



[gurbacka.pl](http://gurbacka.pl)



WERSJA WEGETARIAŃSKA  
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni

---



|                |             |   |            |   |
|----------------|-------------|---|------------|---|
| <b>DZIEŃ 1</b> | I posiłek   | Kakaowy omlet na słodko   | IV posiłek | Jogurt z karmelizowanymi orzechami i gruszką  |
|                | II posiłek  | Kanapka z wędzonym tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym                                       | V posiłek  | Zupa jarzynowa z dynią; Grzanka z masłem czosnkowym   |
|                | III posiłek | Placki ziemniaczane z cukinią i sos tzatziki  |            |   |
| <b>DZIEŃ 2</b> | I posiłek   | Kanapka z wędzonym tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym                                       | IV posiłek | Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką   |
|                | II posiłek  | Śliwki i gorzka czekolada   | V posiłek  | Zupa jarzynowa z dynią; Grzanka z masłem czosnkowym   |
|                | III posiłek | Placki ziemniaczane z cukinią i sos tzatziki  |            |   |
| <b>DZIEŃ 3</b> | I posiłek   | Gorąca i słodka owsianka orzechowa  | IV posiłek | Koktajl z bananem, gruszką, kakao i siemieniem lnianym                                      |
|                | II posiłek  | Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką   | V posiłek  | Salatka z buraka i pomidora z balsamicznym sosem sezamowym                                  |
|                | III posiłek | Curry z fasolką, dynią i żurawiną; ryż brązowy  |            |   |
| <b>DZIEŃ 4</b> | I posiłek   | Proste tosty francuskie   | IV posiłek | Jogurt z figami i słonecznikiem   |
|                | II posiłek  | Pomidory ze słonecznikiem i sosem balsamicznym  | V posiłek  | Salatka z buraka i pomidora z balsamicznym sosem sezamowym                                  |
|                | III posiłek | Curry z fasolką, dynią i żurawiną; ryż brązowy  |            |   |
| <b>DZIEŃ 5</b> | I posiłek   | Omlet z papryką i groszkiem   | IV posiłek | Gorąca czekolada z chili i cynamonem; orzechy laskowe                                       |
|                | II posiłek  | Jabłko i orzechy laskowe  | V posiłek  | Domowy hummus; Pieczone warzywa z blaszki; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany |
|                | III posiłek | Pieczone warzywa z blaszki; Pieczone tofu   |            |   |
| <b>DZIEŃ 6</b> | I posiłek   | Domowy hummus; Pieczone warzywa z blaszki; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | IV posiłek | Śliwki pod kruszonką  |
|                | II posiłek  | Koktajl pomidorowy z siemieniem lnianym; orzechy włoskie                                    | V posiłek  | Zupa grzybowa   |
|                | III posiłek | Papryka faszerowana kaszą gryczaną i soczewicą  |            |   |
| <b>DZIEŃ 7</b> | I posiłek   | Jajka na twardo z groszkiem   | IV posiłek | Gruszka i orzechy laskowe   |
|                | II posiłek  | Śliwki pod kruszonką  | V posiłek  | Zupa grzybowa   |
|                | III posiłek | Papryka faszerowana kaszą gryczaną i soczewicą  |            |   |

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

457 KCAL

Białka oddziel od żółtek i ubij ze szczyptą soli. Następnie wymieszaj żółtko z kakao, ekstraktem waniliowym (można pominąć) i erytryolem. Połącz delikatnie ubite białko z żółtkiem. Na patelni rozgrzej oliwę, wlej masę i smaż na małym ogniu pod przykryciem aż omlet się zetnie (najlepiej z każdej strony).

Gotowy omlet posmaruj masłem orzechowym i udekoruj plasterkami gruszki.

### KAKAOOWY OMLET NA SŁODKO

| produkt            | waga [g]   | miara domowa            | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------|------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| jaja kurze całe    | 150        | 3 sztuki (kl. wagowa M) | 210.0          | 18.8        | 14.6        | 0.9             |
| sól                | 1          | 1 szczypta do smaku     | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| kakao naturalne    | 4          | 1 łyżeczka              | 18.4           | 0.7         | 0.9         | 2.0             |
| erytrytol          | 5          | 1 łyżeczka              | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 5.0             |
| oliwa z oliwek     | 8          | 1 łyżka                 | 71.8           | 0.0         | 8.0         | 0.0             |
| ekstrakt waniliowy | 2          | 1 łyżeczka              | 5.8            | 0.0         | 0.0         | 0.3             |
| masło orzechowe    | 10         | 1 łyżeczka              | 60.9           | 2.6         | 4.9         | 1.6             |
| gruszka            | 160        | 1 średnia sztuka        | 90.5           | 0.9         | 0.3         | 22.5            |
| <b>RAZEM</b>       | <b>340</b> |                         | <b>457.3</b>   | <b>23.0</b> | <b>28.6</b> | <b>32.3</b>     |

## II POSIŁEK

196 KCAL

Pokrój tofu w plastry. Chleb posmaruj chrzanem, ułóż na nim liście rukoli, pokrojone tofu i plasterki ogórka.

### KANAPKA Z WĘDZONYM TOFU, CHRZANEM I OGÓRKIEM KISZONYM - 1 porcja

| produkt  | waga [g]   | miara domowa    | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|------------|-----------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50         | 1 kromka        | 118.0          | 3.5         | 3.5         | 15.5            |
| tofu wędzone                                     | 45         | 0.25 opakowania | 60.3           | 5.8         | 3.6         | 1.1             |
| ogórek kiszony                                   | 60         | 1 sztuka        | 7.2            | 0.6         | 0.1         | 1.1             |
| rukola   | 10         | 0.5 garści      | 2.5            | 0.3         | 0.1         | 0.4             |
| chrzan   | 10         | 1 łyżeczka      | 8.1            | 0.5         | 0.1         | 1.8             |
| <b>RAZEM</b>                                     | <b>175</b> |                 | <b>196.1</b>   | <b>10.7</b> | <b>7.3</b>  | <b>19.9</b>     |

## III POSIŁEK

426 KCAL

Na tarce zetrzyj ziemniaki, cukinię, cebulę i czosnek. Odcisnij z nadmiaru wody. Wbij jajko. Wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż placki aż się zarumienią.

Sos tzatzyki: Zetrzyj ogórka na tarce i wymieszaj z jogurtem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem.

Na gotowe placki połóż sos i udekoruj koperkiem.

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

### PLACKI ZIEMNIACZANE Z CUKINIĄ I SOS TZATZYKI

| produkt               | waga [g]   | miara domowa              | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|------------|---------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| ziemniaki             | 150        | 2 średnie sztuki          | 115.5          | 3.1         | 0.1         | 26.2            |
| cukinia               | 115        | 0.5 mniejszej sztuki      | 19.0           | 1.3         | 0.1         | 3.6             |
| cebula czerwona       | 35         | 0.5 małej sztuki          | 16.1           | 0.4         | 0.0         | 3.8             |
| czosnek               | 6          | 2 małe ząbki              | 9.1            | 0.4         | 0.0         | 2.0             |
| jaja kurze całe       | 25         | 0.5 sztuki (kl. wagowa M) | 35.0           | 3.1         | 2.4         | 0.1             |
| sól                   | 1.5        | 1.5 szczypta do smaku     | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| oliwa z oliwek        | 8          | 1 łyżka                   | 71.8           | 0.0         | 8.0         | 0.0             |
| pieprz czarny mielony | 1.5        | 1.5 szczypty              | 3.8            | 0.2         | 0.0         | 1.0             |
| jogurt kokosowy       | 160        | 1 opakowanie              | 143.3          | 5.0         | 4.4         | 21.7            |
| ogórek                | 75         | 2 gruntowy                | 10.1           | 0.5         | 0.1         | 2.1             |
| koper                 | 8          | 1 łyżka                   | 2.6            | 0.2         | 0.0         | 0.5             |
| <b>RAZEM</b>          | <b>580</b> |                           | <b>426.3</b>   | <b>14.3</b> | <b>15.3</b> | <b>61.0</b>     |

## IV POSIŁEK

408 KCAL

Na suchej patelni podpraż posiekane orzechy laskowe. Zdejmij orzechy z patelni, następnie rozgrzej na niej łyżeczkę masła, wrzucić pokrojoną w kostkę gruszkę i podsmaż aż puści sok. Dodaj erytrytol i posiekane, podprażone wcześniej orzechy. Wymieszaj i przełóż do miseczki z jogurtem.

## JOGURT Z KARMELOZOWANYMI ORZECHAMI I GRUSZKĄ

| produkt         | waga [g]   | miara domowa       | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------|------------|--------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| orzechy laskowe | 15         | 1 łyżka            | 99.9           | 2.2        | 9.4         | 2.2             |
| erytrytol       | 10         | 1 łyżka            | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 10.0            |
| gruszka         | 160        | 1 średnia sztuka   | 90.5           | 0.9        | 0.3         | 22.5            |
| masło ekstra    | 10         | 1 łyżeczka czubata | 74.8           | 0.1        | 8.3         | 0.1             |
| jogurt kokosowy | 160        | 1 opakowanie       | 143.3          | 5.0        | 4.4         | 21.7            |
| <b>RAZEM</b>    | <b>355</b> |                    | <b>408.5</b>   | <b>8.2</b> | <b>22.4</b> | <b>56.4</b>     |

## V POSIŁEK

428 KCAL

Warzywa – marchew, ziemniaki, dynię i pietruszkę obrać i pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać oliwę, podsmażyć czosnek, wrzucić warzywa i podsmażyć wszystko przez około 5 minut. Po tym czasie przełożyć do garnka i zalać wywarem. Gotować do miękkości. Na koniec doprawić solą, pieprzem i dodać koperek.

Grzanka z masłem czosnkowym: Zrób grzankę z chleba. Czosnek przeciśnij przez praskę, pomieszaj z masłem i rozsmaruj na chleбку.

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

## ZUPA JARZYNOWA Z DYNIĄ - 1 porcja

| produkt               | waga [g] | miara domowa          | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|----------|-----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Dynia                 | 150      | porcja                | 42.0           | 2.0        | 0.5         | 11.6            |
| ziemniaki             | 75       | 1 średnia sztuka      | 57.8           | 1.5        | 0.1         | 13.1            |
| wywar/bulion warzywny | 250      | 1 szklanka            | 13.3           | 0.5        | 0.3         | 2.5             |
| marchew               | 85       | 0.5 dużej sztuki      | 28.1           | 0.8        | 0.2         | 7.4             |
| pietruska, korzeń     | 25       | 0.5 średniej sztuki   | 11.8           | 0.7        | 0.1         | 2.6             |
| sól                   | 0.5      | 0.5 szczypta do smaku | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| oliwa z oliwek        | 8        | 1 łyżka               | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| koper                 | 8        | 1 łyżka               | 2.6            | 0.2        | 0.0         | 0.5             |
| czosnek               | 1.5      | 0.25 średniego ząbka  | 2.3            | 0.1        | 0.0         | 0.5             |
| pieprz czarny mielony | 0.5      | 0.25 łyżeczki         | 1.3            | 0.1        | 0.0         | 0.3             |

## GRZANKA Z MASEŁKIEM CZOSNKOWYM - 1 porcja

|  |            |                    |              |            |             |             |
|--|------------|--------------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50         | 1 kromka           | 118.0        | 3.5        | 3.5         | 15.5        |
| masło ekstra                                     | 10         | 1 łyżeczka czubata | 74.8         | 0.1        | 8.3         | 0.1         |
| czosnek  | 3          | 1 mały ząbek       | 4.6          | 0.2        | 0.0         | 1.0         |
| <b>RAZEM</b>                                     | <b>670</b> |                    | <b>428.1</b> | <b>9.6</b> | <b>20.9</b> | <b>55.0</b> |

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

562 KCAL

Kanapki z wędzonym tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym:

Pokrój tofu w plastry. Chleb posmaruj chrzanem, ułóż na nim liście rukoli, pokrojone tofu i plasterki ogórka.

### KANAPKA Z WĘDZONYM TOFU, CHRZANEM I OGÓRKIEM KISZONYM

| produkt  | waga [g]   | miara domowa    | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|------------|-----------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 150        | 3 kromki        | 354.0          | 10.5        | 10.5        | 46.5            |
| tofu wędzone                                     | 135        | 0.75 opakowania | 180.9          | 17.6        | 10.8        | 3.2             |
| ogórek kiszony                                   | 120        | 2 sztuki        | 14.4           | 1.2         | 0.1         | 2.3             |
| rukola   | 20         | 1 garść         | 5.0            | 0.5         | 0.1         | 0.7             |
| chrzan   | 10         | 1 łyżeczka      | 8.1            | 0.5         | 0.1         | 1.8             |
| <b>RAZEM</b>                                     | <b>435</b> |                 | <b>562.4</b>   | <b>30.2</b> | <b>21.6</b> | <b>54.6</b>     |

## II POSIŁEK

341 KCAL

Zjedz owoce z czekoladą i orzechami.

### ŚLIWKI I GORZKA CZEKOLADA

| produkt               | waga [g]   | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| śliwki, różne gatunki | 150        | porcja       | 69.0           | 1.1        | 0.4         | 17.1            |
| orzechy włoskie       | 25         | 6 sztuk      | 159.8          | 3.8        | 14.5        | 4.3             |
| czekolada 70% kakao   | 20         | 2 kostka     | 111.8          | 1.3        | 6.9         | 11.3            |
| <b>RAZEM</b>          | <b>195</b> |              | <b>340.6</b>   | <b>6.2</b> | <b>21.8</b> | <b>32.8</b>     |

## III POSIŁEK

426 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### PLACKI ZIEMNIACZANE Z CUKINIĄ I SOS TZATZYKI

| produkt               | waga [g]   | miara domowa              | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|------------|---------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| ziemniaki             | 150        | 2 średnie sztuki          | 115.5          | 3.1         | 0.1         | 26.2            |
| cukinia               | 115        | 0.5 mniejszej sztuki      | 19.0           | 1.3         | 0.1         | 3.6             |
| cebula czerwona       | 35         | 0.5 małej sztuki          | 16.1           | 0.4         | 0.0         | 3.8             |
| czosnek               | 6          | 2 małe ząbki              | 9.1            | 0.4         | 0.0         | 2.0             |
| jaja kurze całe       | 25         | 0.5 sztuki (kl. wagowa M) | 35.0           | 3.1         | 2.4         | 0.1             |
| sól                   | 1.5        | 1.5 szczypta do smaku     | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| oliwa z oliwek        | 8          | 1 łyżka                   | 71.8           | 0.0         | 8.0         | 0.0             |
| pieprz czarny mielony | 1.5        | 1.5 szczypty              | 3.8            | 0.2         | 0.0         | 1.0             |
| jogurt kokosowy       | 160        | 1 opakowanie              | 143.3          | 5.0         | 4.4         | 21.7            |
| ogórek                | 75         | 2 gruntowy                | 10.1           | 0.5         | 0.1         | 2.1             |
| koper                 | 8          | 1 łyżka                   | 2.6            | 0.2         | 0.0         | 0.5             |
| <b>RAZEM</b>          | <b>580</b> |                           | <b>426.3</b>   | <b>14.3</b> | <b>15.3</b> | <b>61.0</b>     |

## IV POSIŁEK

212 KCAL

Jabłko i marchew obierz i zetrzyj na tarce. Wymieszaj z kapustą, oliwą i czarnuszką.

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

### SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z JABŁKIEM I MARCHEWKĄ

| produkt         | waga [g]   | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------|------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| kapusta kiszona | 110        | 1 szklanka          | 17.6           | 1.2        | 0.2         | 3.7             |
| jabłko          | 95         | 0.5 średniej sztuki | 47.0           | 0.4        | 0.4         | 11.4            |
| marchew         | 85         | 0.5 dużej sztuki    | 28.1           | 0.8        | 0.2         | 7.4             |
| czarnuszka      | 10         | 1 łyżka             | 47.1           | 2.1        | 4.3         | 0.0             |
| oliwa z oliwek  | 8          | 1 łyżka             | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| <b>RAZEM</b>    | <b>310</b> |                     | <b>211.5</b>   | <b>4.5</b> | <b>13.0</b> | <b>22.5</b>     |

\*Porcja z poprzedniego dnia.

## ZUPA JARZYNOWA Z DYNIA - 1 porcja

| produkt               | waga [g] | miara domowa          | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|----------|-----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Dynia                 | 150      | porcja                | 42.0           | 2.0        | 0.5         | 11.6            |
| ziemniaki             | 75       | 1 średnia sztuka      | 57.8           | 1.5        | 0.1         | 13.1            |
| wywar/bulion warzywny | 250      | 1 szklanka            | 13.3           | 0.5        | 0.3         | 2.5             |
| marchew               | 85       | 0.5 dużej sztuki      | 28.1           | 0.8        | 0.2         | 7.4             |
| pietruszką, korzeń    | 25       | 0.5 średniej sztuki   | 11.8           | 0.7        | 0.1         | 2.6             |
| sól                   | 0.5      | 0.5 szczypta do smaku | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| oliwa z oliwek        | 8        | 1 łyżka               | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| koper                 | 8        | 1 łyżka               | 2.6            | 0.2        | 0.0         | 0.5             |
| czosnek               | 1.5      | 0.25 średniego ząbka  | 2.3            | 0.1        | 0.0         | 0.5             |
| pieprz czarny mielony | 0.5      | 0.25 łyżeczki         | 1.3            | 0.1        | 0.0         | 0.3             |

## GRZANKA Z MASEŁKIEM CZOSNKOWYM - 1 porcja

|  |            |                    |              |            |             |             |
|--|------------|--------------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50         | 1 kromka           | 118.0        | 3.5        | 3.5         | 15.5        |
| masło ekstra                                     | 10         | 1 łyżeczka czubata | 74.8         | 0.1        | 8.3         | 0.1         |
| czosnek  | 3          | 1 mały ząbek       | 4.6          | 0.2        | 0.0         | 1.0         |
| <b>RAZEM</b>                                     | <b>670</b> |                    | <b>428.1</b> | <b>9.6</b> | <b>20.9</b> | <b>55.0</b> |

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

553 KCAL

Płatki owsiane i chia wsyp do garnka i zalej mlekiem. Podczas gotowania owsianki dodaj masło orzechowe i dokładnie wymieszaj. Gotuj aż owsianka będzie miała kremową konsystencję, na koniec dodaj rozgniecionego widelcem banana i wymieszaj. Posyp posiekanymi orzechami laskowymi.

### GORĄCA I SŁODKA OWSIANKA ORZECHOWA - 1 porcja

| produkt               | waga [g]   | miara domowa  | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| płatki owsiane        | 50         | 5 łyżek       | 188.0          | 6.0         | 3.6         | 34.6            |
| nasiona chia, suszone | 5          | 1 łyżeczka    | 24.3           | 0.8         | 1.5         | 2.1             |
| mleko migdałowe       | 250        | 1 szklanka    | 102.5          | 4.0         | 7.8         | 4.8             |
| masło orzechowe       | 10         | 1 łyżeczka    | 60.9           | 2.6         | 4.9         | 1.6             |
| orzechy laskowe       | 15         | 1 łyżka       | 99.9           | 2.2         | 9.4         | 2.2             |
| banan                 | 80         | 1 mała sztuka | 77.6           | 0.8         | 0.2         | 18.8            |
| <b>RAZEM</b>          | <b>410</b> |               | <b>553.2</b>   | <b>16.3</b> | <b>27.5</b> | <b>64.1</b>     |

## II POSIŁEK

212 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z JABŁKIEM I MARCHEWKĄ - 1 porcja

| produkt         | waga [g]   | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------|------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| kapusta kiszona | 110        | 1 szklanka          | 17.6           | 1.2        | 0.2         | 3.7             |
| jabłko          | 95         | 0.5 średniej sztuki | 47.0           | 0.4        | 0.4         | 11.4            |
| marchew         | 85         | 0.5 dużej sztuki    | 28.1           | 0.8        | 0.2         | 7.4             |
| czarnuszka      | 10         | 1 łyżka             | 47.1           | 2.1        | 4.3         | 0.0             |
| oliwa z oliwek  | 8          | 1 łyżka             | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| <b>RAZEM</b>    | <b>310</b> |                     | <b>211.5</b>   | <b>4.5</b> | <b>13.0</b> | <b>22.5</b>     |

## III POSIŁEK

507 KCAL

Ugotuj ryż. Dynię obierz i pokrój w niedużą kostkę. Obskub fasolkę z końcówek i pokrój na mniejsze kawałki. Podsmaż chwilę czosnek, zioła i przyprawy na oliwie na rozgrzanej patelni. Po chwili dodaj warzywa i obsmaż delikatnie. Na patelni dodaj mleko kokosowe i suszoną żurawinę. Duś do miękkości dyni i fasolki. Zjedz z ugotowanym ryżem.

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

### CURRY Z FASOLKĄ, DYNIĄ I ŻURAWINĄ

| produkt                          | waga [g]   | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|----------------------------------|------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Dynia                            | 150        | porcja              | 42.0           | 2.0        | 0.5         | 11.6            |
| fasola szparagowa zielona        | 150        | porcja              | 46.5           | 2.7        | 0.3         | 10.5            |
| mleko kokosowe, w puszcze, light | 200        | 0.5 puszki          | 144.0          | 1.2        | 14.2        | 4.2             |
| sok z cytryny                    | 2          | 0.2 łyżki           | 0.4            | 0.0        | 0.0         | 0.1             |
| kurkuma mielona                  | 2          | 2 szczypty          | 6.2            | 0.2        | 0.1         | 1.3             |
| curry w proszku                  | 2          | 2 szczypty          | 6.5            | 0.3        | 0.3         | 1.1             |
| 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             |
| czosnek                          | 3          | 1 mały ząbek        | 4.6            | 0.2        | 0.0         | 1.0             |
| oliwa z oliwek                   | 8          | 1 łyżka             | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| żurawina suszona                 | 10         | 0.5 łyżki           | 32.0           | 0.0        | 0.1         | 8.2             |
| ryż brązowy                      | 45         | 3 łyżki             | 150.8          | 3.2        | 0.9         | 34.6            |
| <b>RAZEM</b>                     | <b>580</b> |                     | <b>507.2</b>   | <b>9.9</b> | <b>24.3</b> | <b>73.2</b>     |

## IV POSIŁEK

251 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

### KOKTAJL Z BANANEM, GRUSZKĄ, KAKAO I SIEMIENIEM LNIANYM

| produkt               | waga [g]   | miara domowa  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|------------|---------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| banan                 | 80         | 1 mała sztuka | 77.6           | 0.8        | 0.2         | 18.8            |
| gruszka               | 65         | 1 mała sztuka | 37.7           | 0.4        | 0.1         | 9.4             |
| mleko migdałowe       | 250        | 1 szklanka    | 102.5          | 4.0        | 7.8         | 4.8             |
| Siemię lniane mielone | 6          | 1 łyżeczka    | 15.1           | 1.9        | 0.8         | 1.7             |
| kakao naturalne       | 4          | 1 łyżeczka    | 18.4           | 0.7        | 0.9         | 2.0             |
| <b>RAZEM</b>          | <b>405</b> |               | <b>251.2</b>   | <b>7.8</b> | <b>9.8</b>  | <b>36.7</b>     |

Buraka i pomidora pokrój w plastry. Na dużym talerzu ułóż rukolę, skrop oliwą. Ułóż kolejno plastry buraka i pomidora. Sos balsamiczny, tahini, sok z cytryny, sól, pieprz wymieszaj na gładki sos. Polej nim sałatę i posyp podprażonymi na suchej patelni nasionkami słonecznika.

\*Możesz przygotować 2 porcje sałatki (na następny dzień), ale najlepiej smakuje przygotowana na świeżo.

SAŁATKA Z BURAKA I POMIDORA Z BALSAMICZNYM SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

| produkt                | waga [g]   | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------------|------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| buraki gotowane        | 200        | 0.5 opakowania      | 142.0          | 3.2         | 7.0         | 20.0            |
| pomidory, czerwone     | 160        | 1 średnia sztuka    | 27.2           | 1.4         | 0.3         | 5.8             |
| masło sezamowe, tahini | 12         | 1 łyżka             | 72.8           | 2.2         | 6.8         | 2.1             |
| sos balsamiczny        | 6          | 1 łyżka             | 5.3            | 0.0         | 0.0         | 1.0             |
| oliwa z oliwek         | 8          | 1 łyżka             | 71.8           | 0.0         | 8.0         | 0.0             |
| pieprz czarny mielony  | 1          | 1 szczypta          | 2.5            | 0.1         | 0.0         | 0.6             |
| sól                    | 1          | 1 szczypta do smaku | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| sok z cytryny          | 10         | 1 łyżka             | 2.1            | 0.0         | 0.0         | 0.7             |
| rukola                 | 40         | 2 garście           | 10.0           | 1.0         | 0.3         | 1.5             |
| słonecznik, nasiona    | 15         | 1 łyżka             | 87.6           | 3.1         | 7.7         | 3.0             |
| <b>RAZEM</b>           | <b>455</b> |                     | <b>421.3</b>   | <b>11.1</b> | <b>30.1</b> | <b>34.7</b>     |



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

487 KCAL

W miseczce wymieszaj mleko, cynamon, ekstrakt z wanilii (można pominąć), syrop klonowy i jajko. Na patelni rozgrzej masło. Chleb zanurz w masie z jakim, tak by dokładnie był nią pokryty. Wyłóż chleb na patelnię i podsmaż z każdej strony na złoty kolor, ok. 4-5 minut. Na koniec posyp erytryolem do smaku i zjedz z plasterkami kiwi.

### PROSTE TOSTY FRANCUSKIE - 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            |
| kiwi   | 85         | 1 mała sztuka           | 48.6           | 0.7         | 0.4         | 11.3            |
| mleko migdałowe                                  | 65         | 0.3 szklanki            | 25.6           | 1.0         | 1.9         | 1.2             |
| masło ekstra                                     | 10         | 1 łyżeczka czubata      | 74.8           | 0.1         | 8.3         | 0.1             |
| jaja kurze całe                                  | 50         | 1 sztuka (kl. wagowa M) | 70.0           | 6.3         | 4.8         | 0.3             |
| syrop klonowy                                    | 10         | 1 łyżka                 | 27.0           | 0.0         | 0.0         | 6.7             |
| cynamon mielony                                  | 1          | 1 szczypta              | 2.5            | 0.0         | 0.0         | 0.8             |
| erytrytol  | 10         | 1 łyżka                 | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 10.0            |
| pasta z wanilii                                  | 1          | 0.5 łyżeczki            | 2.7            | 0.0         | 0.0         | 0.6             |
| <b>RAZEM</b>                                     | <b>330</b> |                         | <b>487.2</b>   | <b>15.1</b> | <b>22.5</b> | <b>61.9</b>     |

## II POSIŁEK

221 KCAL

Pomidora pokrój w kostkę, wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą, sosem balsamicznym i nasionami słonecznika.

### POMIDORY ZE SŁONECZNIKIEM I SOSEM BALSAMICZNYM

| produkt             | waga [g]   | miara domowa     | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| pomidory, czerwone  | 320        | 2 średnie sztuki | 54.4           | 2.9        | 0.6         | 11.5            |
| sos balsamiczny     | 6          | 1 łyżka          | 5.3            | 0.0        | 0.0         | 1.0             |
| słonecznik, nasiona | 15         | 1 łyżka          | 87.6           | 3.1        | 7.7         | 3.0             |
| sok z cytryny       | 10         | 1 łyżka          | 2.1            | 0.0        | 0.0         | 0.7             |
| oliwa z oliwek      | 8          | 1 łyżka          | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| <b>RAZEM</b>        | <b>360</b> |                  | <b>221.1</b>   | <b>6.1</b> | <b>16.4</b> | <b>16.2</b>     |

## III POSIŁEK

507 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### CURRY Z FASOLKĄ, DYNIĄ I ŻURAWINĄ

| produkt                          | waga [g]   | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|----------------------------------|------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Dynia                            | 150        | porcja              | 42.0           | 2.0        | 0.5         | 11.6            |
| fasola szparagowa zielona        | 150        | porcja              | 46.5           | 2.7        | 0.3         | 10.5            |
| mleko kokosowe, w puszcze, light | 200        | 0.5 puszki          | 144.0          | 1.2        | 14.2        | 4.2             |
| sok z cytryny                    | 2          | 0.2 łyżki           | 0.4            | 0.0        | 0.0         | 0.1             |
| kurkuma mielona                  | 2          | 2 szczypty          | 6.2            | 0.2        | 0.1         | 1.3             |
| curry w proszku                  | 2          | 2 szczypty          | 6.5            | 0.3        | 0.3         | 1.1             |
| 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             |
| czosnek                          | 3          | 1 mały ząbek        | 4.6            | 0.2        | 0.0         | 1.0             |
| oliwa z oliwek                   | 8          | 1 łyżka             | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| żurawina suszona                 | 10         | 0.5 łyżki           | 32.0           | 0.0        | 0.1         | 8.2             |
| ryż brązowy                      | 45         | 3 łyżki             | 150.8          | 3.2        | 0.9         | 34.6            |
| <b>RAZEM</b>                     | <b>580</b> |                     | <b>507.2</b>   | <b>9.9</b> | <b>24.3</b> | <b>73.2</b>     |

## IV POSIŁEK

283 KCAL

Jogurt zjedz ze świeżą figą i nasionkami słonecznika.

### JOGURT Z FIGAMI I SŁONECZNIKIEM - porcja

| produkt             | waga [g]   | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| jogurt kokosowy     | 160        | 1 opakowanie | 143.3          | 5.0        | 4.4         | 21.7            |
| figi, surowe        | 70         | 1 sztuka     | 51.8           | 0.5        | 0.2         | 13.4            |
| słonecznik, nasiona | 15         | 1 łyżka      | 87.6           | 3.1        | 7.7         | 3.0             |
| <b>RAZEM</b>        | <b>245</b> |              | <b>282.7</b>   | <b>8.7</b> | <b>12.3</b> | <b>38.1</b>     |

\*Przepis z poprzedniego dnia.

## SAŁATKA Z BURAKA I POMIDORA Z BALSAMICZNYM SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

| produkt                | waga [g]   | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------------|------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| buraki gotowane        | 200        | 0.5 opakowania      | 142.0          | 3.2         | 7.0         | 20.0            |
| pomidory, czerwone     | 160        | 1 średnia sztuka    | 27.2           | 1.4         | 0.3         | 5.8             |
| masło sezamowe, tahini | 12         | 1 łyżka             | 72.8           | 2.2         | 6.8         | 2.1             |
| sos balsamiczny        | 6          | 1 łyżka             | 5.3            | 0.0         | 0.0         | 1.0             |
| oliwa z oliwek         | 8          | 1 łyżka             | 71.8           | 0.0         | 8.0         | 0.0             |
| pieprz czarny mielony  | 1          | 1 szczypta          | 2.5            | 0.1         | 0.0         | 0.6             |
| sól                    | 1          | 1 szczypta do smaku | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| sok z cytryny          | 10         | 1 łyżka             | 2.1            | 0.0         | 0.0         | 0.7             |
| rukola                 | 40         | 2 garście           | 10.0           | 1.0         | 0.3         | 1.5             |
| słonecznik, nasiona    | 15         | 1 łyżka             | 87.6           | 3.1         | 7.7         | 3.0             |
| <b>RAZEM</b>           | <b>455</b> |                     | <b>421.3</b>   | <b>11.1</b> | <b>30.1</b> | <b>34.7</b>     |

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

364 KCAL

Jajka dobrze ubij trzepaczką z solą i pieprzem. Paprykę pokój w nieduże paseczki (można w kostkę). Na patelni dobrze rozgrzej oliwę. Podsmaż chwilę paprykę, wlej jajka i na górę wsyp groszek. Smaż pod przykryciem aż jajka się zetną. Zjedz z chlebkiem.

### OMLET Z PAPRYKĄ I GROSZKIEM

| produkt  | waga [g]   | miara domowa            | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50         | 1 kromka                | 118.0          | 3.5         | 3.5         | 15.5            |
| jajka kurze całe                                 | 100        | 2 sztuki (kl. wagowa M) | 140.0          | 12.5        | 9.7         | 0.6             |
| papryka czerwona, słodka                         | 75         | 0.5 średniej sztuki     | 24.0           | 1.0         | 0.4         | 5.0             |
| groszek zielony, konserwowy, bez zalewy          | 70         | 0.5 mini puszka         | 44.1           | 3.4         | 0.1         | 11.1            |
| oliwa z oliwek                                   | 4          | 2 łyżeczki              | 35.9           | 0.0         | 4.0         | 0.0             |
| 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             |
| <b>RAZEM</b>                                     | <b>305</b> |                         | <b>364.5</b>   | <b>20.5</b> | <b>17.7</b> | <b>32.8</b>     |

## II POSIŁEK

150 KCAL

Jabłko i orzechy laskowe: Zjedz jabłko i orzechy.

### JABŁKO I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja

| produkt         | waga [g]   | miara domowa  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------|------------|---------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| orzechy laskowe | 15         | 1 łyżka       | 99.9           | 2.2        | 9.4         | 2.2             |
| jabłko          | 100        | 1 mała sztuka | 50.0           | 0.4        | 0.4         | 12.1            |
| <b>RAZEM</b>    | <b>115</b> |               | <b>149.9</b>   | <b>2.6</b> | <b>9.8</b>  | <b>14.3</b>     |

## III POSIŁEK

537 KCAL

Obierz marchewki i pokrój w słupki. Bakłażana i cukinię pokrój w plastry, paprykę na kawałki. Ułóż warzywa na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, dopraw solą, pieprzem, ziołami i świeżym rozmarynem, skrop oliwą. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni około 15 minut. Po tym czasie dołóż tofu i piecz ponownie około 20 minut.

Pieczone tofu: Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Tofu pokrój w kostkę o boku około 2 cm. Osusz je dokładnie ręcznikiem papierowym. Przełóż na blachę, posyp mąką, wędzoną papryką i pieprzem. Obtocz, skrop oliwą i jeszcze raz obtocz tofu. Piecz tofu około 20 minut, do zezłocenia, potrząsając blachą w połowie.

\*Przygotuj 2 porcje warzyw - podany przepis jest na 1 porcję.

### PIECZONE WARZYWA Z BLASZKI

| produkt                  | waga [g] | miara domowa              | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|----------|---------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| marchew                  | 170      | 1 duża sztuka             | 56.1           | 1.7        | 0.3         | 14.8            |
| cebula                   | 70       | 1 mała sztuka             | 23.1           | 1.0        | 0.3         | 4.8             |
| bakłażan                 | 115      | 1 połowa mniejszej sztuki | 28.9           | 1.2        | 0.1         | 7.0             |
| papryka czerwona, słodka | 75       | 0.5 średniej sztuki       | 24.0           | 1.0        | 0.4         | 5.0             |
| cukinia                  | 115      | 0.5 mniejszej sztuki      | 19.0           | 1.3        | 0.1         | 3.6             |
| oliwa z oliwek           | 4        | 0.5 łyżki                 | 35.9           | 0.0        | 4.0         | 0.0             |
| zioła prowansalskie      | 1        | 1 szczypta                | 2.6            | 0.1        | 0.1         | 0.4             |
| sól                      | 1        | 1 szczypta do smaku       | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| rozmaryn świeży          | 4        | gałązka                   | 5.2            | 0.1        | 0.2         | 0.8             |
| pieprz czarny mielony    | 1        | 0.5 łyżeczki              | 2.5            | 0.1        | 0.0         | 0.6             |

### PIECZONE TOFU - porcja

|                   |            |              |              |             |             |             |
|-------------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| tofu naturalne    | 180        | 1 opakowanie | 225.0        | 21.6        | 13.5        | 4.1         |
| mąka ziemniaczana | 12         | 1 łyżeczka   | 42.8         | 0.8         | 0.0         | 10.0        |
| papryka wędzona   | 1          |              | 0.3          | 0.0         | 0.0         | 0.1         |
| oliwa z oliwek    | 8          | 1 łyżka      | 71.8         | 0.0         | 8.0         | 0.0         |
| <b>RAZEM</b>      | <b>750</b> |              | <b>537.2</b> | <b>29.0</b> | <b>27.1</b> | <b>51.2</b> |

## IV POSIŁEK

282 KCAL

Ugotuj mleko, dodaj kakao, posiekaną gorzką czekoladę, chili, erytrytol i cynamon. Zagotuj i wymieszaj. Zjedz z orzechami.

## GORĄCA CZEKOLADA Z CHILI I CYNAMONEM

| produkt              | waga [g]   | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|----------------------|------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| erytrytol            | 5          | 1 łyżeczka   | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 5.0             |
| chili pieprz cayenne | 1          | 1 szczypta   | 3.2            | 0.1        | 0.2         | 0.6             |
| czekolada 70% kakao  | 10         | 1 kostka     | 55.9           | 0.7        | 3.4         | 5.7             |
| kakao naturalne      | 4          | 1 łyżeczka   | 18.4           | 0.7        | 0.9         | 2.0             |
| cynamon mielony      | 1          | 1 szczypta   | 2.5            | 0.0        | 0.0         | 0.8             |
| mleko migdałowe      | 250        | 1 szklanka   | 102.5          | 4.0        | 7.8         | 4.8             |
| orzechy laskowe      | 15         | 1 łyżka      | 99.9           | 2.2        | 9.4         | 2.2             |
| <b>RAZEM</b>         | <b>290</b> |              | <b>282.3</b>   | <b>7.7</b> | <b>21.7</b> | <b>21.0</b>     |

## V POSIŁEK

612 KCAL

Domowy hummus: Dodaj do ciecierzycy resztę składników i zmiksuj na gładką masę.

Gotowy hummus zjedz z połową porcji pieczonych warzyw z obiadu i chlebkiem.

## DOMOWY HUMMUS - 1 porcja

| produkt  | waga [g]   | miara domowa                | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|------------|-----------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| sok z cytryny                                    | 8          | 0.5 łyżki                   | 1.7            | 0.0         | 0.0         | 0.5             |
| 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             |
| czosnek  | 3          | 1 mały ząbek                | 4.6            | 0.2         | 0.0         | 1.0             |
| masło sezamowe, tahini                           | 10         | 1 łyżka                     | 60.7           | 1.8         | 5.6         | 1.8             |
| ciecierzyca konserwowa                           | 130        | 0.5 puszki                  | 180.7          | 9.1         | 1.2         | 30.0            |
| kmin rzymski                                     | 1          | 1 szczypta                  | 3.8            | 0.2         | 0.2         | 0.4             |
| <b>PIECZONE WARZYWA Z BLASZKI</b>                |            |                             |                |             |             |                 |
| marchew  | 85         | 0.5 dużej sztuki            | 28.1           | 0.8         | 0.2         | 7.4             |
| cebula   | 35         | 0.5 małej sztuki            | 11.6           | 0.5         | 0.1         | 2.4             |
| bakłażan   | 60         | 0.5 połowa mniejszej sztuki | 14.4           | 0.6         | 0.1         | 3.5             |
| papryka czerwona, słodka                         | 40         | 0.25 średniej sztuki        | 12.0           | 0.5         | 0.2         | 2.5             |
| cukinia  | 60         | 0.25 mniejszej sztuki       | 9.5            | 0.7         | 0.1         | 1.8             |
| oliwa z oliwek                                   | 4          | 2 łyżeczki                  | 35.9           | 0.0         | 4.0         | 0.0             |
| zioła prowansalskie                              | 1          | 1 szczypta                  | 2.6            | 0.1         | 0.1         | 0.4             |
| sól  | 1          | 1 szczypta do smaku         | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| rozmaryn świeży                                  | 4          | gałązka                     | 5.2            | 0.1         | 0.2         | 0.8             |
| pieprz czarny mielony                            | 1          | 0.5 łyżeczki                | 2.5            | 0.1         | 0.0         | 0.6             |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100        | 2 kromki                    | 236.0          | 7.0         | 7.0         | 31.0            |
| <b>RAZEM</b>                                     | <b>540</b> |                             | <b>611.7</b>   | <b>21.9</b> | <b>19.1</b> | <b>84.8</b>     |

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

612 KCAL

Gotowy hummus zjedz z połową porcji pieczonych warzyw z obiadu i chlebkiem.

### DOMOWY HUMMUS - 1 porcja

| produkt                | waga [g] | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------------|----------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| sok z cytryny          | 8        | 0.5 łyżki           | 1.7            | 0.0        | 0.0         | 0.5             |
| 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             |
| czosnek                | 3        | 1 mały ząbek        | 4.6            | 0.2        | 0.0         | 1.0             |
| masło sezamowe, tahini | 10       | 1 łyżka             | 60.7           | 1.8        | 5.6         | 1.8             |
| ciecierzyca konserwowa | 130      | 0.5 puszki          | 180.7          | 9.1        | 1.2         | 30.0            |
| kmin rzymski           | 1        | 1 szczypta          | 3.8            | 0.2        | 0.2         | 0.4             |

### PIECZONE WARZYWA Z BLASZKI

|  |     |                             |       |     |     |      |
|--|-----|-----------------------------|-------|-----|-----|------|
| marchew  | 85  | 0.5 dużej sztuki            | 28.1  | 0.8 | 0.2 | 7.4  |
| cebula   | 35  | 0.5 małej sztuki            | 11.6  | 0.5 | 0.1 | 2.4  |
| bakłażan   | 60  | 0.5 połowa mniejszej sztuki | 14.4  | 0.6 | 0.1 | 3.5  |
| papryka czerwona, słodka                         | 40  | 0.25 średniej sztuki        | 12.0  | 0.5 | 0.2 | 2.5  |
| cukinia  | 60  | 0.25 mniejszej sztuki       | 9.5   | 0.7 | 0.1 | 1.8  |
| oliwa z oliwek                                   | 4   | 2 łyżeczki                  | 35.9  | 0.0 | 4.0 | 0.0  |
| zioła prowansalskie                              | 1   | 1 szczypta                  | 2.6   | 0.1 | 0.1 | 0.4  |
| sól  | 1   | 1 szczypta do smaku         | 0.0   | 0.0 | 0.0 | 0.0  |
| rozmaryn świeży                                  | 4   | gałązka                     | 5.2   | 0.1 | 0.2 | 0.8  |
| pieprz czarny mielony                            | 1   | 0.5 łyżeczki                | 2.5   | 0.1 | 0.0 | 0.6  |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100 | 2 kromki                    | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |

RAZEM 540 611.7 21.9 19.1 84.8

## II POSIŁEK

244 KCAL

Sok pomidorowy przypraw pieprzem i chili. Wymieszaj ze świeżo zmielonym siemieniem lnianym. Zjedz z orzechami.

### KOKTAJL POMIDOROWY Z SIEMIENIEM LNIANYM - 1 porcja

| produkt               | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|----------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| sok pomidorowy        | 300      | 1 kubek      | 48.0           | 2.4        | 0.6         | 9.9             |
| Siemię lniane mielone | 12       | 1 łyżka      | 30.1           | 3.7        | 1.7         | 3.5             |
| pieprz czarny mielony | 1        | 1 szczypta   | 2.5            | 0.1        | 0.0         | 0.6             |
| chili pieprz cayenne  | 1        | 1 szczypta   | 3.2            | 0.1        | 0.2         | 0.6             |
| orzechy włoskie       | 25       | 6 sztuk      | 159.8          | 3.8        | 14.5        | 4.3             |

RAZEM 340 243.7 10.2 17.0 18.9

## III POSIŁEK

533 KCAL

Ugotuj soczewicę. Cebulę drobno pokrój i zeszklij na oliwie. Dodaj soczewicę i passatę i zredukuj, aż do uzyskania gęstego sosu. W międzyczasie ugotuj kaszę gryczaną, dodaj do soczewicy razem z ziarnami słonecznika, całość dokładnie wymieszaj. Papryki przekrój na pół, usuń gniazda nasienne i nafaszeruj przygotowaną masą. Gotowe papryki ułóż w naczyniu żaroodpornym, zapiecz w 180 stopniach przez około 40 minut (najlepiej wlać na dno naczynia trochę wody do naczynia).

\*Przygotuj 2 porcje - przyda się następnego dnia.

### PAPRYKA FASZEROWANA KASZĄ GRYCZANĄ I SOCZEWICĄ - 1 porcja

| produkt                               | waga [g] | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------------|----------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| papryka czerwona, słodka              | 245      | 1 duża sztuka       | 78.1           | 3.2        | 1.2         | 16.1            |
| oliwa z oliwek                        | 8        | 1 łyżka             | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| passata pomidorowa                    | 100      | 0.25 puszki         | 32.0           | 1.6        | 0.3         | 7.3             |
| cebula                                | 35       | 0.5 średniej sztuki | 11.6           | 0.5        | 0.1         | 2.4             |
| 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             |
| soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona | 45       | 3 łyżki             | 153.4          | 11.4       | 1.4         | 25.9            |
| kasza gryczana niepalona              | 45       | 3 łyżki             | 154.3          | 6.0        | 1.5         | 32.2            |
| słonecznik, nasiona                   | 5        | 1 łyżeczka          | 29.2           | 1.0        | 2.6         | 1.0             |

RAZEM 485 532.9 23.8 15.1 85.5

## IV POSIŁEK

313 KCAL

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Śliwki umyj, przekrój na pół, wyciągnij pestkę i ponownie przekrój każdą z połówek na ćwiartkę. Do naczynka żaroodpornego wrzuć śliwki i pokrojonego w plasterki banana. Skrop sokiem z cytryny, posyp łyżką erytrytolu i cynamonem. Wymieszaj. Wszystkie suche składniki na kruszonkę razem z resztą erytrytolu wymieszaj, dodaj roztopiony olej i zagnieć. Wsyp kruszonkę na owoce. Wstaw do piekarnika i piecz około 35-40 minut w temp. 180 stopni.

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

## ŚLIWKI POD KRUSZONKĄ - 1 porcja

| produkt               | waga [g]   | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| śliwki, różne gatunki | 150        | porcja              | 69.0           | 1.1        | 0.4         | 17.1            |
| banan                 | 60         | 0.5 średniej sztuki | 56.3           | 0.6        | 0.2         | 13.6            |
| erytrytol             | 15         | 1.5 łyżki           | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 15.0            |
| sok z cytryny         | 5          | 0.5 łyżki           | 1.1            | 0.0        | 0.0         | 0.3             |
| masło ekstra          | 10         | 1 łyżeczka czubata  | 74.8           | 0.1        | 8.3         | 0.1             |
| mąka owsiana          | 15         | 1.5 łyżki           | 60.6           | 2.2        | 1.4         | 9.9             |
| otręby owsiane        | 20         | 3 łyżki             | 49.2           | 3.5        | 1.4         | 13.2            |
| cynamon mielony       | 1          | 1 szczypta          | 2.5            | 0.0        | 0.0         | 0.8             |
| <b>RAZEM</b>          | <b>275</b> |                     | <b>313.4</b>   | <b>7.4</b> | <b>11.6</b> | <b>70.1</b>     |

## V POSIŁEK

299 KCAL

Grzyby suszone zalej wodą i namocz. Oliwę rozgrzej w garnku. Dodaj posiekaną w drobną kostkę cebulę i przeciśnięty przez praszkę czosnek. Smaż kilka minut. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj pokrojone w paski suszone grzyby,, grzyby świeże pokrojone na kawałki (jeśli nie masz grzybów leśnych, dodaj pieczarki) smaź przez kilka minut. Przypraw tymiankiem. Wlej wywar i dodaj obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Gotuj do miękkości ziemniaków. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.

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

## ZUPA GRZYBOWA - 1 porcja

| produkt               | waga [g]   | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| oliwa z oliwek        | 8          | 1 łyżka             | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| grzyby suszone        | 5          | 0.5 garści          | 18.1           | 1.0        | 0.2         | 2.5             |
| grzyby, świeże        | 120        | 1.5 garści          | 58.8           | 4.3        | 0.6         | 4.8             |
| czosnek               | 3          | 1 mały ząbek        | 4.6            | 0.2        | 0.0         | 1.0             |
| cebula                | 35         | 0.5 małej sztuki    | 11.6           | 0.5        | 0.1         | 2.4             |
| tymianek suszony      | 1          | 1 szczypta          | 2.8            | 0.1        | 0.1         | 0.6             |
| 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             |
| ziemniaki             | 150        | 2 średnie sztuki    | 115.5          | 3.1        | 0.1         | 26.2            |
| wywar/bulion warzywny | 250        | 1 szklanka          | 13.3           | 0.5        | 0.3         | 2.5             |
| <b>RAZEM</b>          | <b>580</b> |                     | <b>298.8</b>   | <b>9.8</b> | <b>9.4</b>  | <b>40.8</b>     |

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

568 KCAL

Ugotuj jajka na twardo. Przekrój jajka na pół, ułóż na talerzu, dopraw solą i szczypiorkiem. Groszek wymieszaj z majonezem wegańskim (ma mniej kalorii niż tradycyjny majonez) i dodaj do jajek. Zjedz z chlebkiem.

### JAJKA NA TWARDO Z GROSZKIEM

| produkt  | waga [g]   | miara domowa            | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| jaja kurze całe                                  | 100        | 2 sztuki (kl. wagowa M) | 140.0          | 12.5        | 9.7         | 0.6             |
| groszek zielony, konserwowy, bez zalewy          | 70         | 0.5 mini puszka         | 44.1           | 3.4         | 0.1         | 11.1            |
| majonez wegański                                 | 25         | 1 łyżka                 | 145.1          | 0.1         | 16.0        | 0.2             |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100        | 2 kromki                | 236.0          | 7.0         | 7.0         | 31.0            |
| szczypiorek                                      | 8          | 1 łyżka                 | 2.7            | 0.3         | 0.1         | 0.3             |
| sól  | 1          | 1 szczypta do smaku     | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| <b>RAZEM</b>                                     | <b>305</b> |                         | <b>568.0</b>   | <b>23.4</b> | <b>32.9</b> | <b>43.1</b>     |

## II POSIŁEK

313 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### ŚLIWKI POD KRUSZONKĄ - 1 porcja

| produkt               | waga [g]   | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| śliwki, różne gatunki | 150        | porcja              | 69.0           | 1.1        | 0.4         | 17.1            |
| banan                 | 60         | 0.5 średniej sztuki | 56.3           | 0.6        | 0.2         | 13.6            |
| erytrytol             | 15         | 1.5 łyżki           | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 15.0            |
| sok z cytryny         | 5          | 0.5 łyżki           | 1.1            | 0.0        | 0.0         | 0.3             |
| mąka owsiana          | 15         | 1.5 łyżki           | 60.6           | 2.2        | 1.4         | 9.9             |
| otręby owsiane        | 20         | 3 łyżki             | 49.2           | 3.5        | 1.4         | 13.2            |
| masło ekstra          | 10         | 1 łyżeczka czubata  | 74.8           | 0.1        | 8.3         | 0.1             |
| cynamon mielony       | 1          | 1 szczypta          | 2.5            | 0.0        | 0.0         | 0.8             |
| <b>RAZEM</b>          | <b>275</b> |                     | <b>313.4</b>   | <b>7.4</b> | <b>11.6</b> | <b>70.1</b>     |

## III POSIŁEK

533 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### PAPRYKA FASZEROWANA KASZĄ GRYCZANĄ I SOCZEWICĄ - 1 porcja

| produkt                               | waga [g]   | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------------|------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| papryka czerwona, słodka              | 245        | 1 duża sztuka       | 78.1           | 3.2         | 1.2         | 16.1            |
| oliwa z oliwek                        | 8          | 1 łyżka             | 71.8           | 0.0         | 8.0         | 0.0             |
| passata pomidorowa                    | 100        | 0.25 puszki         | 32.0           | 1.6         | 0.3         | 7.3             |
| cebula                                | 35         | 0.5 średniej sztuki | 11.6           | 0.5         | 0.1         | 2.4             |
| 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             |
| soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona | 45         | 3 łyżki             | 153.4          | 11.4        | 1.4         | 25.9            |
| kasza gryczana niepalona              | 45         | 3 łyżki             | 154.3          | 6.0         | 1.5         | 32.2            |
| słonecznik, nasiona                   | 5          | 1 łyżeczka          | 29.2           | 1.0         | 2.6         | 1.0             |
| <b>RAZEM</b>                          | <b>485</b> |                     | <b>532.9</b>   | <b>23.8</b> | <b>15.1</b> | <b>85.5</b>     |

## IV POSIŁEK

290 KCAL

Zjedz gruszkę z orzechami.

### GRUSZKA I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja

| produkt         | waga [g]   | miara domowa     | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------|------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| gruszka         | 160        | 1 średnia sztuka | 90.5           | 0.9        | 0.3         | 22.5            |
| orzechy laskowe | 30         | 2 łyżki          | 199.8          | 4.3        | 18.9        | 4.5             |
| <b>RAZEM</b>    | <b>190</b> |                  | <b>290.3</b>   | <b>5.3</b> | <b>19.2</b> | <b>26.9</b>     |

\*Porcja z poprzedniego dnia.

## ZUPA GRZYBOWA - 1 porcja

| produkt               | waga [g]   | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| oliwa z oliwek        | 8          | 1 łyżka             | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| grzyby suszone        | 5          | 0.5 garści          | 18.1           | 1.0        | 0.2         | 2.5             |
| grzyby, świeże        | 120        | 1.5 garści          | 58.8           | 4.3        | 0.6         | 4.8             |
| czosnek               | 3          | 1 mały ząbek        | 4.6            | 0.2        | 0.0         | 1.0             |
| cebula                | 35         | 0.5 małej sztuki    | 11.6           | 0.5        | 0.1         | 2.4             |
| tymianek suszony      | 1          | 1 szczypta          | 2.8            | 0.1        | 0.1         | 0.6             |
| 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             |
| ziemniaki             | 150        | 2 średnie sztuki    | 115.5          | 3.1        | 0.1         | 26.2            |
| wywar/bulion warzywny | 250        | 1 szklanka          | 13.3           | 0.5        | 0.3         | 2.5             |
| <b>RAZEM</b>          | <b>580</b> |                     | <b>298.8</b>   | <b>9.8</b> | <b>9.4</b>  | <b>40.8</b>     |



# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

| PRODUKT  |                           |          |                                  |                             |
|--|---------------------------|----------|----------------------------------|-----------------------------|
| tofu naturalne                                   | 1 opakowanie              | 180 [g]  | tofu wędzone                     | 1 opakowanie 180 [g]        |
| wywar/bulion warzywny                            | 4 szklanki                | 1000 [g] |                                  |                             |
| BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA                         |                           |          |                                  |                             |
| masło sezamowe, tahini                           | 4 łyżki                   | 44 [g]   | nasiona chia, suszone            | 1 łyżeczka 5.0 [g]          |
| orzechy laskowe                                  | 6 łyżek                   | 90 [g]   | orzechy włoskie                  | 12 sztuk 110 [g]            |
| Siemię lniane mielone                            | 3 łyżeczki                | 18 [g]   | słonecznik, nasiona              | 14 łyżeczek 70 [g]          |
| żurawina suszona                                 | 1 łyżka                   | 20 [g]   |                                  |                             |
| DODATKI DO DAŃ                                   |                           |          |                                  |                             |
| chrzan   | 2 łyżeczki                | 37 [g]   | erytrytol                        | 6 łyżek 60 [g]              |
| grzyby, świeże                                   | 3 garście                 | 240 [g]  | majonez wegański                 | 1 łyżka 25 [g]              |
| masło orzechowe                                  | 2 łyżeczki                | 20 [g]   | pastą z wanilii                  | 0.5 łyżeczki 1.0 [g]        |
| sok z cytryny                                    | 5.4 łyżka                 | 60 [g]   |                                  |                             |
| NABIAŁ I JAJA                                    |                           |          |                                  |                             |
| jaja kurze całe                                  | 9 sztuk (kl. wagowa M)    | 550 [g]  | jogurt kokosowy                  | 4 opakowania 650 [g]        |
| masło ekstra                                     | 6 łyżeczka czubata        | 60 [g]   |                                  |                             |
| NAPOJE BEZALKOHOLOWE                             |                           |          |                                  |                             |
| mleko migdałowe                                  | 3.3 szklanka              | 850 [g]  | sok pomidorowy                   | 1 kubek 300 [g]             |
| OWOCE I PRZETWORY                                |                           |          |                                  |                             |
| banan  | 2.5 średniej sztuki       | 440 [g]  | figi, surowe                     | 1 sztuka 80 [g]             |
| gruszka  | 2.5 dużej sztuki          | 750 [g]  | jabłko                           | 1.5 średniej sztuki 400 [g] |
| kiwi   | 1 mała sztuka             | 100 [g]  | mleko kokosowe, w puszcze, light | 1 puszka 400 [g]            |
| śliwki, różne gatunki                            | 3 porcje                  | 480 [g]  |                                  |                             |
| PRZYPRAWY I ZIOŁA                                |                           |          |                                  |                             |
| chili pieprz cayenne                             | 2 szczypty                | 2.0 [g]  | curry w proszku                  | 4 szczypty 4.0 [g]          |
| cynamon mielony                                  | 4 szczypty                | 4.0 [g]  | ekstrakt waniliowy               | 1 łyżeczka 2.0 [g]          |
| grzyby suszone                                   | 1 garść                   | 10 [g]   | kmin rzymski                     | 2 szczypty 2.0 [g]          |
| koper  | 4 łyżki                   | 35 [g]   | kurkuma mielona                  | 4 szczypty 4.0 [g]          |
| pieprz czarny mielony                            | 19 szczypta               | 19 [g]   | rozmaryn świeży                  | 3 gałązka 19 [g]            |
| sos balsamiczny                                  | 3 łyżki                   | 18 [g]   | sól                              | 20 szczypta do smaku 20 [g] |
| tymianek suszony                                 | 2 szczypty                | 2.0 [g]  | zioła prowansalskie              | 3 szczypty 3.0 [g]          |
| SŁODYCZE   |                           |          |                                  |                             |
| czekolada 70% kakao                              | 3 kostka                  | 30 [g]   | kakao naturalne                  | 3 łyżeczki 12 [g]           |
| syrop klonowy                                    | 1 łyżka                   | 10 [g]   |                                  |                             |
| TŁUSZCZE   |                           |          |                                  |                             |
| oliwa z oliwek                                   | 19 łyżek                  | 160 [g]  |                                  |                             |
| WARZYWA I PRZETWORY                              |                           |          |                                  |                             |
| bakłażan   | 2 połowa mniejszej sztuki | 280 [g]  | buraki gotowane                  | 1 opakowanie 400 [g]        |
| cebula   | 4 małe sztuki             | 320 [g]  | cebula czerwona                  | 1 mała sztuka 80 [g]        |
| ciecierzyca konserwowa                           | 1 puszka                  | 260 [g]  | cukinia                          | 2 mniejszej sztuki 550 [g]  |
| czarnuszka                                       | 2 łyżki                   | 20 [g]   | czosnek                          | 4 duże ząbki 45 [g]         |
| Dynia  | 4 porcje                  | 1000 [g] | fasola szparagowa zielona        | 2 porcje 350 [g]            |
| grostek zielony, konserwowy, bez zalewy          | 1 mini puszka             | 140 [g]  | kapusta kiszona                  | 2 szklanki 220 [g]          |
| marchew  | 4 duże sztuki             | 950 [g]  | mąka ziemniaczana                | 1 łyżeczka 12 [g]           |
| ogórek   | 4 gruntowy                | 200 [g]  | ogórek kiszony                   | 3 sztuki 180 [g]            |
| papryka czerwona, słodka                         | 5 średnich sztuk          | 850 [g]  | papryka wędzona                  | 1.1 [g]                     |
| passata pomidorowa                               | 0.5 puszek                | 200 [g]  | pietruszka, korzeń               | 1 średnia sztuka 80 [g]     |
| pomidory, czerwone                               | 4 średnie sztuki          | 700 [g]  | rukola                           | 6 garści 110 [g]            |
| soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona            | 6 łyżek                   | 90 [g]   | szczypiorek                      | 1 łyżka 9 [g]               |
| ziemniaki  | 10 średnich sztuk         | 1000 [g] |                                  |                             |
| ZBOŻOWE  |                           |          |                                  |                             |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 15 kromek                 | 750 [g]  | kasza gryczana niepalona         | 6 łyżek 90 [g]              |
| mąka owsiana                                     | 3 łyżki                   | 30 [g]   | otręby owsiane                   | 6 łyżek 40 [g]              |

płatki owsiane

5 łyżek 50 [g] ryż brązowy

6 łyżek 90 [g]