ I PAPRYKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
fasola szparagowa zielona	150.0	porcja	46.5	2.7	0.3	10.5
tymianek świeży	1.0	1 kilka gałązek	1.0	0.1	0.0	0.2
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
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	130.0	porcja	127.4	27.9	1.7	0.0
kasza gryczana niepalona	30.0	2 łyżki	102.9	4.0	1.0	21.4
RAZEM	390.0		322.3	35.8	5.5	37.7

IV POSIŁEK

176 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowany batonik.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	32.0	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
RAZEM	32.0		175.7	4.9	13.8	10.5

V POSIŁEK

219 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia bez kaszy.

KURCZAK PIECZONY Z FASOLKĄ I PAPRYKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
fasola szparagowa zielona	150.0	porcja	46.5	2.7	0.3	10.5
tymianek świeży	1.0	1 kilka gałązek	1.0	0.1	0.0	0.2
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
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	130.0	porcja	127.4	27.9	1.7	0.0
RAZEM	360.0		219.4	31.8	4.4	16.3

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	7 sztuk	280 [g]	Papier ryżowy	6 sztuk 60 [g]
tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]		
RÓŻNE				
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	1 porcja	30 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
migdały, łuskane	1 łyżka	15 [g]	orzechy włoskie	9 sztuk 80 [g]
płatki migdałów	4 łyżki	40 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka 15 [g]
słonecznik, nasiona	2 łyżeczki	10 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
koncentrat pomidorowy	4 łyżeczki	60 [g]	masło orzechowe	4 łyżeczki 40 [g]
sok z cytryny	9 łyżek	90 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso wołowe mielone chude	4 porcje	400 [g]	mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	4 porcje 550 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	4 porcje	550 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	9 sztuk (kl. wagowa M)	550 [g]	jogurt kokosowy	2 opakowania 320 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko owsiane	1 szklanka	220 [g]	woda	1 szklanka 200 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	2.5 małej sztuki 320 [g]
borówka amerykańska	2 garście	110 [g]	maliny	6 garści 420 [g]
melon kantalupa		400 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia suszona	4 szczypty	12 [g]	bazylia świeża	4 kilka listków 32 [g]
chili pieprz cayenne	10 szczypt	10 [g]	cynamon mielony	2 szczypty 2.0 [g]
gałka muskatołowa, mielona	1 szczypta	1.0 [g]	kardamon	1 szczypta 1.0 [g]
koperek świeży	4 łyżeczka posiekanego	32 [g]	oregano suszone	6 łyżeczek 16 [g]
papryka, mielona	4 szczypty	4.0 [g]	pieprz czarny mielony	16 szczypta 16 [g]
sól	19 szczypta do smaku	19 [g]	tymianek świeży	4 kilka gałązek 6 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	1 porcja	100 [g]		
SŁODYCZE				
miód pszczele	1 łyżeczka	16 [g]	syrop klonowy	1 łyżeczka 5.0 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	8 łyżek	70 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
cebula	1.5 małej sztuki	120 [g]	cebula czerwona	0.5 sztuki 38 [g]
czosnek	13 mały ząbek	38 [g]	fasola szparagowa zielona	4 porcje 700 [g]
imbir korzeń	1 kawałek do smaku	2.2 [g]	kalarepa	1 średnia sztuka 300 [g]
marchew	3 średnie sztuki	420 [g]	natka pietruszki	7 łyżeczka posiekanej 44 [g]
ogórek	2 gruntowy	100 [g]	papryka czerwona, słodka	4 średnie sztuki 750 [g]
passata pomidorowa	12 łyżek	180 [g]	pomidorki koktajlowe	10 sztuk 200 [g]
pomidory, czerwone	1 średnia sztuka	210 [g]	sałata	300 [g]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	szpinak	6 garści 190 [g]
ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	7 kromek	280 [g]	kasza gryczana niepalona	4 łyżki 60 [g]
makaron gryczany	2 porcje	160 [g]	mąka owsiana	12 łyżek 120 [g]
płatki owsiane	4 łyżki	40 [g]	ryż brązowy	0.5 woreczka 50 [g]