



gurbacka.pl



PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek

Zupa krem z marchwi z curry

II posiłek

Ogórkowa chia fresca

III posiłek

Zupa krem z marchwi z curry; Grillowana pierś z kurczaka

IV posiłek

Ogórkowa chia fresca

V posiłek

Zupa krem z marchwi z curry

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

302 KCAL

Do garnka włożyć masło i oliwę, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i co chwilę mieszając smażyć na małym ogniu przez ok. 2 minuty. Teraz dodawać stopniowo resztę warzyw, co chwilę mieszając i smażąc wszystko w sumie przez ok. 10 minut. Najpierw dodać pokrojony na plasterki czosnek a za chwilę umytego i pokrojonego na plasterki pora. Później obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę i curry) i zagotować, przykryć pokrywą i gotować ok. 15 minut do miękkości warzyw. Dodać mleko i zmiksować na krem.

*Przygotuj 3 porcje zupy (podany przepis jest na 1 porcję)

ZUPA KREM Z MARCHWI Z CURRY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło ekstra	4.0	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula	23.0	0.3 małej sztuki	7.6	0.3	0.1	1.6
czosnek	2.0	0.2 dużego ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
por	30.0	0.25 małej sztuki	8.7	0.7	0.1	1.7
marchew	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
woda	100.0	10 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	2.0	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
mleko kokosowe	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
RAZEM	499.0		302.2	6.1	16.8	38.7

II POSIŁEK

118 KCAL

Ogórkę zmiksuj razem ze skórą, dodaj sok z cytryny, wodę i erytrytol oraz miętę. Ponownie zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Na koniec dodaj nasiona chia i wymieszaj.

*Można przygotować w wyciskarce sok z ogórka.

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

OGÓRKOWA CHIA FRESCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
cytryna	40.0	0.5 sztuki	16.0	0.3	0.1	3.8
mięta pieprzowa, świeża	5.0	1 kilka listków	3.5	0.2	0.0	0.7
ogórek	180.0	1 duża sztuka	25.2	1.3	0.2	5.2
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	495.0		117.6	4.2	5.0	21.1

III POSIŁEK

404 KCAL

*Porcja zupy z 1 posiłku +

Pierś posyp ziołami i usmaż na patelni grillowej bez tłuszczu.

Dodaj do porcji zupy.

ZUPA KREM Z MARCHWI Z CURRY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło ekstra	4.0	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula	23.0	0.3 małej sztuki	7.6	0.3	0.1	1.6
czosnek	2.0	0.2 dużego ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
por	30.0	0.25 małej sztuki	8.7	0.7	0.1	1.7
marchew	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
woda	100.0	10 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	2.0	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
mleko kokosowe	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA - 1 porcja

pierś z kurczaka bez skóry	100.0	1 plaster	99.0	21.5	1.3	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	600.0		403.8	27.7	18.2	39.0

IV POSIŁEK

118 KCAL

*Porcja z 2 posiłku.

OGÓRKOWA CHIA FRESCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
cytryna	40.0	0.5 sztuki	16.0	0.3	0.1	3.8
mięta pieprzowa, świeża	5.0	1 kilka listków	3.5	0.2	0.0	0.7
ogórek	180.0	1 duża sztuka	25.2	1.3	0.2	5.2
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	495.0		117.6	4.2	5.0	21.1

V POSIŁEK

302 KCAL

*Porcja z 1 posiłku.

ZUPA KREM Z MARCHWI Z CURRY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło ekstra	4.0	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula	23.0	0.3 małej sztuki	7.6	0.3	0.1	1.6
czosnek	2.0	0.2 dużego ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
por	30.0	0.25 małej sztuki	8.7	0.7	0.1	1.7
marchew	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
woda	100.0	10 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	2.0	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
mleko kokosowe	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
RAZEM	499.0		302.2	6.1	16.8	38.7

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

nasiona chia, suszone

3 łyżki 30 [g]

DODATKI DO DAŃ

erytrytol

2 łyżeczki 10 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

pierś z kurczaka bez skóry

1 plaster 100 [g]

NABIAŁ I JAJA

masło ekstra

1.5 łyżeczka czubata 12 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko kokosowe

0.75 szklanki 150 [g] woda

800 [g]

OWOCE I PRZETWORY

cytryna

1 sztuka 130 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

curry w proszku

3 szczypty 3.0 [g] kurkuma mielona

6 szczypt 6 [g]

mięta pieprzowa, świeża

2 kilka listków 17 [g] zioła prowansalskie

1 szczypta 1.0 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek

3 łyżeczki 6 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

cebula

0.9 małej sztuki 80 [g] czosnek

0.6 dużego ząbka 7 [g]

marchew

6 średnich sztuk 900 [g] ogórek

2 duże sztuki 500 [g]

por

0.75 małej sztuki 160 [g] ziemniaki

3 średnie sztuki 300 [g]