



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Pieczona owsianka z wiśniami	IV posiłek	Koktajl malinowo-arbuzowy; orzechy nerkowca
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Kolorowa sałatka z bocznikiem smażonym i sosem musztardowy
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Pieczona owsianka z wiśniami	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki; jabłko
	II posiłek	Orzechy nerkowca + arbuz	V posiłek	Kolorowa sałatka z bocznikiem 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; brzoskwinia	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; orzechy nerkowca	V posiłek	Krem z kalafiora z curry; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	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; borówka amerykańska
	II posiłek	Koktajl orzechowo-morelowy; migdały	V posiłek	Krem z kalafiora z curry; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Bakłażany z pomidorami; ryż brązowy		
DZIEŃ 7	I posiłek	Kanapka z hummusem z burakiem, słupki białej rzodkiewki, różowe rzodkiewki i sezam	IV posiłek	Koktajl orzechowo-morelowy; migdały
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Kanapki z tofu wędzonym, awokado i rzodkiewkami
	III posiłek	Bakłażany z pomidorami; ryż brązowy		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

464 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	55	5.5 łyżek	206.8	6.5	4.0	38.1
pastę z wanilii	1	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
wiśnie	70	1 garść	34.3	0.6	0.3	7.6
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	315		464.2	14.4	17.9	64.6

II POSIŁEK

228 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 - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	7	0.2 szklanki	24.8	0.5	0.1	5.6
masło orzechowe	25	1 łyżka	135.2	5.8	10.9	3.6
syrop klonowy	25	5 łyżeczek	62.9	0.0	0.0	15.7
kakao naturalne	0.9	0.2 łyżeczki	4.0	0.2	0.2	0.4
pastę z wanilii	0.4	0.2 łyżeczki	1.2	0.0	0.0	0.2
sól himalajska	0.2	0.2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	55		228.2	6.4	11.2	25.6

III POSIŁEK

537 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	75	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
Siemię lniane mielone	25	2 łyżki	60.2	7.4	3.4	6.9
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
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	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
mleko kokosowe	45	3 łyżki	88.7	0.9	9.6	1.3
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	550		536.7	23.9	28.1	63.0

IV POSIŁEK**309 KCAL**

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. Do koktajlu zjedz orzechy.

KOKTAJL MALINOWO-ARBUZOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	200	porcja	72.0	1.2	0.2	16.8
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
woda	100	1 porcja	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	480		308.8	10.2	14.6	43.3

V POSIŁEK**436 KCAL**

Umyj boczniaki, pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie z oliwek. Dopraw solą i pieprzem. Paprykę pokrój w paseczki, pomidorki na półowki. 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
mieszanka sałat	20	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
kiełki rzodkiewki	8	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
boczniak, surowy	150	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
musztarda francuska	10	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	500		435.9	14.4	28.4	37.0

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

464 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	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	55	5.5 łyżek	206.8	6.5	4.0	38.1
pasta z wanilii	1	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
wiśnie	70	1 garść	34.3	0.6	0.3	7.6
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	315		464.2	14.4	17.9	64.6

II POSIŁEK

292 KCAL

Zjedz owoc i orzechy

ORZECHY NERKOWCA + ARBUZ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	350	porcja	126.0	2.1	0.3	29.4
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	380		291.9	7.6	13.5	38.5

III POSIŁEK

537 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

NALEŚNIKI GRYZANE ZE SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieczarka biała	75	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
Siemię lniane mielone	25	2 łyżki	60.2	7.4	3.4	6.9
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
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	12	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
mleko kokosowe	45	3 łyżki	88.7	0.9	9.6	1.3
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	550		536.7	23.9	28.1	63.0

IV POSIŁEK

246 KCAL

Batonik a`la szyszka + jabłko

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	12	1 łyżeczka	67.6	2.9	5.4	1.8
syrop klonowy	12	1 łyżka	31.6	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 himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
jabłko	265	1 duża sztuka	131.5	1.1	1.1	31.8
RAZEM	290		245.7	4.3	6.6	44.6

*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	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
mieszanka sałat	20	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
kiełki rzodkiewki	8	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
boczniak, surowy	150	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
musztarda francuska	10	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	500		435.9	14.4	28.4	37.0

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

550 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	60	4 łyżki	220.8	8.5	3.6	38.5
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
płatki migdałów	30	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
morele	105	3 małe sztuki	52.5	0.9	0.2	12.5
RAZEM	445		550.1	20.0	26.9	58.7

II POSIŁEK

197 KCAL

Batonik a`la szyszka + brzoskwinia

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	12	1 łyżeczka	67.6	2.9	5.4	1.8
syrop klonowy	12	1 łyżka	31.6	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 himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
brzoskwinia	165	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
RAZEM	195		196.7	4.9	5.9	32.5

III POSIŁEK

566 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	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
bób	80	1 garść	60.8	5.7	0.3	11.2
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
makaron ryżowy	70		254.8	4.2	0.4	56.1
RAZEM	225		565.6	14.8	24.3	72.8

IV POSIŁEK

327 KCAL

Zjedz orzechy z marchewką pokrojoną w słupki.

MIGDAŁY + SŁUPKI MARCHEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	45	3 łyżki	257.4	9.0	23.4	9.2
marchew	210	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
RAZEM	255		326.7	11.1	23.8	27.5

V POSIŁEK

387 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięta zielona, świeża	5	2 listki	2.2	0.2	0.0	0.4
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
rzodkiewka	90	6 sztuk	16.2	0.9	0.2	4.0
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
czosnek	6	2 małe ząbki	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	500		386.6	11.1	15.8	48.3

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

443 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	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
morele	100	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
brzoskwinia	145	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
płatki migdałów	30	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
RAZEM	415		442.7	13.9	17.9	63.7

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	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
kakao naturalne	15	1.5 łyżki	68.8	2.7	3.3	7.6
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	185		345.5	5.5	23.1	30.5

III POSIŁEK

566 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	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
bób	80	1 garść	60.8	5.7	0.3	11.2
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
makaron ryżowy	70		254.8	4.2	0.4	56.1
RAZEM	225		565.6	14.8	24.3	72.8

IV POSIŁEK

228 KCAL

Batonik a`la szyszka - 2 sztuki

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	7	0.2 szklanki	24.8	0.5	0.1	5.6
masło orzechowe	25	1 łyżka	135.2	5.8	10.9	3.6
syrop klonowy	25	5 łyżeczek	62.9	0.0	0.0	15.7
kakao naturalne	0.9	0.2 łyżeczki	4.0	0.2	0.2	0.4
pasta z wanilii	0.4	0.2 łyżeczki	1.2	0.0	0.0	0.2
sól himalajska	0.2	0.2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	55		228.2	6.4	11.2	25.6

V POSIŁEK

348 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. Przelóż do blendera, dodaj wszystkie pozostałe składniki i zmiksuj na krem.

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

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	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
mieszanka sałat	50	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szczypiorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
bazylija suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
orzechy nerkowca	25	1.5 łyżki (namoczone przez noc)	138.3	4.6	11.0	7.5
mleko migdałowe	25	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	0.5 łyżki	6.4	0.9	0.1	0.2
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	475		348.3	21.4	20.1	24.6

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

532 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

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
masło sezamowe, tahini	10	1 łyżka	60.7	1.8	5.6	1.8
burak	55	0.5 małej sztuki	21.2	0.9	0.1	4.8
cieciorka (ciecierzyca) gotowana, z solą	60	porcja	98.4	5.3	1.6	16.5
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	10	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	8	1 łyżka	1.8	0.0	0.0	0.6
rzodkiew japońska (daikon), surowa	40	porcja	7.2	0.2	0.0	1.6
rzodkiewka	40	3 sztuki	7.2	0.4	0.1	1.8
RAZEM	325		531.7	16.0	24.4	60.4

II POSIŁEK

280 KCAL

Batonik a`la szyszka + orzechy

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	12	1 łyżeczka	67.7	2.9	5.4	1.8
syrop klonowy	12	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 himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	60		280.1	8.7	18.7	21.9

III POSIŁEK

348 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SALATKA 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	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
mieszanka sałat	50	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szczypiorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
bazylia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
orzechy nerkowca	25	1.5 łyżki (namoczone przez noc)	138.3	4.6	11.0	7.5
mleko migdałowe	25	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	0.5 łyżki	6.4	0.9	0.1	0.2
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	475		348.3	21.4	20.1	24.6

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	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
kakao naturalne	15	1.5 łyżki	68.8	2.7	3.3	7.6
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	185		345.5	5.5	23.1	30.5

V POSIŁEK

416 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. Zjeść z grzanką z chlebka.

*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	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazyli suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
curry w proszku	2	1 szczypta	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe	100	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
wywar warzywny (porcja)	125	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	580		416.1	15.3	26.2	45.8

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

492 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

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
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
rzodkiewka, kielki	10	2 łyżki	4.3	0.4	0.3	0.4
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	330		491.8	21.2	25.4	41.6

II POSIŁEK

400 KCAL

Wszystkie składniki zmixować. Zjedz z migdałami.

KOKTAJL ORZECHOWO-MORELOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
morele	150	3 średnie sztuki	75.0	1.4	0.3	17.9
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
migdały	30	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	415		400.2	13.5	27.6	30.6

III POSIŁEK

496 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. Podawaj z ryżem.

*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	2 większa sztuka	130.0	5.5	0.5	31.5
pomidory, czerwone	200	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
czosnek	9	3 małe ząbki	13.7	0.6	0.0	2.9
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
natka pietruszki	15	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
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
RAZEM	800		496.1	12.1	17.9	81.7

IV POSIŁEK

194 KCAL

Batonik a`la szyszka + borówki

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	12	1 łyżeczka	67.7	2.9	5.4	1.8
syrop klonowy	12	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 himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
borówka amerykańska	140	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
RAZEM	170		194.0	4.2	6.1	33.1

V POSIŁEK

416 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	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazylia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
curry w proszku	2	1 szczypta	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe	100	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
wywar warzywny (porcja)	125	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	580		416.1	15.3	26.2	45.8

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

532 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
masło sezamowe, tahini	10	1 łyżka	60.7	1.8	5.6	1.8
burak	55	0.5 małej sztuki	21.2	0.9	0.1	4.8
ciociorka (ciecierzka) gotowana, z solą	60		98.4	5.3	1.6	16.5
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	10	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	8	1 łyżka	1.8	0.0	0.0	0.6
rzodkiew japońska (daikon), surowa	40	porcja	7.2	0.2	0.0	1.6
rzodkiewka	40	3 sztuki	7.2	0.4	0.1	1.8
RAZEM	325		531.7	16.0	24.4	60.4

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	12	1 łyżeczka	67.7	2.9	5.4	1.8
syrop klonowy	12	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 himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	30		114.2	3.2	5.6	12.8

III POSIŁEK

496 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	2 większa sztuka	130.0	5.5	0.5	31.5
pomidory, czerwone	200	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
czosnek	9	3 małe ząbki	13.7	0.6	0.0	2.9
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
natka pietruszki	15	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
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
RAZEM	800		496.1	12.1	17.9	81.7

IV POSIŁEK

400 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować. Zjedz z migdałami.

KOKTAJL ORZECHOWO-MORELOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
morele	150	3 średnie sztuki	75.0	1.4	0.3	17.9
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
migdały	30	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	415		400.2	13.5	27.6	30.6

V POSIŁEK

492 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
rzodkiewka, kiełki	10	2 łyżki	4.3	0.4	0.3	0.4
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	330		491.8	21.2	25.4	41.6

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	4 łyżki	60 [g]	masło sezamowe, tahini	2 łyżki	20 [g]
migdały	7 łyżek	110 [g]	orzechy nerkowca	9 łyżek	140 [g]
orzechy ziemne	2 łyżki	30 [g]	płatki migdałów	8 łyżek	80 [g]
Siemię lniane mielone	11 łyżeczek	70 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
masło orzechowe	7 łyżek	140 [g]	musztarda	2.5 łyżeczek	25 [g]
musztarda francuska	2 łyżeczek	20 [g]	pasta z wanilii	2 łyżeczek	3.8 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	1 łyżka	4.0 [g]	sok z cytryny	9 łyżek	90 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko kokosowe	19 łyżek	290 [g]	mleko migdałowe	4.2 szklanka	1000 [g]
sok ze świeżej cytryny	2 łyżki	16 [g]	woda		320 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
arbuz	2 porcje	1100 [g]	awokado	2 sztuki	420 [g]
banan	2 średnie sztuki	370 [g]	borówka amerykańska	1 szklanka	150 [g]
brzoskwinia	2 większa sztuka	350 [g]	jabłko	1 duża sztuka	370 [g]
maliny	1 szklanka	120 [g]	morele	8 większa sztuka	600 [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 łyżeczek	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	4 szczypta do smaku	4.0 [g]	sól himalajska	6.9 szczypta	7 [g]
zioła prowansalskie	4 szczypty	4.0 [g]			
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]	kakao naturalne	8 łyżeczek	34 [g]
syrop klonowy	15 łyżek	150 [g]			
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek	19 łyżek	150 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
bakłażan	4 większa sztuka	1250 [g]	bocznik, surowy	2 porcje	340 [g]
bób	2 garście	220 [g]	burak	1 mała sztuka	140 [g]
cieciorka (ciecierzyca) gotowana, z solą		120 [g]	czosnek	10 średnich ząbków	70 [g]
kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]	kiełki rzodkiewki	2 łyżki	16 [g]
marchew	2 średnie sztuki	290 [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	10 małych sztuk	1150 [g]	rzodkiew japońska (daikon), surowa	2 porcje	110 [g]
rzodkiewka	18 sztuk	420 [g]	rzodkiewka, kiełki	4 łyżki	20 [g]
szczypiorek	2 łyżeczek	7 [g]	szpinak	2 garście	70 [g]
szpinak, mrożony	1 opakowanie	450 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	12 kromek	600 [g]	komosa ryżowa	4 łyżki	60 [g]
makaron ryżowy		140 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	2 porcje	130 [g]
płatki owsiane	11 łyżek	110 [g]	ryż brązowy	1 woreczek	100 [g]
ryż preparowany	0.9 szklanki	31 [g]			