



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Pieczona owsianka z wiśniami	IV posiłek	Koktajl malinowo-arbuzowy
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Pieczona owsianka z wiśniami	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Orzechy nerkowca + arbuz	V posiłek	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Komosa ryżowa z morelami	IV posiłek	Migdały + słupki marchewki
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Sałatka z pomidora z miętą i rzodkiewką z grzanką czosnkową
	III posiłek	Makaron z pesto z bobu		
DZIEŃ 4	I posiłek	Yellow smoothie bowl - mus owocowy w miseczce ze zdrowymi dodatkami	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Deser czekoladowy	V posiłek	Sałatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców
	III posiłek	Makaron z pesto z bobu		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kanapka z hummusem z burakiem, słupki białej rzodkiewki, różowe rzodkiewki i sezam	IV posiłek	Deser czekoladowy
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Krem z kalafiora z curry
	III posiłek	Sałatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców		
DZIEŃ 6	I posiłek	Kanapki z tofu wędzonym, awokado i rzodkiewkami	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Koktajl orzechowo-morelowy	V posiłek	Krem z kalafiora z curry
	III posiłek	Bakłażany z pomidorami		
DZIEŃ 7	I posiłek	Kanapka z hummusem z burakiem, słupki białej rzodkiewki, różowe rzodkiewki i sezam	IV posiłek	Koktajl orzechowo-morelowy
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Kanapki z tofu wędzonym, awokado i rzodkiewkami
	III posiłek	Bakłażany z pomidorami		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

383 KCAL

Do miski włożyć obranego banana i zmiksować go blenderem. Dodać płatki owsiane, mleko orzechowe, masło migdałowe, pastę z wanilii. Dokładnie wymieszać i odstawić na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłożyć do małej foremki lub kokilki, dodać wydrylowane wiśnie i posypać płatkami migdałów, wstawić na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

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

PIECZONA OWSIANKA Z WIŚNIAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	45.0	15 łyżeczek	169.2	5.4	3.2	31.2
pastą z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	75.0	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
wiśnie	70.0	1 garść	34.3	0.6	0.3	7.6
płatki migdałów	5.0	1 łyżeczka	29.1	1.1	2.5	0.5
RAZEM	264.0		383.2	11.5	13.5	56.5

II POSIŁEK

114 KCAL

Składniki na 9 sztuk:

- ryż preparowany - 1 szklanka 31 g
- masło orzechowe, z kawałkami orzechów 100 g
- syrop klonowy - 3 łyżki 105 g
- kakao naturalne - 1 łyżeczka 4 g
- pasta z wanilii - 1 łyżeczka 2 g
- sól himalajska - 1 szczypta 1 g

Do miski włożyć syrop klonowy, masło, wanilię i kakao. Dokładnie wymieszać i przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Nasmarować dłoń olejem kokosowym i docisnąć masę dłonią, tak aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.

Wstawić do zamrażarki na około 1-1,5 godziny. Wyjąć, pokroić na kawałki. Przechowywać w lodowce nawet do 3 tygodni.

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe	11.1	1 łyżeczka	67.7	2.9	5.4	1.8
syrop klonowy	11.7	1 łyżka	31.5	0.0	0.0	7.9
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pastą z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		114.2	3.2	5.6	12.8

III POSIŁEK

471 KCAL

Siemię lniane zalej odrobiną gorącej wody, wymieszaj i poczekaj aż zrobi się z niego klejący glutek, zastępujący jajko. Do miski wsypać mąkę, dodaj siemię, sól i wodę, zmiksować na gładką masę, aby ciasto nie miało grudek. Na patelni rozgrzać olej, można rozsmarować go ręcznikiem papierowym i wylać porcję ciasta. Smażyć kilka minut a następnie przewrócić na drugą stronę. Smażyć minutę i zdjąć z patelni. Przygotować farsz. Szpinak rozmrozić a następnie wrzucić na rozgrzaną patelnię na mały ogień z odrobiną oliwie, dodać wyciśnięty czosnek, mleko kokosowe (lub śmietankę kokosową), ulubione zioła, sól i pieprz. Wymieszać aż szpinak zmięknie. Na gotowego naleśnika wyłożyć szpinak. Zwinąć.

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

NALEŚNIKI GRYZANE ZE SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieczarka biała	72.0	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
Siemię lniane mielone	24.0	2 łyżki	60.2	7.4	3.4	6.9
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65.0	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225.0	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	528.0		471.3	23.6	20.9	62.6

IV POSIŁEK

121 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

KOKTAJL MALINOWO-ARBUZOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	200.0	porcja	72.0	1.2	0.2	16.8
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
woda	100.0	1 porcja	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	396.0		121.4	4.0	1.3	28.2

V POSIŁEK

362 KCAL

Umyj boczniaki, pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie z oliwek. Dopraw solą i pieprzem. Paprykę pokrój w paseczki, pomidorki na połówki. Wymieszaj warzywa z sałatą i kiełkami. Na górę wrzuć usmażone boczniaki. Posyp pestkami dyni i polej sosem.

Sos vinegret musztardowy: Wymieszaj składnik (oliwa, musztarda, woda, syrop klonowy, sok z cytryny i zioła).

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

KOLOROWA SAŁATKA Z BOCZNIAKIEM SMAŻONYM I SOSEM MUSZTARDOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
boczniak, surowy	100.0	1 porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	438.5		362.2	10.3	23.7	32.1

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

383 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONA OWSIANKA Z WIŚNIAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	45.0	15 łyżeczek	169.2	5.4	3.2	31.2
pasta z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	75.0	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
wiśnie	70.0	1 garść	34.3	0.6	0.3	7.6
płatki migdałów	5.0	1 łyżeczka	29.1	1.1	2.5	0.5
RAZEM	264.0		383.2	11.5	13.5	56.5

II POSIŁEK

155 KCAL

Zjedz owoc i orzechy

ORZECHY NERKOWCA + ARBUZ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	200.0	porcja	72.0	1.2	0.2	16.8
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	215.0		154.9	3.9	6.8	21.3

III POSIŁEK

471 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

NALEŚNIKI GRYCZANE ZE SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieczarka biała	72.0	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
Siemię lniane mielone	24.0	2 łyżki	60.2	7.4	3.4	6.9
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65.0	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225.0	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	528.0		471.3	23.6	20.9	62.6

IV POSIŁEK

114 KCAL

Batonik a`la szyszka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe	11.1	1 łyżeczka	67.7	2.9	5.4	1.8
syrop klonowy	11.7	1 łyżka	31.5	0.0	0.0	7.9
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		114.2	3.2	5.6	12.8

*Porcja z poprzedniego dnia.

** Namocz orzechy do jutrzejszej sałatki na kolację.

KOLOROWA SAŁATKA Z BOCZNIAKIEM SMAŻONYM I SOSEM MUSZTARDOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
boczniak, surowy	100.0	1 porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	438.5		362.2	10.3	23.7	32.1

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

324 KCAL

Płatki migdałowe uprażyć na suchej patelni, a komosę ugotować na mleku. Wymieszać ugotowaną komosą i pokrojone morele. Przed podaniem posypać podprażonymi płatkami migdałów.

KOMOSA RYŻOWA Z MORELAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	30.0	3 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
morele	105.0	3 małe sztuki	52.5	0.9	0.2	12.5
RAZEM	265.0		324.2	11.3	15.6	35.8

II POSIŁEK

114 KCAL

Batonik a`la szyszka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe	11.1	1 łyżeczka	67.7	2.9	5.4	1.8
syrop klonowy	11.7	1 łyżka	31.5	0.0	0.0	7.9
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		114.2	3.2	5.6	12.8

III POSIŁEK

413 KCAL

Ugotować bób i obrać ze skórki. Makaron ugotować. Wszystkie składniki na pesto zmiksować. Wymieszać z makaronem.

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

MAKARON Z PESTO Z BOBU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy ziemne	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
bób	70.0	1 garść	53.2	5.0	0.3	9.8
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
makaron ryżowy	50.0	porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
RAZEM	184.0		413.4	12.9	16.2	55.4

IV POSIŁEK

228 KCAL

Zjedz orzechy z marchewką pokrojoną w słupki.

MIGDAŁY + SŁUPKI MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	200.0		227.7	7.7	15.9	20.9

V POSIŁEK

252 KCAL

Sałatka z pomidora z miętą i rzodkiewką z grzanką czosnkową:

Z chleba przygotuj grzanki czosnkowe - natrzyj kromki rozgniecionym czosnkiem i upiecz na chrupko. Pomidorka, rzodkiewkę pokrój, wymieszaj z listkami mięty, dopraw oliwą, solą i pieprzem.

SAŁATKA Z POMIDORA Z MIĘTĄ I RZODKIEWKĄ Z GRZANKĄ CZOSNKOWĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięta zielona, świeża	5.0	2 listki	2.2	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
rzodkiewka	90.0	6 sztuk	16.2	0.9	0.2	4.0
pomidory, czerwone	216.0	2 małe sztuki	36.7	1.9	0.4	7.8
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
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
RAZEM	374.0		251.9	6.8	12.2	29.3

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

293 KCAL

Zmiksuj banana, morele, brzoskwinie, sok z cytryny, siemię lniane i kurkumę. Przelóż do miseczki. Upraż migdały na patelni aż się zrumienią. Posyp uprażonymi migdałami.

YELLOW SMOOTHIE BOWL - MUS OWOCOWY W MISECZCE ZE ZDROWYMI DODATKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	356.0		292.5	9.2	7.6	53.5

II POSIŁEK

345 KCAL

W blenderze zmiksuj awokado, jogurt, syrop klonowy i kakao. Dodaj rozpuszczoną czekoladę i dokładnie wymieszaj. Przelóż do szklanki. Wstaw do lodówki, aby stężało.

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

DESER CZEKOLADOWY - 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
kakao naturalne	15.0	1.5 łyżki	68.8	2.7	3.3	7.6
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	185.0		345.5	5.5	23.1	30.5

III POSIŁEK

413 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

MAKARON Z PESTO Z BOBU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy ziemne	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
bób	70.0	1 garść	53.2	5.0	0.3	9.8
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
makaron ryżowy	50.0	porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
RAZEM	184.0		413.4	12.9	16.2	55.4

IV POSIŁEK

114 KCAL

Batonik a`la szyszka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe	11.1	1 łyżeczka	67.7	2.9	5.4	1.8
syrop klonowy	11.7	1 łyżka	31.5	0.0	0.0	7.9
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pastą z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		114.2	3.2	5.6	12.8

V POSIŁEK

308 KCAL

Tofu pokrój w plastry, dopraw ziołami i usmaż na patelni grillowej. W misce ułóż porwane liście sałat oraz pokrojone warzywa: ogórka, pomidora i paprykę. Na górę ułóż kawałki upieczonego tofu, posyp posiekany szczypiorkiem i polej sosem orzechowym.

Sos z orzechów nerkowca: Odcedź namoczone przez noc orzechy z wody. Przełóż do blendera, dodaj wszystkie pozostałe składniki i zmiksuj na krem.

*Przygotuj 2 porcje dania używając łącznie całej kostki tofu - 1/3 zjedz na kolację a 2/3 zostaw do obiadu następnego dnia.

SAŁATKA CEZAR Z WĘDZONYM TOFU I KREMOWYM SOSEM Z NERKOWCÓW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	60.0	0.3 opakowania	80.4	7.8	4.8	1.4
mieszanka sałat	50.0	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
bazylią suszoną	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
orzechy nerkowca	25.0	1.5 łyżki (namoczone przez noc)	138.3	4.6	11.0	7.5
mleko migdałowe	25.0	0.1 szklanki	10.3	0.4	0.8	0.5
musztarda	2.5	0.25 łyżeczki	4.1	0.1	0.2	0.6
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	2.0	0.5 łyżki	6.4	0.9	0.1	0.2
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	443.0		308.1	17.5	17.7	23.9

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

346 KCAL

Kanapka z hummusem z burakiem i rzodkiewki:

Upiecz lub ugotuj na parze buraka. Zmiksuj z gotowaną ciecierzycą, tahini i przyprawami. Zjedz ze słupkami białej rzodkiewki, rzodkiewkami i chlebkiem.

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

KANAPKA Z HUMMUSEM Z BURAKIEM, SŁUPKI BIAŁEJ RZODKIEWKI, RÓŻOWE RZODKIEWKI I SEZAM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
masło sezamowe, tahini	10.0	1 łyżka	60.7	1.8	5.6	1.8
burak	50.5	0.5 małej sztuki	21.2	0.9	0.1	4.8
cieciorka (ciecierzyca) gotowana, z solą	40.0	0.25 szklanki	65.6	3.5	1.0	11.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	10.0	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	8.0	1 łyżka	1.8	0.0	0.0	0.6
rzodkiew japońska (daikon), surowa	40.0	porcja	7.2	0.2	0.0	1.6
rzodkiewka	40.0	3 sztuki	7.2	0.4	0.1	1.8
RAZEM	239.5		345.5	9.7	19.3	34.8

II POSIŁEK

114 KCAL

Batonik a`la szyszka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe	11.1	1 łyżeczka	67.7	2.9	5.4	1.8
syrop klonowy	11.7	1 łyżka	31.5	0.0	0.0	7.9
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		114.2	3.2	5.6	12.8

III POSIŁEK

388 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia.

SAŁATKA CEZAR Z WĘDZONYM TOFU I KREMOWYM SOSEM Z NERKOWCÓW

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	120.0	0.7 opakowania	160.8	15.6	9.6	2.9
mieszanka sałat	50.0	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
bazyliia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
orzechy nerkowca	25.0	1.5 łyżki (namoczone przez noc)	138.3	4.6	11.0	7.5
mleko migdałowe	25.0	0.1 szklanki	10.3	0.4	0.8	0.5
musztarda	2.5	0.25 łyżeczki	4.1	0.1	0.2	0.6
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	2.0	0.5 łyżki	6.4	0.9	0.1	0.2
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	503.0		388.5	25.3	22.5	25.4

IV POSIŁEK

345 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

DESER CZEKOLADOWY - 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
kakao naturalne	15.0	1.5 łyżki	68.8	2.7	3.3	7.6
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	185.0		345.5	5.5	23.1	30.5

V POSIŁEK

298 KCAL

Bulion (lub wodę) zagotować. Kalafiora umyć, podzielić na różyczki i wrzucić do gotującego się bulionu, gotować do miękkości. Dodać curry i resztę przypraw, zblendować. Mleko kokosowe dodać podczas blendowania, bądź już po przełożeniu kremu do misek.

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

KREM Z KALAFIORA Z CURRY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
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
bazyliia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
curry w proszku	2.0	1 szczypta	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe	100.0	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
RAZEM	530.0		298.1	11.8	22.7	30.3

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

421 KCAL

Na pieczywie ułożyć sałatę i plasterki tofu. Skropić sokiem z cytryny. Ułożyć pokrojonego w plastry ogórka i posypać koperkiem.

KANAPKI Z TOFU WĘDZONYM, AWOKADO I RZODKIEWKAMI - 1 kromka

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
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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
rzodkiewka, kiełki	10.0	2 łyżki	4.3	0.4	0.3	0.4
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	298.0		421.0	19.1	23.3	32.3

II POSIŁEK

204 KCAL

Wszystkie składniki zmixować.

KOKTAJL ORZECHOWO-MORELOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	331.0		203.6	7.1	11.9	18.5

III POSIŁEK

329 KCAL

Bakłażany przetrnij na pół i ponacinaj w kratkę. Posyp solą i zostaw na 10 minut. Na patelni rozgrzej oliwę. Usmaż bakłażany kładąc je środkiem na dno patelni. Kiedy się przyrumienią, przewróć je na drugą stronę. Dodaj posiekane pomidory i czosnek. Nakryj pokrywką i zmniejsz ogień. Duś aż bakłażany będą miękkie a sos z pomidorów znacznie się zredukuje. Dopraw solą, pieprzem i natką pietruszki.

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

BAKŁAŻANY Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	500.0	2 większa sztuka	130.0	5.5	0.5	31.5
pomidory, czerwone	200.0	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	9.0	3 małe ząbki	13.7	0.6	0.0	2.9
natka pietruszki	15.0	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	741.0		328.6	8.6	17.0	43.3

IV POSIŁEK

114 KCAL

Batonik a`la szyszka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe	11.1	1 łyżeczka	67.7	2.9	5.4	1.8
syrop klonowy	11.7	1 łyżka	31.5	0.0	0.0	7.9
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		114.2	3.2	5.6	12.8

V POSIŁEK

298 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

KREM Z KALAFIORA Z CURRY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
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
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
curry w proszku	2.0	1 szczypta	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe	100.0	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
RAZEM	530.0		298.1	11.8	22.7	30.3

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

346 KCAL

Kanapka z hummusem z burakiem i rzodkiewki:

Zjedz hummus ze słupkami białej rzodkiewki, rzodkiewkami i chlebkiem.

KANAPKA Z HUMMUSEM Z BURAKIEM, SŁUPKI BIAŁEJ RZODKIEWKI, RÓŻOWE RZODKIEWKI I SEZAM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
masło sezamowe, tahini	10.0	1 łyżka	60.7	1.8	5.6	1.8
burak	50.5	0.5 małej sztuki	21.2	0.9	0.1	4.8
ciociorka (ciecierzycy) gotowana, z solą	40.0	0.25 szklanki	65.6	3.5	1.0	11.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	10.0	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	8.0	1 łyżka	1.8	0.0	0.0	0.6
rzodkiew japońska (daikon), surowa	40.0	porcja	7.2	0.2	0.0	1.6
rzodkiewka	40.0	3 sztuki	7.2	0.4	0.1	1.8
RAZEM	239.5		345.5	9.7	19.3	34.8

II POSIŁEK

114 KCAL

Batonik a`la szyszka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe	11.1	1 łyżeczka	67.7	2.9	5.4	1.8
syrop klonowy	11.7	1 łyżka	31.5	0.0	0.0	7.9
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pastą z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		114.2	3.2	5.6	12.8

III POSIŁEK

329 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

BAKŁAŻANY Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	500.0	2 większa sztuka	130.0	5.5	0.5	31.5
pomidory, czerwone	200.0	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	9.0	3 małe ząbki	13.7	0.6	0.0	2.9
natka pietruszki	15.0	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	741.0		328.6	8.6	17.0	43.3

IV POSIŁEK

204 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować.

KOKTAJL ORZECHOWO-MORELOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	331.0		203.6	7.1	11.9	18.5

V POSIŁEK

421 KCAL

Na pieczywie ułożyć sałatę i plasterki tofu. Skropić sokiem z cytryny. Ułożyć pokrojonego w plastry ogórka i posypać koperkiem.

KANAPKI Z TOFU WĘDZONYM, AWOKADO I RZODKIEWKAMI - 1 kromka

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
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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
rzodkiewka, kiełki	10.0	2 łyżki	4.3	0.4	0.3	0.4
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	298.0		421.0	19.1	23.3	32.3

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
jogurt kokosowy bez cukru	1 opakowanie	160 [g]	tofu wędzone	2 opakowania 360 [g]
wywar warzywny (porcja)	1 szklanka	350 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	2 łyżki	27 [g]	masło sezamowe, tahini	2 łyżki 20 [g]
migdały	2 łyżki	30 [g]	orzechy nerkowca	4 łyżki 70 [g]
orzechy ziemne	2 łyżki	30 [g]	płatki migdałów	4 łyżki 40 [g]
Siemię lniane mielone	11 łyżeczek	70 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
masło orzechowe	11 łyżeczek	120 [g]	musztarda	2.5 łyżeczki 25 [g]
musztarda francuska	2 łyżeczki	20 [g]	pasta z wanilii	1.5 łyżeczki 3.4 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	1 łyżka	4.0 [g]	sok z cytryny	9 łyżek 90 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	17 łyżek	260 [g]	mleko migdałowe	3.3 szklanka 750 [g]
sok ze świeżej cytryny	2 łyżki	16 [g]	woda	320 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
arbuz	2 porcje	800 [g]	awokado	2 sztuki 420 [g]
banan	2.5 małej sztuki	320 [g]	brzoskwinia	1 średnia sztuka 170 [g]
maliny	1 garść	70 [g]	morele	12 małych sztuk 450 [g]
wiśnie	2 garście	160 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylija suszona	4 szczypty	4.0 [g]	curry w proszku	2 szczypty 4.0 [g]
cynamon mielony	4 szczypty	4.0 [g]	koperek świeży	2 łyżeczki 16 [g]
kurkuma mielona	1 szczypta	1.0 [g]	mięta zielona, świeża	2 listki 13 [g]
pieprz czarny	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	4 szczypty 4.0 [g]
sól	8.7 szczypta do smaku	9 [g]	sól himalajska	2 szczypty 2.0 [g]
zioła prowansalskie	4 szczypty	4.0 [g]		
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]	kakao naturalne	8 łyżeczek 33 [g]
syrop klonowy	11 łyżek	130 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	16 łyżek	130 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	4 większa sztuka	1250 [g]	bocznik, surowy	2 porcje 230 [g]
bób	2 garście	200 [g]	burak	1 mała sztuka 140 [g]
cieciorka (ciecierzyca) gotowana, z solą	0.5 szklanki	80 [g]	czosnek	19 mały ząbek 60 [g]
kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]	kiełki rzodkiewki	2 łyżki 16 [g]
marchew	1 duża sztuka	230 [g]	mieszanka sałat	6 garści 140 [g]
natka pietruszki	3 łyżka posiekanej	30 [g]	ogórek	2 gruntowy 100 [g]
papryka czerwona, słodka	1 średnia sztuka	180 [g]	papryka żółta, słodka	1 sztuka 190 [g]
pieczarka biała	8 sztuk	170 [g]	pomidorki koktajlowe	12 sztuk 240 [g]
pomidory, czerwone	9 małych sztuk	1050 [g]	rzodkiew japońska (daikon), surowa	2 porcje 110 [g]
rzodkiewka	18 sztuk	420 [g]	rzodkiewka, kiełki	4 łyżki 20 [g]
szczypiorek	2 łyżeczki	7 [g]	szpinak	2 garście 70 [g]
szpinak, mrożony	1 opakowanie	450 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	7 kromek	260 [g]	komosa ryżowa	3 łyżki 30 [g]
makaron ryżowy	2 porcje	100 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	2 porcje 130 [g]
płatki owsiane	30 łyżeczek	90 [g]	ryż preparowany	0.7 szklanki 24 [g]