



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 2000 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); morele
	II posiłek	Spring rollsy z tofu i warzywami; Sos orzechowy do spring rollsów	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; Sos orzechowy do spring rollsów	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 omlet z pomidorem i czerwoną cebulką	IV posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)
	II posiłek	Koktajl z natki pietruszki i malin; migdały, łuskane	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); brzoskwinia	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); brzoskwinia
	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

546 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 połów plasterki banana.

CYNAMONOWE GRZANKI Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM

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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cynamon mielony	2	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
masło orzechowe	20	2 łyżeczki	121.8	5.2	9.8	3.2
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	245		546.0	13.4	25.1	62.9

II POSIŁEK

308 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.

Sos orzechowy do spring rollsów: Wymieszaj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej konsystencji - mieszaj długo i wytrwale, warto! Sos umieść w sosjerce.

*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	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szpinak	13	0.5 garści	2.6	0.3	0.1	0.4
sałata	10		1.4	0.1	0.0	0.3
Papier ryżowy	30	3 sztuki	79.9	1.8	0.1	18.0
papryka czerwona, słodka	10	0.5 kawałka	3.2	0.1	0.1	0.7

SOS ORZECHOWY DO SPRING ROLLSÓW - 1 porcja

masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
woda	25	2.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	290		307.7	17.6	12.5	32.8

III POSIŁEK

474 KCAL

Makaron ugotuj na półtwardo. Na patelni rozgrzej oliwę. Wrzuc 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	50	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mięso wołowe mielone chude	140		156.8	28.1	4.9	0.0
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
marchew	50	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
passata pomidorowa	45	3 łyżki	14.4	0.7	0.1	3.3
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
bazylia suszona	3	1 szczypta	7.0	0.7	0.1	1.4
oregano suszone	2	0.5 łyżeczki	5.3	0.2	0.1	1.4
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
bazylia świeża	5	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
RAZEM	345		473.9	38.9	15.3	48.7

IV POSIŁEK

240 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)	35	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
morele	130	2 większa sztuka	64.0	1.2	0.3	15.2
RAZEM	160		239.7	6.1	14.1	25.7

V POSIŁEK

474 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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mięso wołowe mielone chude	140		156.8	28.1	4.9	0.0
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
marchew	50	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
passata pomidorowa	45	3 łyżki	14.4	0.7	0.1	3.3
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
bazylia suszona	3	1 szczypta	7.0	0.7	0.1	1.4
oregano suszone	2	0.5 łyżeczki	5.3	0.2	0.1	1.4
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
makaron gryczany	50	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
bazylia świeża	5	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
RAZEM	345		473.9	38.9	15.3	48.7

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

477 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 wymieszają 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	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
jogurt kokosowy	160	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
borówka amerykańska	70	0.5 szklanki	39.9	0.5	0.2	10.1
rodzynki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
miód pszczeli	8	0.5 łyżeczki	25.5	0.0	0.0	6.4
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	300		477.3	14.2	18.7	68.5

II POSIŁEK

308 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.

Sos orzechowy do spring rollsów: Wymieszaj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej konsystencji - mieszaj długo i wytrwale, warto! Sos umieść w sosjerce.

SPRING ROLLSY Z TOFU I WARZYWAMI

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
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szpinak	13	0.5 garści	2.6	0.3	0.1	0.4
sałata	10		1.4	0.1	0.0	0.3
Papier ryżowy	30	3 sztuki	79.9	1.8	0.1	18.0
papryka czerwona, słodka	10	0.5 kawałka	3.2	0.1	0.1	0.7

SOS ORZECHOWY DO SPRING ROLLSÓW - 1 porcja

masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
woda	25	2.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	290		307.7	17.6	12.5	32.8

III POSIŁEK

474 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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mięso wołowe mielone chude	140		156.8	28.1	4.9	0.0
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
marchew	50	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
passata pomidorowa	45	3 łyżki	14.4	0.7	0.1	3.3
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
bazylia suszona	3	1 szczypta	7.0	0.7	0.1	1.4
oregano suszone	2	0.5 łyżeczki	5.3	0.2	0.1	1.4
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
makaron gryczany	50	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
bazylia świeża	5	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
RAZEM	345		473.9	38.9	15.3	48.7

IV POSIŁEK

351 KCAL

Zjedz 2 wcześniej przygotowane batoniki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	65	2 sztuki	351.4	9.9	27.6	21.0
RAZEM	65		351.4	9.9	27.6	21.0

V POSIŁEK

474 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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mięso wołowe mielone chude	140		156.8	28.1	4.9	0.0
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
marchew	50	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
passata pomidorowa	45	3 łyżki	14.4	0.7	0.1	3.3
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
bazyliia suszona	3	1 szczypta	7.0	0.7	0.1	1.4
oregano suszone	2	0.5 łyżeczki	5.3	0.2	0.1	1.4
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
makaron gryczany	50	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
bazyliia świeża	5	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
RAZEM	345		473.9	38.9	15.3	48.7

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

477 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	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
borówka amerykańska	70	0.5 szklanki	39.9	0.5	0.2	10.1
rodzynki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
płatki owsiane	20	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
miód pszczeli	8	0.5 łyżeczki	25.5	0.0	0.0	6.4
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	300		477.3	14.2	18.7	68.5

II POSIŁEK

351 KCAL

Zjedz 2 wcześniej przygotowane batoniki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	65	2 sztuki	351.4	9.9	27.6	21.0
RAZEM	65		351.4	9.9	27.6	21.0

III POSIŁEK

464 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 drobniotko 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	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	130		109.2	25.0	0.9	0.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
oregano suszone	2	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
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
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sałata	50	2 garście	7.0	0.7	0.1	1.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
koperek świeży	8	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	480		464.3	34.3	20.5	39.5

IV POSIŁEK

256 KCAL

Zjedz słupki kalarepy i orzechy na przekąskę.

MIGDAŁY I KALAREPA

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
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	280		255.5	11.8	15.7	22.6

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

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	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	130		109.2	25.0	0.9	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sałata	50	2 garście	7.0	0.7	0.1	1.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
koperek świeży	8	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	365		431.4	33.6	22.8	24.1

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

569 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

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
jaja kurze całe	150	3 sztuka (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
RAZEM	490		569.0	28.0	30.0	43.3

II POSIŁEK

340 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl. Do koktajlu schrup migdały.

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	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
natka pietruszki	16	3 łyżeczka posiekanej	6.6	0.7	0.1	1.4
imbir korzeń	2	1 kawałek do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
mleko owsiane	220	1 szklanka	101.2	1.2	2.7	18.0
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	400		339.9	10.0	18.2	41.9

III POSIŁEK

464 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	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	130		109.2	25.0	0.9	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
sałata	50	2 garście	7.0	0.7	0.1	1.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
koperek świeży	8	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	480		464.3	34.3	20.5	39.5

IV POSIŁEK

176 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowanego batonika.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	35	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
RAZEM	35		175.7	4.9	13.8	10.5

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

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	1 łyżeczka	5.3	0.2	0.1	1.4
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	130		109.2	25.0	0.9	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sałata	50	2 garście	7.0	0.7	0.1	1.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
koperek świeży	8	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	365		431.4	33.6	22.8	24.1

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

485 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidorki koktajlowe	160	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
RAZEM	380		485.0	21.4	25.1	39.1

II POSIŁEK

351 KCAL

Zjedz 2 wcześniej przygotowane batoniki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	65	2 sztuki	351.4	9.9	27.6	21.0
RAZEM	65		351.4	9.9	27.6	21.0

III POSIŁEK

592 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	150	porcja	213.0	29.8	9.5	0.0
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
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
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
gałka muszkatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	30	porcja	63.9	1.5	4.2	7.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
szpinak	100	4 garście	21.0	2.6	0.4	3.0
RAZEM	380		591.7	38.8	23.7	60.5

IV POSIŁEK

228 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	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
płatki migdałów	30	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	160		228.0	8.2	15.7	18.0

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	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
melon kantalupa	100	porcja	34.0	0.8	0.2	8.2
orzechy włoskie	12	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
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
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	245		335.4	5.6	26.5	22.6

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

594 KCAL

Do miski wsyp mąkę, dodaj jajka, sól i wodę, zmiksuj 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 zmiksuj 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	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	60	6 łyżek	242.4	8.8	5.5	39.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	5	2.5 łyżeczki	44.9	0.0	5.0	0.0
maliny	100	1.5 garści	43.0	1.3	0.3	12.0
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	420		594.1	21.5	26.0	72.5

II POSIŁEK

258 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowany batonik i brzoskwinie.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	35	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
brzoskwinia	165	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
RAZEM	200		258.2	6.6	14.2	30.2

III POSIŁEK

533 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 kasy i 4 porcje kurczaka z warzywami (podane składniki są na 1 porcję).

KURCZAK PIECZONY Z FASOLKĄ I PAPRYKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	125	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
fasola szparagowa zielona	150	porcja	46.5	2.7	0.3	10.5
tymianek świeży	1	1 kilka gałązek	1.0	0.1	0.0	0.2
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170		166.6	36.5	2.2	0.0
kasza gryczana niepalona	60	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
RAZEM	520		533.2	49.0	13.2	62.3

IV POSIŁEK

257 KCAL

Zjedz kawałki obranego ze skórki melona z orzechami na przekąskę.

MELON I ORZECHY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
melon kantalupa	150	porcja	51.0	1.3	0.3	12.2
orzechy włoskie	35	8 sztuk	206.5	5.0	18.7	5.6
RAZEM	185		257.5	6.2	19.0	17.8

V POSIŁEK

327 KCAL

*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	125	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
fasola szparagowa zielona	150	porcja	46.5	2.7	0.3	10.5
tymianek świeży	1	1 kilka gałązek	1.0	0.1	0.0	0.2
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170		166.6	36.5	2.2	0.0
RAZEM	455		327.4	41.0	11.2	19.4

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

594 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	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	60	6 łyżek	242.4	8.8	5.5	39.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	5	2.5 łyżeczki	44.9	0.0	5.0	0.0
maliny	100	1.5 garści	43.0	1.3	0.3	12.0
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	420		594.1	21.5	26.0	72.5

II POSIŁEK

271 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 grzankę. Gotową grzankę posmaruj guacamole.

DOMOWE GUACAMOLE NA GRZANCE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
pomidorki koktajlowe	40	2 sztuki	8.0	0.4	0.1	1.6
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	175		271.0	5.6	16.5	24.2

III POSIŁEK

533 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	125	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
fasola szparagowa zielona	150	porcja	46.5	2.7	0.3	10.5
tymianek świeży	1	1 kilka gałązek	1.0	0.1	0.0	0.2
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170		166.6	36.5	2.2	0.0
kasza gryczana niepalona	60	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
RAZEM	520		533.2	49.0	13.2	62.3

IV POSIŁEK

258 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowany batonik i brzoskwinie.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	35	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
brzoskwinia	165	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
RAZEM	200		258.2	6.6	14.2	30.2

*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	125	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
fasola szparagowa zielona	150	porcja	46.5	2.7	0.3	10.5
tymianek świeży	1	1 kilka gałązek	1.0	0.1	0.0	0.2
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170		166.6	36.5	2.2	0.0
RAZEM	455		327.4	41.0	11.2	19.4

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	10 sztuk	400 [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	4 łyżki	60 [g]	orzechy włoskie	11 sztuk 100 [g]
płatki migdałów	7 łyżek	70 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	2 łyżki 30 [g]
słonecznik, nasiona	2 łyżki	30 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
koncentrat pomidorowy	4 łyżeczki	60 [g]	masło orzechowe	6 łyżeczek 60 [g]
sok z cytryny	10.5 łyżek	110 [g]	sos sojowy	2 łyżeczki 10 [g]
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso wołowe mielone chude		600 [g]	mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	550 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry		700 [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 250 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	2.5 średniej sztuki 440 [g]
borówka amerykańska	1 szklanka	150 [g]	brzoskwinia	2 większa sztuka 380 [g]
maliny	6 garści	440 [g]	melon kantalupa	2 porcje 500 [g]
morele	2 większa sztuka	150 [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	150 [g]		
SŁODYCZE				
miód pszczele	1 łyżeczka	16 [g]	syrop klonowy	3 łyżeczki 15 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek		180 [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 duża sztuka 360 [g]
marchew	3 średnie sztuki	420 [g]	natka pietruszki	7 łyżeczka posiekanej 44 [g]
ogórek	2 gruntowy	100 [g]	papryka czerwona, słodka	5 średnich sztuk 1000 [g]
passata pomidorowa	12 łyżek	180 [g]	pomidorki koktajlowe	10 sztuk 200 [g]
pomidory, czerwone	1 średnia sztuka	210 [g]	sałata	300 [g]
szczypierek	1 łyżka	9 [g]	szpinak	6 garści 190 [g]
ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	9 kromek	420 [g]	kasza gryczana niepalona	8 łyżek 120 [g]
makaron gryczany	4 porcje	200 [g]	mąka owsiana	12 łyżek 120 [g]
płatki owsiane	4 łyżki	40 [g]	ryż brązowy	4 łyżki 60 [g]