



gurbacka.pl



DIETA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem	IV posiłek	Słupki warzyw i orzechy
	II posiłek	Koktajl z borówkami	V posiłek	Lekki dorsz z salsą pomidorową z mango i brązowy ryż
	III posiłek	Lekki dorsz z salsą pomidorową z mango i brązowy ryż		
DZIEŃ 2	I posiłek	Omlet na słodko z morelami i kokosem	IV posiłek	Jogurt straciatella z borówkami
	II posiłek	Słupki warzyw i orzechy	V posiłek	Lekki dorsz z salsą pomidorową z mango i brązowy ryż
	III posiłek	Lekki dorsz z salsą pomidorową z mango i brązowy ryż		
DZIEŃ 3	I posiłek	Grzanki z guacamole	IV posiłek	Salátka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką
	II posiłek	Brzoskwinia, orzechy i czekolada	V posiłek	Kanapka z piersią z kurczaka, sałatą i pomidorem
	III posiłek	Pieczona pierś z kurczaka w pomidorach, kasza jaglana i ogórki małosolne:		
DZIEŃ 4	I posiłek	Jaglanka tiramisu	IV posiłek	Salátka z grejpfruta i awokado
	II posiłek	Salátka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Kanapka z piersią z kurczaka, sałatą i pomidorem
	III posiłek	Pieczona pierś z kurczaka w pomidorach, kasza jaglana i ogórki małosolne:		
DZIEŃ 5	I posiłek	Letnie kanapki z jajkiem, awokado i rzodkiewkami	IV posiłek	Orzeźwiający koktajl z kiwi i brzoskwini; czekolada 70% kakao
	II posiłek	Orzechy włoskie i grejpfrut	V posiłek	Frittata z brokułami i cukinią; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Nuggetsy z boczniaka z ziemniakami; Miętowy sos tzatzyki; Pomidory z cebulką		
DZIEŃ 6	I posiłek	Frittata z brokułami i cukinią; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	Salátka z ogórkiem, pomidorem i tuńczykiem
	II posiłek	Orzechy włoskie i kalarepka	V posiłek	Salátka z ogórka i czerwonej cebuli z białą fasolą
	III posiłek	Nuggetsy z boczniaka z ziemniakami; Miętowy sos tzatzyki; Pomidory z cebulką		
DZIEŃ 7	I posiłek	Owsianka z wiśniami	IV posiłek	Jogurt kokosowo-cytrynowy z wiśniami
	II posiłek	Salátka z ogórkiem, pomidorem i tuńczykiem	V posiłek	Salátka z brokuła gotowanego na parze z żurawiną i migdałami
	III posiłek	Salátka z ogórka i czerwonej cebuli z białą fasolą; Grzanki z masłem czosnkowym		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

559 KCAL

Na patelni rozgrzej olej, pomidory pokrój w kostkę i wrzuć na patelnię, dodaj jajka i wymieszaj aż jajka się zetną. Dopraw do smaku i posyp szczypiorkiem. Zjedz z chlebem.

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
olej rzepakowy	8.0	1 łyżka	72.0	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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
szczypiorek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	468.0		558.6	28.2	30.1	40.1

II POSIŁEK

275 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj.

KOKTAJL Z BORÓWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
wiórki kokosowe	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
borówka amerykańska	140.0	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
RAZEM	376.0		275.1	5.5	17.4	28.8

III POSIŁEK

543 KCAL

Ugotuj ryż. Dorsza upiecz w piekarniku i skrop łyżką soku z cytryny. Pomidora i mango pokrój w kostkę, wymieszaj z posiekaną dymką i natką pietruszki. Dopraw oliwą, solą, pieprzem i sokiem z cytryny oraz odrobiną ostrej papryczki. Gotową salsę ułóż na talerzu. Gotowego dorsza przełóż na salsę i zjedz z ryżem.

*Przygotuj 4 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

LEKKI DORSZ Z SALSA POMIDOROWĄ Z MANGO I BRAZOWY RYŻ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży	200.0		154.0	35.4	1.4	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słodka cebulka dymka	12.0	2 łyżka posiekanej	3.8	0.2	0.0	0.9
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	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	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
RAZEM	717.0		543.0	43.2	11.4	73.7

IV POSIŁEK

235 KCAL

Pokrój warzywa w słupki i schrup z orzechami na przekąskę.

SŁUPKI WARZYW I ORZECHY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	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	51.0	0.5 małej sztuki	16.8	1.1	0.2	3.3
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	192.0		234.9	6.9	17.5	15.0

V POSIŁEK

543 KCAL

*Porcja z obiadu

LEKKI DORSZ Z SALSA POMIDOROWĄ Z MANGO I BRAZOWY RYŻ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży	200.0		154.0	35.4	1.4	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słodka cebulka dymka	12.0	2 łyżka posiekanej	3.8	0.2	0.0	0.9
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	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	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
RAZEM	717.0		543.0	43.2	11.4	73.7

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

540 KCAL

W misce wymieszaj jajka wraz z pastą z wanilii (można pominąć), płatkami i wiórkami kokosowymi. Rozgrzej oliwę na patelni i wlej powstałą masę. Przykryj pokrywką. Kiedy dół będzie lekko podpieczony, przewróć go na drugą stronę. Na górę połóż pokrojone kawałki świeżych moreli.

OMLET NA SŁODKO Z MORELAMI I KOKOSEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
płatki owsiane	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
wiórki kokosowe	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
morele	150.0	3 średnie sztuki	75.0	1.4	0.3	17.9
pastą z wanilii	1.0	0.5 łyżeczki	2.7	0.0	0.0	0.6
RAZEM	345.0		539.8	23.4	34.4	37.5

II POSIŁEK

235 KCAL

Pokrój warzywa w słupki i schrup z orzechami na przekąskę.

SŁUPKI WARZYW I ORZECHY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	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	51.0	0.5 małej sztuki	16.8	1.1	0.2	3.3
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	192.0		234.9	6.9	17.5	15.0

III POSIŁEK

543 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

LEKKI DORSZ Z SALSA POMIDOROWĄ Z MANGO I BRĄZOWY RYŻ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży	200.0		154.0	35.4	1.4	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słodka cebulka dymka	12.0	2 łyżka posiekanej	3.8	0.2	0.0	0.9
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	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	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
RAZEM	717.0		543.0	43.2	11.4	73.7

IV POSIŁEK

291 KCAL

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

JOGURT STRACIATELLA Z BORÓWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	230.0		291.2	3.2	18.4	29.3

V POSIŁEK

543 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

LEKKI DORSZ Z SALSA POMIDOROWĄ Z MANGO I BRAZOWY RYŻ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży	200.0		154.0	35.4	1.4	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słodka cebulka dymka	12.0	2 łyżka posiekanej	3.8	0.2	0.0	0.9
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	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	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
RAZEM	717.0		543.0	43.2	11.4	73.7

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

466 KCAL

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

GRZANKI Z GUACAMOLE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
RAZEM	349.0		465.8	10.4	26.4	44.3

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
RAZEM	213.0		380.8	7.5	24.1	36.0

III POSIŁEK

593 KCAL

Pieczona pierś z kurczaka w pomidorach, kasza jaglana i ogórki małosolne:

Do żaroodpornego naczynia wyłóż sos pomidorowy i pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe. Pierś kurczaka delikatnie przypraw solą, pieprzem i chilli. Natnij je nożem i posmaruj oliwą. Połóż na pomidorach. Naczynko wstaw do piekarnika. Piecz około 40 minut w temperaturze 120 stopni C. Podawaj z kaszą jaglaną i ogórkiem małosolnym.

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

*Przygotuj 2 dodatkowe porcje piersi z kurczaka, które zużyjesz do kolacji.

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA W POMIDORACH, KASZA JAGLANA I OGÓRKI MAŁOSOLNE: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200.0		196.0	43.0	2.6	0.0
passata pomidorowa	125.0	0.5 szklanki	40.0	2.0	0.3	9.1
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
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
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kasza jaglana	60.0	0.25 szklanki	208.8	6.3	1.7	43.0
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
RAZEM	802.0		593.4	54.4	13.7	68.1

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
RAZEM	377.5		265.6	9.1	18.0	20.1

V POSIŁEK

483 KCAL

Przygotuj kanapki z pokrojonym kurczakiem z obiadu, sałatą, plastrami pomidora i odrobiną musztardy. Możesz dodać też ulubione zioła, sól i pieprz do smaku.

KANAPKA Z PIERSIĄ Z KURCZAKA, SAŁATĄ I POMIDOREM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
sałata rzymska	20.0	2 liście	3.4	0.2	0.1	0.7
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
musztarda	20.0	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
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
RAZEM	584.0		482.5	43.7	11.2	48.6

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

515 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 miodem. Banana pokrój w plasterki a orzechy posiekaj. Do szklanki warstwowo nałóż trochę kremu z kaszy, połóż plasterki banana, orzeszki, kolejną porcję masy, banana i orzechy.

JAGLANKA TIRAMISU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	45.0	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
kawa espresso (bez cukru)	80.0		7.2	0.1	0.1	1.3
miód pszczeli	7.0	1 łyżeczka	22.3	0.0	0.0	5.6
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
RAZEM	388.0		514.5	9.2	22.5	70.9

II POSIŁEK

384 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia + kromka chleba.

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
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
RAZEM	427.5		383.6	12.6	21.5	35.6

III POSIŁEK

593 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA W POMIDORACH, KASZA JAGLANA I OGÓRKI MAŁOSOLNE: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200.0		196.0	43.0	2.6	0.0
passata pomidorowa	125.0	0.5 szklanki	40.0	2.0	0.3	9.1
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
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
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kasza jaglana	60.0	0.25 szklanki	208.8	6.3	1.7	43.0
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
RAZEM	802.0		593.4	54.4	13.7	68.1

IV POSIŁEK

245 KCAL

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

SAŁATKA Z GREJPFRUTA I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
grejpfrut	70.0	0.25 średniego	28.0	0.4	0.1	6.9
cebula czerwona	52.5	0.5 sztuki	24.1	0.6	0.1	5.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kolendra, świeża	2.0	1 łyżka	0.5	0.0	0.0	0.1
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	204.5		245.2	2.6	18.9	18.5

V POSIŁEK

483 KCAL

Przygotuj kanapki z pokrojonym kurczakiem z obiadu, sałatą, plastrami pomidora i odrobiną musztardy. Możesz dodać też ulubione zioła, sól i pieprz do smaku.

KANAPKA Z PIERSIĄ Z KURCZAKA, SAŁATĄ I POMIDOREM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
sałata rzymska	20.0	2 liście	3.4	0.2	0.1	0.7
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
musztarda	20.0	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
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
RAZEM	584.0		482.5	43.7	11.2	48.6

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

534 KCAL

Jajka ugotuj na twardo, następnie pokrój w plasterki. Z chleba przygotuj grzanki (możesz zrobić je w tosterze lub zarumienić chleb na suchej patelni), ułóż na nich pokrojone w cienkie plasterki awokado, plasterki jajka i plasterki rzodkiewki. Udekoruj musztardą, dopraw do smaku solą, pieprzem i świeżym koperkiem.

LETNIE KANAPKI Z JAJKIEM, AWOKADO I RZODKIEWKAMI - 1 porcja

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
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	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
RAZEM	340.0		534.2	22.9	29.0	42.4

II POSIŁEK

242 KCAL

Zjedz orzechy z grejpfrutem.

ORZECHY WŁOSKIE I GREJPFRTUT

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
grejpfrut	140.0	0.5 średniego	56.0	0.8	0.3	13.7
orzechy włoskie	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
RAZEM	168.0		242.5	5.3	17.2	18.8

III POSIŁEK

568 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	8.0	1 łyżka	72.0	0.0	8.0	0.0
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir mielony	0.5		1.7	0.0	0.0	0.4

MIĘTOWY SOS TZATZYKI - 1 porcja

jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
mięta zielona, świeża	2.0	1 do smaku	0.9	0.1	0.0	0.2
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6

POMIDORY Z CEBULKĄ - 1 porcja

pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0

RAZEM 752.0 567.7 24.3 26.5 63.4

IV POSIŁEK

265 KCAL

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

ORZEŻWIAJĄCY 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

RAZEM 454.5 264.6 7.3 9.3 43.8

Wszystkie warzywa posiekaj na drobniejsze kawałki. Wszystko razem połącz w miseczce wraz z jajkami, dodaj przyprawy i wymieszaj składniki. Małą formę na tartę wyłóż papierem do pieczenia i wylej masę, rozprowadź łyżką, posyp sezamem. Całość zapiecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni.

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

FRITTATA Z BROKUŁAMI I CUKINIĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	110.0	0.5 mniejszej sztuki	18.7	1.3	0.1	3.5
cebula	35.0	0.5 mniejszej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
brokuły	50.0	1 ok. 3 różyczki	15.5	1.5	0.2	2.6
papryka czerwona, słodka	50.0	0.5 małej sztuki	16.0	0.7	0.3	3.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
pomidory, suszone na słońcu	15.0	1 sztuka	38.7	2.1	0.4	8.4
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	583.0		531.3	32.5	27.2	42.3

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

531 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

FRITTATA Z BROKUŁAMI I CUKINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	110.0	0.5 mniejszej sztuki	18.7	1.3	0.1	3.5
cebula	35.0	0.5 mniejszej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
brokuły	50.0	1 ok. 3 różyczki	15.5	1.5	0.2	2.6
papryka czerwona, słodka	50.0	0.5 małej sztuki	16.0	0.7	0.3	3.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
pomidory, suszone na słońcu	15.0	1 sztuka	38.7	2.1	0.4	8.4
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	583.0		531.3	32.5	27.2	42.3

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
RAZEM	276.0		268.3	9.9	17.6	21.2

III POSIŁEK

568 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	8.0	1 łyżka	72.0	0.0	8.0	0.0
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir mielony	0.5		1.7	0.0	0.0	0.4

MIĘTOWY SOS TZATZYKI - 1 porcja

jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
mięta zielona, świeża	2.0	1 do smaku	0.9	0.1	0.0	0.2
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6

POMIDORY Z CEBULKĄ - 1 porcja

pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	752.0		567.7	24.3	26.5	63.4

IV POSIŁEK

361 KCAL

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

SAŁATKA Z OGÓRKIEM, POMIDOREM I TUŃCZYKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata rzymska	20.0	1 garść	3.4	0.2	0.1	0.7
tuńczyk w sosie własnym	130.0	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
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	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	392.0		360.8	34.7	19.5	14.2

V POSIŁEK

399 KCAL

W małej misce wymieszaj składniki na sos (ocet, oliwę, czosnek, miód, 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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
RAZEM	399.0		399.4	15.4	16.9	50.6

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

480 KCAL

Wydrylowane wiśnie wrzucić do rondelka i podgrzeć. 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	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
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	100.0	1 porcja	49.0	0.9	0.4	10.9
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	431.0		479.8	17.0	21.0	62.0

II POSIŁEK

369 KCAL

Salatę umyć i porwijać, ogórka i pomidora pokroić w kostkę. Wymieszać z sałatą i tuńczykiem. Dodaj sos z oliwy, musztardy, soku z cytryny, soli, pieprzu i oregano.

SALATKA Z OGÓRKIEM, POMIDOREM I TUŃCZYKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata rzymska	20.0	1 garść	3.4	0.2	0.1	0.7
tuńczyk w sosie własnym	130.0	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
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	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	397.0		369.1	34.9	19.8	15.3

III POSIŁEK

719 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

Grzanki z masłem czosnkowym: Zrób grzankę z chleba. Czosnek przeciśnij przez praszkę, pomieszaj z masłem i rozsmaruj na chlebkach.

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	166.5	1.5 sztuki	23.3	1.2	0.2	4.8
cebula czerwona	52.5	0.5 sztuki	24.1	0.6	0.1	5.8
fasola biała, konserwowa	131.0	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
ocet winny, czerwony	4.0	0.5 łyżki	0.8	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
miód pszczoły	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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

GRZANKI Z MASEŁKIEM CZOSNKOWYM

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	515.0		719.3	22.8	32.1	83.6

IV POSIŁEK

284 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	105.0	1.5 garści	51.5	0.9	0.4	11.4
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
RAZEM	294.0		284.2	3.1	19.4	31.4

V POSIŁEK

332 KCAL

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

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	250.0	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
żurawina suszona	20.0	1 łyżka	64.0	0.0	0.3	16.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	300.0		332.0	12.0	19.5	32.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE

bułka tarta bezglutenowa		20 [g]	jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	4 opakowania	650 [g]
--------------------------	--	--------	--------------------------------------	--------------	---------

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dymna, pestki	8 łyżek	110 [g]	orzechy laskowe	1 łyżka	15 [g]
orzechy włoskie	35 sztuk	320 [g]	płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]
sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka	26 [g]	Siemię lniane mielone	3 łyżeczki	18 [g]
słonecznik, nasiona	3 łyżki	45 [g]	wiórki kokosowe	5.5 łyżek	44 [g]
żurawina suszona	1 łyżka	20 [g]			

DODATKI DO DAŃ

erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]	musztarda	6.5 łyżeczek	70 [g]
musztarda francuska	1 łyżeczka	10 [g]	pasta z wanilii	0.5 łyżeczki	1.0 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)		20 [g]	sok z cytryny	13.5 łyżek	140 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	700 [g]
------------------------------------	---------

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	12 sztuk (kl. wagowa L)	850 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata	10 [g]
-----------------	-------------------------	---------	--------------	--------------------	--------

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

kawa espresso (bez cukru)		80 [g]	mleko migdałowe	2 szklanki	470 [g]
woda	1.25 szklanki	320 [g]			

OWOCE I PRZETWORY

awokado	1.5 sztuki	320 [g]	banan	1 mała sztuka	130 [g]
borówka amerykańska	4 garście	210 [g]	brzoskwinia	2 większa sztuka	350 [g]
grejpfrut	0.75 średniego	330 [g]	kiwi	1 mała sztuka	100 [g]
mango	2 sztuki	750 [g]	morele	3 średnie sztuki	170 [g]
skórka z cytryny, świeża		2.0 [g]	wiśnie	3 garście	230 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylija suszona	2 szczypty	2.0 [g]	chili pieprz cayenne	6 szczypt	6 [g]
imbir mielony		1.0 [g]	kmin rzymski	1 szczypta	1.0 [g]
kolendra, świeża	1 łyżka	2.4 [g]	koperek świeży	1 łyżeczka	8 [g]
mięta zielona, świeża		13 [g]	ocet winny, czerwony	1 łyżka	8 [g]
oregano suszone	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	24 szczypta	24 [g]
sól	27 szczypta do smaku	27 [g]			

RYBY I OWOCE MORZA

dorsz, świeży		800 [g]	tuńczyk w sosie własnym	2 puszki	260 [g]
---------------	--	---------	-------------------------	----------	---------

SŁODYCZE

czekolada 70% kakao	6 kostka	60 [g]	miód pszczeli	2 łyżeczki	21 [g]
---------------------	----------	--------	---------------	------------	--------

TŁUSZCZE

olej rzepakowy	3 łyżki	24 [g]	oliwa z oliwek	18 łyżek	150 [g]
----------------	---------	--------	----------------	----------	---------

WARZYWA I PRZETWORY

bocznik, surowy		340 [g]	brokuły	1 sztuka	600 [g]
cebula	3 małe sztuki	240 [g]	cebula czerwona	1.5 sztuki	170 [g]
cukinia	1 mniejszej sztuki	260 [g]	czosnek	13 mały ząbek	38 [g]
fasola biała, konserwowa	1 puszka	270 [g]	kalarepa	1.5 dużej sztuki	550 [g]
marchew	1 średnia sztuka	150 [g]	mąka z ciecioriki	0.5 szklanki	80 [g]
natka pietruszki	9 łyżka posiekanej	100 [g]	ogórek	10 połowa krótkiego szklarniowego	800 [g]
ogórek kiszony	6 sztuk	360 [g]	ogórek małosolny	4 sztuki	400 [g]
papryka czerwona, hot chili	4 kawałeczek	28 [g]	papryka czerwona, słodka	1.5 dużej sztuki	480 [g]
papryka słodka mielona	1 szczypta	1.0 [g]	passata pomidorowa	1 szklanka	250 [g]
pomidorki koktajlowe	20 sztuk	400 [g]	pomidory, czerwone	20 średnich sztuk	3350 [g]
pomidory, suszone na słońcu	2 sztuki	30 [g]	rzodkiewka	3 sztuki	80 [g]
sałata rzymska		90 [g]	słodka cebulka dymka	8 łyżka posiekanej	48 [g]
szczypierek	2 łyżki	18 [g]			

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	18 kromek	800 [g]	kasza jaglana	9 łyżek	170 [g]
--	-----------	---------	---------------	---------	---------

płatki owsiane

8 łyżek 80 [g] ryż brązowy

2 woreczki 200 [g]