



gurbacka.pl



PRZEPISY NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek

Domowa Karotka

II posiłek

Orzechy włoskie

III posiłek

Kaszotto z pieczonymi warzywami:

IV posiłek

Domowa Karotka

V posiłek

Kaszotto z pieczonymi warzywami:

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

228 KCAL

Zmiskuj wszystkie składniki na gładki koktajl, możesz dodać wody aby go rozcieńczyć.

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

DOMOWA KAROTKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
grejpfrut	140.0	0.5 średniego	56.0	0.8	0.3	13.7
brzoskwinia	89.0	1 mała sztuka	44.5	0.9	0.2	10.6
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	420.0		227.8	5.4	1.7	54.0

II POSIŁEK

107 KCAL

Na przekąskę zjedz orzechy.

ORZECHY WŁOSKIE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
RAZEM	16.0		106.6	2.6	9.6	2.9

III POSIŁEK

323 KCAL

Kaszotto z pieczonymi warzywami:

Kaszę ugotuj. Marchew, pietruszkę, paprykę i batata pokrój w słupki, ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą i posyp ulubionymi ziołami oraz papryką słodką.

Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 150 stopni i piecz aż warzywa będą miękkie. Gotowe warzywa lekko przestudź i pokrój w kostkę. Wymieszaj z kaszą.

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

KASZOTTO Z PIECZONYMI WARZYWAMI:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza gryczana prażona	36.0	2 łyżki	124.6	4.2	1.0	27.0
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pietruszka, korzeń	27.0	1 mała sztuka	12.7	0.7	0.1	2.8
batat (patat)	57.5	0.5 porcji	49.5	0.9	0.0	11.6
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	310.5		322.5	8.1	9.9	56.4

IV POSIŁEK

228 KCAL

*Porcja ze śniadania

DOMOWA KAROTKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
grejpfrut	140.0	0.5 średniego	56.0	0.8	0.3	13.7
brzoskwinia	89.0	1 mała sztuka	44.5	0.9	0.2	10.6
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	420.0		227.8	5.4	1.7	54.0

Kaszotto z pieczonymi warzywami:

*Porcja z obiadu

KASZOTTO Z PIECZONYMI WARZYWAMI: - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza gryczana prażona	36.0	2 łyżki	124.6	4.2	1.0	27.0
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, korzeń	27.0	1 mała sztuka	12.7	0.7	0.1	2.8
batat (patat)	57.5	0.25 sztuki	49.5	0.9	0.0	11.6
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	235.5		298.5	7.1	9.5	51.4

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

orzechy włoskie	4 sztuki	36 [g]	Siemię lniane mielone	2 łyżeczki	12 [g]
-----------------	----------	--------	-----------------------	------------	--------

OWOCE I PRZETWORY

banan	2 małe sztuki	260 [g]	brzoskwinia	2 małe sztuki	210 [g]
-------	---------------	---------	-------------	---------------	---------

grejpfrut	1 średniego	440 [g]			
-----------	-------------	---------	--	--	--

PRZYPRAWY I ZIOŁA

papryka, mielona	2 szczypty	2.0 [g]	zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]
------------------	------------	---------	---------------------	------------	---------

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	2 łyżki	16 [g]			
----------------	---------	--------	--	--	--

WARZYWA I PRZETWORY

batat (patat)	0.5 sztuki	130 [g]	marchew	4 średnie sztuki	600 [g]
---------------	------------	---------	---------	------------------	---------

papryka czerwona, słodka	0.5 średniej sztuki	90 [g]	pietruszką, korzeń	2 małe sztuki	80 [g]
--------------------------	---------------------	--------	--------------------	---------------	--------

ZBOŻOWE

kasza gryczana prażona	4 łyżki	80 [g]			
------------------------	---------	--------	--	--	--