



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



WERSJA WEGAŃSKA  
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni

---



|                |             |  |            |  |
|----------------|-------------|--|------------|--|
| <b>DZIEŃ 1</b> | I posiłek   | Kanapka z pomidorem i pastą z groszku  | IV posiłek | Koktajl z mango i ogórka   |
|                | II posiłek  | Czekoladowy batonik ze śliwkami  | V posiłek  | Salatka z figami, migdałami i kruszonym tofu                                     |
|                | III posiłek | Beźmięsna fasolka po bretońsku   |            |  |
| <b>DZIEŃ 2</b> | I posiłek   | Ryż na mleku owsianym z tartą gruszką  | IV posiłek | Czekoladowy batonik ze śliwkami  |
|                | II posiłek  | Koktajl z mango i ogórka   | V posiłek  | Salatka z figami, migdałami i kruszonym tofu                                     |
|                | III posiłek | Beźmięsna fasolka po bretońsku   |            |  |
| <b>DZIEŃ 3</b> | I posiłek   | Kanapki z tofu, musztardą i papryką  | IV posiłek | Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami                           |
|                | II posiłek  | Czekoladowy batonik ze śliwkami  | V posiłek  | Zupa krem z pieczonych buraków   |
|                | III posiłek | Gotowany kalafior z fit bułką tartą  |            |  |
| <b>DZIEŃ 4</b> | I posiłek   | Owsianka z marchewką   | IV posiłek | Czekoladowy batonik ze śliwkami  |
|                | II posiłek  | Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami                           | V posiłek  | Zupa krem z pieczonych buraków   |
|                | III posiłek | Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką                            |            |  |
| <b>DZIEŃ 5</b> | I posiłek   | Jogurt z karmelizowanym bananem i orzechami                                      | IV posiłek | Szarlotka z płatków owsianych  |
|                | II posiłek  | Kalarepa + nasiona słonecznika   | V posiłek  | Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i zieloną papryką |
|                | III posiłek | Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką                            |            |  |
| <b>DZIEŃ 6</b> | I posiłek   | Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i zieloną papryką | IV posiłek | Szarlotka z płatków owsianych  |
|                | II posiłek  | Słupki warzyw + pasta z awokado  | V posiłek  | Aromatyczna zupa dyniowa z kminkiem  |
|                | III posiłek | Salatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców                       |            |  |
| <b>DZIEŃ 7</b> | I posiłek   | Placuszek owsiany z nutellą z awokado  | IV posiłek | Szarlotka z płatków owsianych  |
|                | II posiłek  | Chia z kiwi  | V posiłek  | Aromatyczna zupa dyniowa z kminkiem  |
|                | III posiłek | Salatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców                       |            |  |

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

317 KCAL

Wszystkie składniki na pastę zmiksuj. Zjedz z chlebkiem i pomidorem.

### KANAPKA Z POMIDOREM I PASTĄ Z GROSZKU - 1 porcja

| produkt  | waga [g]     | miara domowa             | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|--------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50.0         | 1 kromka                 | 118.0          | 3.5         | 3.5         | 15.5            |
| pomidory, czerwone                               | 160.0        | 1 średnia sztuka         | 27.2           | 1.4         | 0.3         | 5.8             |
| sól  | 1.0          | 1 szczypta do smaku      | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| pieprz czarny mielony                            | 1.0          | 1 szczypta               | 2.5            | 0.1         | 0.0         | 0.6             |
| oliwa z oliwek                                   | 8.0          | 1 łyżka                  | 71.8           | 0.0         | 8.0         | 0.0             |
| jogurt kokosowy bez cukru                        | 20.0         | 0.1 opakowania           | 18.9           | 0.2         | 1.4         | 1.3             |
| grostek zielony, konserwowy, bez zalewy          | 120.0        | 0.5 puszka po odsączeniu | 75.6           | 5.9         | 0.2         | 19.0            |
| mięta zielona, świeża                            | 2.0          |                          | 0.9            | 0.1         | 0.0         | 0.2             |
| sok z cytryny                                    | 10.0         | 1 łyżka                  | 2.1            | 0.0         | 0.0         | 0.7             |
| <b>RAZEM</b>                                     | <b>372.0</b> |                          | <b>316.9</b>   | <b>11.2</b> | <b>13.5</b> | <b>43.0</b>     |

## II POSIŁEK

179 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami:

Składniki (8 sztuk)

- 140 g płatków owsianych
- 1 duże jabłko ze skórką (170 g) bez gniazd nasiennych
- 60 g daktyli bez pestek (7 sztuk)
- 80 g suszonych śliwek (12 sztuk)
- 220 ml soku jabłkowego domowego
- 60 g czekolady 70% kakao
- 3 łyżki gorącej wody

- + Blacha 20×20 cm
- + Papier do pieczenia

Wykonanie:

Daktyle zalać 3 łyżkami gorącej wody, odczekać około 10 minut, aż daktyle zmiękną. Do miski wsypać płatki owsiane i zalać je sokiem jabłkowym. Pozostawić na około 10 minut. Do blendera dodać pokrojone jabłko, daktyle i śliwki i dokładnie zmiksować na „papkę”. Do miski z płatkami owsianymi dodać „papkę” z suszonych owoców i pokrojoną w drobną kostkę czekoladę. Całość dokładnie wymieszać i przełożyć na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec około 15 minut w temperaturze 180 stopni. Po tym czasie batony wyjąć z piekarnika, najlepiej przełożyć je na kratkę aby od spodu batony dobrze wyschły. Kiedy ciasto ostygnie, pokroić je na 8 kawałków. Batony zawinąć w papier do pieczenia lub włożyć do szklanego pojemnika i trzymać w lodówce.

| produkt                         | waga [g]    | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Czekoladowy batonik ze śliwkami | 93.0        | 1 sztuka     | 179.4          | 3.2        | 4.1         | 34.2            |
| <b>RAZEM</b>                    | <b>93.0</b> |              | <b>179.4</b>   | <b>3.2</b> | <b>4.1</b>  | <b>34.2</b>     |

### III POSIŁEK

474 KCAL

Cebulę pokrój w grubą kostkę. Na dnie dużego garnka rozgrzej oliwę, dodaj cebulę wraz z liściem laurowym i zielem. Smaż przez 5 – 8 minut do czasu, aż cebula się zeszkli. Do podsmażonej cebuli dodaj wszystkie pozostałe składniki poza fasolą. Dokładnie wymieszaj i duś przez 5 – 8 minut, następnie dodaj fasolę (wymoczoną i ugotowaną) i gotuj 15 – 20 minut pod przykryciem na małym ogniu. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Zjedz z kromką chleba.

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

#### BEZMIĘSNA FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

| produkt  | waga [g]     | miara domowa            | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 35.0         | 1 kromka                | 82.6           | 2.5         | 2.5         | 10.9            |
| pieprz biały                                     | 1.0          | 1 szczypta              | 3.0            | 0.1         | 0.0         | 0.7             |
| passata pomidorowa                               | 100.0        | 0.25 puszki             | 32.0           | 1.6         | 0.3         | 7.3             |
| koncentrat pomidorowy                            | 26.0         | 1 łyżka                 | 25.2           | 1.5         | 0.4         | 4.3             |
| oliwa z oliwek                                   | 4.0          | 0.5 łyżki               | 35.9           | 0.0         | 4.0         | 0.0             |
| woda   | 65.0         | 0.25 szklanki           | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| kminek zwyczajny                                 | 1.0          | 1 szczypta              | 3.3            | 0.2         | 0.1         | 0.5             |
| majeranek suszony                                | 1.0          | 1 szczypta              | 2.7            | 0.1         | 0.1         | 0.6             |
| natka pietruszki                                 | 3.0          | 0.5 łyżeczka posiekanej | 1.2            | 0.1         | 0.0         | 0.3             |
| chili pieprz cayenne                             | 1.0          | 1 szczypta              | 3.2            | 0.1         | 0.2         | 0.6             |
| sól  | 1.0          | 1 szczypta do smaku     | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| pieprz czarny mielony                            | 1.0          | 1 szczypta              | 2.5            | 0.1         | 0.0         | 0.6             |
| fasola biała, dojrzałe nasiona                   | 85.0         | 1 porcja                | 267.8          | 18.2        | 1.4         | 52.4            |
| cebula   | 35.0         | 0.5 małej sztuki        | 11.6           | 0.5         | 0.1         | 2.4             |
| liść laurowy                                     | 1.0          | 1 sztuka                | 3.1            | 0.1         | 0.1         | 0.7             |
| ziele angielskie, ziarna                         | 1.0          | 1 sztuka                | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| <b>RAZEM</b>                                     | <b>361.0</b> |                         | <b>474.1</b>   | <b>25.1</b> | <b>9.1</b>  | <b>81.3</b>     |

### IV POSIŁEK

96 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj, możesz dodać więcej wody.

#### KOKTAJL Z MANGO I OGÓRKA - 1 porcja

| produkt               | waga [g]     | miara domowa   | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|----------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| ogórek                | 72.0         | 2 gruntowy     | 10.1           | 0.5        | 0.1         | 2.1             |
| mango                 | 121.0        | 0.5 sztuki     | 83.5           | 0.6        | 0.4         | 20.6            |
| woda                  | 125.0        | 0.5 szklanki   | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| imbir korzeń          | 2.0          | 0.5 cm kawałek | 1.6            | 0.0        | 0.0         | 0.4             |
| mięta zielona, świeża | 2.0          |                | 0.9            | 0.1        | 0.0         | 0.2             |
| <b>RAZEM</b>          | <b>322.0</b> |                | <b>96.0</b>    | <b>1.2</b> | <b>0.5</b>  | <b>23.2</b>     |

### V POSIŁEK

359 KCAL

Do miski wrzuć rukolę. Na kawałki pokrój pomidorki i paprykę, wrzuć na rukolę. Dodaj pokrojone migdały i figi. Następnie skrop sałatkę octem balsamicznym, oliwą, sokiem z cytryny, udekoruj bazylią i pokruszonym w palcach tofu.

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

#### SAŁATKA Z FIGAMI, MIGDAŁAMI I KRUSZONYM TOFU - 1 porcja

| produkt                  | waga [g]     | miara domowa         | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| rukola                   | 20.0         | 1 garść              | 5.0            | 0.5         | 0.1         | 0.7             |
| figi, suszone            | 35.0         | 2.5 sztuki           | 108.8          | 1.3         | 0.4         | 27.3            |
| tofu naturalne           | 40.0         | kawałek              | 50.0           | 4.8         | 3.0         | 0.9             |
| oliwa z oliwek           | 8.0          | 1 łyżka              | 71.8           | 0.0         | 8.0         | 0.0             |
| sok z cytryny            | 10.0         | 1 łyżka              | 2.1            | 0.0         | 0.0         | 0.7             |
| pomidorki koktajlowe     | 100.0        | 5 sztuk              | 20.0           | 0.9         | 0.2         | 4.1             |
| papryka czerwona, słodka | 37.5         | 0.25 średniej sztuki | 12.0           | 0.5         | 0.2         | 2.5             |
| migdały, łuskane         | 15.0         | 1 łyżka              | 86.8           | 3.2         | 7.5         | 3.2             |
| ocet balsamiczny         | 3.0          | 1 łyżeczka           | 2.6            | 0.0         | 0.0         | 0.5             |
| bazylią świeża           | 1.0          |                      | 0.2            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| <b>RAZEM</b>             | <b>269.5</b> |                      | <b>359.4</b>   | <b>11.2</b> | <b>19.4</b> | <b>40.0</b>     |

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

369 KCAL

Ryż na mleku owsianym z tartą gruszką:

Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie gruszkę zetrzyj na tarce i skrop sokiem z cytryny. Orzechy i wiórki kokosowe podpraż na patelni. Ryż wymieszaj z mlekiem, dodaj tartą gruszkę i posyp mieszanką orzechów i wiórków.

### RYŻ NA MLEKU OWSIANYM Z TARTĄ GRUSZKĄ - 1 porcja

| produkt         | waga [g] | miara domowa     | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------|----------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| ryż brązowy     | 45.0     | 3 łyżki          | 150.8          | 3.2        | 0.9         | 34.6            |
| gruszka         | 156.0    | 1 średnia sztuka | 90.5           | 0.9        | 0.3         | 22.5            |
| sok z cytryny   | 5.0      | 0.5 łyżki        | 1.1            | 0.0        | 0.0         | 0.3             |
| orzechy laskowe | 7.5      | 0.5 łyżki        | 50.0           | 1.1        | 4.7         | 1.1             |
| wiórki kokosowe | 3.0      | 1 łyżeczka       | 19.7           | 0.2        | 1.9         | 0.8             |
| mleko owsiane   | 125.0    | 0.5 szklanki     | 57.5           | 0.7        | 1.6         | 10.2            |
| RAZEM           | 341.5    |                  | 369.4          | 6.1        | 9.4         | 69.5            |

## II POSIŁEK

96 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj, możesz dodać więcej wody.

### KOKTAJL Z MANGO I OGÓRKA - 1 porcja

| produkt               | waga [g] | miara domowa   | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|----------|----------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| ogórek                | 72.0     | 2 gruntowy     | 10.1           | 0.5        | 0.1         | 2.1             |
| mango                 | 121.0    | 0.5 sztuki     | 83.5           | 0.6        | 0.4         | 20.6            |
| woda                  | 125.0    | 0.5 szklanki   | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| imbir korzeń          | 2.0      | 0.5 cm kawałek | 1.6            | 0.0        | 0.0         | 0.4             |
| mięta zielona, świeża | 2.0      |                | 0.9            | 0.1        | 0.0         | 0.2             |
| RAZEM                 | 322.0    |                | 96.0           | 1.2        | 0.5         | 23.2            |

### III POSIŁEK

474 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

#### BEZMIĘSNA FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

| produkt  | waga [g]     | miara domowa            | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 35.0         | 1 kromka                | 82.6           | 2.5         | 2.5         | 10.9            |
| pieprz biały                                     | 1.0          | 1 szczypta              | 3.0            | 0.1         | 0.0         | 0.7             |
| passata pomidorowa                               | 100.0        | 0.25 puszki             | 32.0           | 1.6         | 0.3         | 7.3             |
| koncentrat pomidorowy                            | 26.0         | 1 łyżka                 | 25.2           | 1.5         | 0.4         | 4.3             |
| oliwa z oliwek                                   | 4.0          | 0.5 łyżki               | 35.9           | 0.0         | 4.0         | 0.0             |
| woda   | 65.0         | 0.25 szklanki           | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| kminek zwyczajny                                 | 1.0          | 1 szczypta              | 3.3            | 0.2         | 0.1         | 0.5             |
| majeranek suszony                                | 1.0          | 1 szczypta              | 2.7            | 0.1         | 0.1         | 0.6             |
| natka pietruszki                                 | 3.0          | 0.5 łyżeczka posiekanej | 1.2            | 0.1         | 0.0         | 0.3             |
| chili pieprz cayenne                             | 1.0          | 1 szczypta              | 3.2            | 0.1         | 0.2         | 0.6             |
| sól  | 1.0          | 1 szczypta do smaku     | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| pieprz czarny mielony                            | 1.0          | 1 szczypta              | 2.5            | 0.1         | 0.0         | 0.6             |
| fasola biała, dojrzałe nasiona                   | 85.0         | 1 porcja                | 267.8          | 18.2        | 1.4         | 52.4            |
| cebula   | 35.0         | 0.5 małej sztuki        | 11.6           | 0.5         | 0.1         | 2.4             |
| liść laurowy                                     | 1.0          | 1 sztuka                | 3.1            | 0.1         | 0.1         | 0.7             |
| ziele angielskie, ziarna                         | 1.0          | 1 sztuka                | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| <b>RAZEM</b>                                     | <b>361.0</b> |                         | <b>474.1</b>   | <b>25.1</b> | <b>9.1</b>  | <b>81.3</b>     |

### IV POSIŁEK

179 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami - 1 sztuka.

| produkt                         | waga [g]    | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Czekoladowy batonik ze śliwkami | 93.0        | 1 sztuka     | 179.4          | 3.2        | 4.1         | 34.2            |
| <b>RAZEM</b>                    | <b>93.0</b> |              | <b>179.4</b>   | <b>3.2</b> | <b>4.1</b>  | <b>34.2</b>     |

### V POSIŁEK

359 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

#### SAŁATKA Z FIGAMI, MIGDAŁAMI I KRUSZONYM TOFU - 1 porcja

| produkt                  | waga [g]     | miara domowa         | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| rukola                   | 20.0         | 1 garść              | 5.0            | 0.5         | 0.1         | 0.7             |
| figi, suszone            | 35.0         | 2.5 sztuki           | 108.8          | 1.3         | 0.4         | 27.3            |
| tofu naturalne           | 40.0         | kawałek              | 50.0           | 4.8         | 3.0         | 0.9             |
| oliwa z oliwek           | 8.0          | 1 łyżka              | 71.8           | 0.0         | 8.0         | 0.0             |
| sok z cytryny            | 10.0         | 1 łyżka              | 2.1            | 0.0         | 0.0         | 0.7             |
| pomidorki koktajlowe     | 100.0        | 5 sztuk              | 20.0           | 0.9         | 0.2         | 4.1             |
| papryka czerwona, słodka | 37.5         | 0.25 średniej sztuki | 12.0           | 0.5         | 0.2         | 2.5             |
| migdały, łuskane         | 15.0         | 1 łyżka              | 86.8           | 3.2         | 7.5         | 3.2             |
| ocet balsamiczny         | 3.0          | 1 łyżeczka           | 2.6            | 0.0         | 0.0         | 0.5             |
| bazylia świeża           | 1.0          |                      | 0.2            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| <b>RAZEM</b>             | <b>269.5</b> |                      | <b>359.4</b>   | <b>11.2</b> | <b>19.4</b> | <b>40.0</b>     |

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

419 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapkę.

### KANAPKI Z TOFU, MUSZTARDA I PAPRYKA - 1 porcja

| produkt  | waga [g]     | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100.0        | 2 kromki            | 236.0          | 7.0         | 7.0         | 31.0            |
| musztarda  | 20.0         | 1 łyżka             | 33.0           | 1.1         | 1.3         | 4.4             |
| sałata   | 10.0         | 2 liście            | 1.4            | 0.1         | 0.0         | 0.3             |
| papryka czerwona, słodka                         | 75.0         | 0.5 średniej sztuki | 24.0           | 1.0         | 0.4         | 5.0             |
| tofu naturalne                                   | 100.0        | porcja              | 125.0          | 12.0        | 7.5         | 2.3             |
| <b>RAZEM</b>                                     | <b>305.0</b> |                     | <b>419.4</b>   | <b>21.3</b> | <b>16.2</b> | <b>42.9</b>     |

## II POSIŁEK

179 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami - 1 sztuka.

| produkt                         | waga [g]    | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Czekoladowy batonik ze śliwkami | 93.0        | 1 sztuka     | 179.4          | 3.2        | 4.1         | 34.2            |
| <b>RAZEM</b>                    | <b>93.0</b> |              | <b>179.4</b>   | <b>3.2</b> | <b>4.1</b>  | <b>34.2</b>     |

## III POSIŁEK

346 KCAL

Kalafior ugotuj na parze. Na małej patelni rozgrzej tłuszcz, a w małej misce wymieszaj płatki drożdżowe i otręby owsiane lub zmielone wcześniej płatki owsiane. Podsmaż je na rozgrzanym tłuszczu na złoto-brązowy kolor.

Gotowego kalafiora polej "fit bułką tartą" i dopraw solą i pieprzem i posyp słonecznikiem.

### GOTOWANY KALAFIOR Z FIT BUŁKĄ TARTĄ

| produkt                               | waga [g]     | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| kalafior                              | 250.0        | 0.5 sztuki          | 67.5           | 6.0         | 0.5         | 12.5            |
| oliwa z oliwek                        | 8.0          | 1 łyżka             | 71.8           | 0.0         | 8.0         | 0.0             |
| otręby owsiane                        | 28.0         | 4 łyżki             | 68.9           | 4.8         | 2.0         | 18.5            |
| słonecznik, nasiona                   | 15.0         | 1 łyżka             | 87.6           | 3.1         | 7.7         | 3.0             |
| płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne) | 15.0         | 2 łyżeczki          | 48.0           | 7.0         | 0.7         | 1.4             |
| sól                                   | 1.0          | 1 szczypta do smaku | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| pieprz czarny mielony                 | 1.0          | 1 szczypta          | 2.5            | 0.1         | 0.0         | 0.6             |
| <b>RAZEM</b>                          | <b>318.0</b> |                     | <b>346.3</b>   | <b>21.1</b> | <b>18.9</b> | <b>36.0</b>     |

## IV POSIŁEK

167 KCAL

Pomidorki pokrój na połówki, paprykę w kostkę. Warzywa wymieszaj w miseczce z rukolą. Oliwę, zioła prowansalskie, sól, pieprz, sok z cytryny i łyżeczkę posiekanej pietruszki (lub innych świeżych ziół - bazyli, kolendra, oregano) wymieszaj i dodaj do sałatki.

### SALAATKA Z POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH I PAPRYKI Z OLIWKAMI - 1 porcja

| produkt                               | waga [g]     | miara domowa          | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------------|--------------|-----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| pomidorki koktajlowe                  | 200.0        | 10 sztuk              | 40.0           | 1.8        | 0.4         | 8.2             |
| papryka żółta, słodka                 | 75.0         | 0.5 średniej sztuki   | 20.3           | 0.8        | 0.2         | 4.7             |
| rukola                                | 40.0         | 2 garście             | 10.0           | 1.0        | 0.3         | 1.5             |
| zioła prowansalskie                   | 1.0          | 1 szczypta            | 2.6            | 0.1        | 0.1         | 0.4             |
| pieprz czarny mielony                 | 1.0          | 1 szczypta            | 2.5            | 0.1        | 0.0         | 0.6             |
| sól                                   | 1.0          | 1 szczypta do smaku   | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| natka pietruszki                      | 6.0          | 1 łyżeczka posiekanej | 2.5            | 0.3        | 0.0         | 0.5             |
| oliwa z oliwek                        | 8.0          | 1 łyżka               | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe | 13.0         | 5 sztuk               | 17.2           | 0.2        | 1.7         | 0.5             |
| <b>RAZEM</b>                          | <b>345.0</b> |                       | <b>166.8</b>   | <b>4.3</b> | <b>10.6</b> | <b>16.5</b>     |

Buraczki umyj (większe przekrój), każdy zawiń w kawałek folii aluminiowej, ułóż na blasze do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piecz przez 1 godzinę, następnie wyjmij z folii i obierz ze skórek. Pokrój na mniejsze kawałki. W garnku rozgrzej oliwę i na wolnym ogniu zeszklij cebulę oraz czosnek. Dodaj buraczki, tymianek oraz sól i pieprz do smaku. Podsmaż przez 4 minuty, następnie włącz sok z pomarańczy oraz wodę. Gotuj pod przykryciem przez 10 minut. Zmiksuj na puree i ewentualnie jeszcze dopraw do smaku. Zupę podgrzej przed podaniem.

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

## ZUPA KREM Z PIECZONYCH BURAKÓW

| produkt                   | waga [g]     | miara domowa             | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------|--------------|--------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| burak                     | 292.0        | 1 średnia sztuka         | 122.6          | 5.3        | 0.3         | 27.7            |
| oliwa z oliwek            | 8.0          | 1 łyżka                  | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| cebula                    | 35.0         | 0.5 średniej sztuki      | 11.6           | 0.5        | 0.1         | 2.4             |
| czosnek                   | 3.0          | 1 mały ząbek             | 4.6            | 0.2        | 0.0         | 1.0             |
| sól                       | 2.0          | 2 szczypta do smaku      | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| woda                      | 250.0        | 1 szklanka               | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| sok ze świeżej pomarańczy | 100.0        | 0.5 szklanki             | 45.0           | 0.7        | 0.2         | 10.4            |
| pieprz czarny mielony     | 1.0          | 1 szczypta               | 2.5            | 0.1        | 0.0         | 0.6             |
| tymianek świeży           | 3.0          | 1 łyżeczka (posiekanego) | 3.0            | 0.2        | 0.1         | 0.7             |
| <b>RAZEM</b>              | <b>694.0</b> |                          | <b>261.1</b>   | <b>6.9</b> | <b>8.7</b>  | <b>42.9</b>     |



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

355 KCAL

Zetrzyj marchewkę na tarce. Wymieszaj z nasionami chia i płatkami owsianymi, szczyptą gałki i erytrytolem. Zalej odrobiną wrzątku i poczekaj chwilę aż płatki wchłoną płyn. Wymieszaj z cynamonem i jogurtem.

### OWSIANKA Z MARCHEWKĄ

| produkt                     | waga [g]     | miara domowa     | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------------|--------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| płatki owsiane              | 30.0         | 3 łyżki          | 112.8          | 3.6        | 2.2         | 20.8            |
| marchew                     | 105.0        | 1 średnia sztuka | 34.6           | 1.1        | 0.2         | 9.1             |
| erytrytol                   | 5.0          | 1 łyżeczka       | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 5.0             |
| nasiona chia, suszone       | 10.0         | 1 łyżka          | 48.6           | 1.7        | 3.1         | 4.2             |
| cynamon mielony             | 1.0          | 1 szczypta       | 2.5            | 0.0        | 0.0         | 0.8             |
| gałka muszkatołowa, mielona | 1.0          | 1 szczypta       | 5.3            | 0.1        | 0.4         | 0.5             |
| jogurt kokosowy bez cukru   | 160.0        | 1 opakowanie     | 150.9          | 1.4        | 11.4        | 10.7            |
| <b>RAZEM</b>                | <b>312.0</b> |                  | <b>354.6</b>   | <b>7.8</b> | <b>17.2</b> | <b>51.2</b>     |

## II POSIŁEK

167 KCAL

Pomidorki pokrój na połówki, paprykę w kostkę. Warzywa wymieszaj w miseczce z rukolą. Oliwę, zioła prowansalskie, sól, pieprz, sok z cytryny i łyżeczkę posiekanej pietruszki (lub innych świeżych ziół - bazylija, kolendra, oregano) wymieszaj i dodaj do sałatki.

### SALAATKA Z POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH I PAPRYKI Z OLIWKAMI - 1 porcja

| produkt                               | waga [g]     | miara domowa          | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------------|--------------|-----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| pomidorki koktajlowe                  | 200.0        | 10 sztuk              | 40.0           | 1.8        | 0.4         | 8.2             |
| papryka żółta, słodka                 | 75.0         | 0.5 średniej sztuki   | 20.3           | 0.8        | 0.2         | 4.7             |
| rukola                                | 40.0         | 2 garście             | 10.0           | 1.0        | 0.3         | 1.5             |
| zioła prowansalskie                   | 1.0          | 1 szczypta            | 2.6            | 0.1        | 0.1         | 0.4             |
| pieprz czarny mielony                 | 1.0          | 1 szczypta            | 2.5            | 0.1        | 0.0         | 0.6             |
| sól                                   | 1.0          | 1 szczypta do smaku   | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| natka pietruszki                      | 6.0          | 1 łyżeczka posiekanej | 2.5            | 0.3        | 0.0         | 0.5             |
| oliwa z oliwek                        | 8.0          | 1 łyżka               | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe | 13.0         | 5 sztuk               | 17.2           | 0.2        | 1.7         | 0.5             |
| <b>RAZEM</b>                          | <b>345.0</b> |                       | <b>166.8</b>   | <b>4.3</b> | <b>10.6</b> | <b>16.5</b>     |

## III POSIŁEK

400 KCAL

Na dnie głębokiego rondla rozgrzej oliwę. Pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek podsmaż około 2 minut. Dodaj starty na tarce o drobnych oczkach imbir i drobno posiekaną papryczkę chili. Batata obierz i pokrój w kostkę o wielkości 1 x 1 cm. Tak samo pokrój paprykę. Dodaj do rondla. Wymieszaj, Dodaj pomidory z puszki, soczewicę, curry, mleczko kokosowe. Dpraw do smaku solą i pieprzem. Całość zalej bulionem (lub wodą). Gotuj kolejne 10 minut. Jeśli danie jest zbyt gęste, dodaj więcej bulionu. Danie podawaj obficie posypane posiekaną pietruszką oraz skropione sokiem z limonki.

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

### JEDNOGARNKOWA POTRAWKA Z SOCZEWICĄ, BATATEM I PAPRYKĄ - 1 porcja

| produkt                          | waga [g]     | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|----------------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| oliwa z oliwek                   | 2.0          | 1 łyżeczka          | 17.9           | 0.0         | 2.0         | 0.0             |
| cebula                           | 35.0         | 0.5 małej sztuki    | 11.6           | 0.5         | 0.1         | 2.4             |
| czosnek                          | 1.5          | 0.5 małego ząbka    | 2.3            | 0.1         | 0.0         | 0.5             |
| imbir korzeń                     | 5.0          | 0.5 kawałka         | 4.0            | 0.1         | 0.0         | 0.9             |
| papryka czerwona, hot chili      | 2.5          | 0.5 kawałka         | 1.0            | 0.0         | 0.0         | 0.2             |
| batat (patat)                    | 115.0        | 0.5 sztuki          | 98.9           | 1.8         | 0.1         | 23.1            |
| papryka czerwona, słodka         | 75.0         | 0.5 średniej sztuki | 24.0           | 1.0         | 0.4         | 5.0             |
| mleko kokosowe, w puszcze, light | 50.0         | 0.25 szklanki       | 36.0           | 0.3         | 3.5         | 1.1             |
| pomidory w puszcze               | 200.0        | 0.5 puszki          | 46.0           | 2.0         | 0.0         | 12.0            |
| curry w proszku                  | 1.0          | 1 szczypta          | 3.3            | 0.1         | 0.1         | 0.6             |
| sól                              | 1.0          | 1 szczypta do smaku | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| pieprz czarny mielony            | 1.0          | 1 szczypta          | 2.5            | 0.1         | 0.0         | 0.6             |
| wywar/bulion warzywny            | 115.0        | 0.5 szklanki        | 6.1            | 0.2         | 0.1         | 1.1             |
| sok z cytryny                    | 2.5          | 0.25 łyżki          | 0.5            | 0.0         | 0.0         | 0.2             |
| natka pietruszki                 | 10.0         | 1 łyżka posiekanej  | 4.1            | 0.4         | 0.0         | 0.9             |
| soczewica z puszki               | 132.5        | 0.5 puszki          | 141.8          | 11.3        | 0.9         | 6.2             |
| <b>RAZEM</b>                     | <b>749.0</b> |                     | <b>399.9</b>   | <b>18.0</b> | <b>7.4</b>  | <b>54.8</b>     |

## IV POSIŁEK

179 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami - 1 sztuka.

| produkt                         | waga [g]    | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Czekoladowy batonik ze śliwkami | 93.0        | 1 sztuka     | 179.4          | 3.2        | 4.1         | 34.2            |
| <b>RAZEM</b>                    | <b>93.0</b> |              | <b>179.4</b>   | <b>3.2</b> | <b>4.1</b>  | <b>34.2</b>     |

## V POSIŁEK

261 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

## ZUPA KREM Z PIECZONYCH BURAKÓW

| produkt                   | waga [g]     | miara domowa             | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------|--------------|--------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| burak                     | 292.0        | 1 średnia sztuka         | 122.6          | 5.3        | 0.3         | 27.7            |
| oliwa z oliwek            | 8.0          | 1 łyżka                  | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| cebula                    | 35.0         | 0.5 średniej sztuki      | 11.6           | 0.5        | 0.1         | 2.4             |
| czosnek                   | 3.0          | 1 mały ząbek             | 4.6            | 0.2        | 0.0         | 1.0             |
| sól                       | 2.0          | 2 szczypta do smaku      | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| woda                      | 250.0        | 1 szklanka               | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| sok ze świeżej pomarańczy | 100.0        | 0.5 szklanki             | 45.0           | 0.7        | 0.2         | 10.4            |
| pieprz czarny mielony     | 1.0          | 1 szczypta               | 2.5            | 0.1        | 0.0         | 0.6             |
| tymianek świeży           | 3.0          | 1 łyżeczka (posiekanego) | 3.0            | 0.2        | 0.1         | 0.7             |
| <b>RAZEM</b>              | <b>694.0</b> |                          | <b>261.1</b>   | <b>6.9</b> | <b>8.7</b>  | <b>42.9</b>     |

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

331 KCAL

Banana przekrój na pół i połóż na rozgrzanej patelni. Poczekaj aż się lekko skarmelizuje. W miseczce umieść jogurt, dodaj ciepłego banana i posiekane orzechy. Posyp do smaku cynamonem.

### JOGURT Z KARMELOZOWANYM BANANEM I ORZECHAMI - 1 porcja

| produkt                   | waga [g] | miara domowa  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------|----------|---------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| jogurt kokosowy bez cukru | 160.0    | 1 opakowanie  | 150.9          | 1.4        | 11.4        | 10.7            |
| banan                     | 80.0     | 1 mała sztuka | 77.6           | 0.8        | 0.2         | 18.8            |
| orzechy laskowe           | 15.0     | 1 łyżka       | 99.9           | 2.2        | 9.4         | 2.2             |
| cynamon mielony           | 1.0      | 1 szczypta    | 2.5            | 0.0        | 0.0         | 0.8             |
| RAZEM                     | 256.0    |               | 330.9          | 4.4        | 21.1        | 32.6            |

## II POSIŁEK

155 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

### KALAREPA + NASIONA SŁONECZNIKA - 1 porcja

| produkt             | waga [g] | miara domowa     | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|----------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| słonecznik, nasiona | 15.0     | 1 łyżka          | 87.6           | 3.1        | 7.7         | 3.0             |
| kalarepa            | 204.0    | 1 średnia sztuka | 67.3           | 4.5        | 0.6         | 13.3            |
| RAZEM               | 219.0    |                  | 154.9          | 7.6        | 8.3         | 16.3            |

## III POSIŁEK

400 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### JEDNOGARNKOWA POTRAWKA Z SOCZEWICĄ, BATATEM I PAPRYKĄ - 1 porcja

| produkt                          | waga [g] | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|----------------------------------|----------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| oliwa z oliwek                   | 2.0      | 1 łyżeczka          | 17.9           | 0.0        | 2.0         | 0.0             |
| cebula                           | 35.0     | 0.5 małej sztuki    | 11.6           | 0.5        | 0.1         | 2.4             |
| czosnek                          | 1.5      | 0.5 małego ząbka    | 2.3            | 0.1        | 0.0         | 0.5             |
| imbir korzeń                     | 5.0      | 0.5 kawałka         | 4.0            | 0.1        | 0.0         | 0.9             |
| papryka czerwona, hot chili      | 2.5      | 0.5 kawałka         | 1.0            | 0.0        | 0.0         | 0.2             |
| batat (patat)                    | 115.0    | 0.5 sztuki          | 98.9           | 1.8        | 0.1         | 23.1            |
| papryka czerwona, słodka         | 75.0     | 0.5 średniej sztuki | 24.0           | 1.0        | 0.4         | 5.0             |
| pomidory w puszcze               | 200.0    | 0.5 puszki          | 46.0           | 2.0        | 0.0         | 12.0            |
| curry w proszku                  | 1.0      | 1 szczypta          | 3.3            | 0.1        | 0.1         | 0.6             |
| mleko kokosowe, w puszcze, light | 50.0     | 0.25 szklanki       | 36.0           | 0.3        | 3.5         | 1.1             |
| sól                              | 1.0      | 1 szczypta do smaku | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| pieprz czarny mielony            | 1.0      | 1 szczypta          | 2.5            | 0.1        | 0.0         | 0.6             |
| wywar/bulion warzywny            | 115.0    | 0.5 szklanki        | 6.1            | 0.2        | 0.1         | 1.1             |
| sok z cytryny                    | 2.5      | 0.25 łyżki          | 0.5            | 0.0        | 0.0         | 0.2             |
| natka pietruszki                 | 10.0     | 1 łyżka posiekanej  | 4.1            | 0.4        | 0.0         | 0.9             |
| soczewica z puszki               | 132.5    | 0.5 puszki          | 141.8          | 11.3       | 0.9         | 6.2             |
| RAZEM                            | 749.0    |                     | 399.9          | 18.0       | 7.4         | 54.8            |

## IV POSIŁEK

276 KCAL

Zrób ciasto ze składników na 3 porcje\*:

- masło orzechowe 50 g
- płatki owsiane 75 g
- jabłko 375 g
- syrop klonowy 17 g
- ekstrakt waniliowy (można pominąć) 1g
- cynamon szczypta

Jabłka obrać, pokroić w kostkę i udusić (do tej szarlotki potrzebne jest 600g musu jabłkowego). Wszystkie składniki wymieszać. Wyłożyć do okrągłej formy. Piec 30 minut w temperaturze 180 st. Wystudzić i podzielić na porcje.

\*całość podzielić na 3 części. Na przekąskę zjedz 1 kawałek.

## SZARLOTKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH - 1 porcja

| produkt            | waga [g]     | miara domowa     | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------|--------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| masło orzechowe    | 16.7         | 0.2 porcji       | 101.7          | 4.3        | 8.2         | 2.7             |
| płatki owsiane     | 25.0         | 0.2 porcji       | 94.0           | 3.0        | 1.8         | 17.3            |
| jabłko             | 125.0        | 0.2 porcji       | 62.5           | 0.5        | 0.5         | 15.1            |
| syrop klonowy      | 5.8          | 1 łyżeczka       | 15.7           | 0.0        | 0.0         | 3.9             |
| ekstrakt waniliowy | 0.3          | 0.2 kilka kropel | 1.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| cynamon mielony    | 0.3          | 0.2 łyżeczki     | 0.8            | 0.0        | 0.0         | 0.3             |
| <b>RAZEM</b>       | <b>173.2</b> |                  | <b>275.7</b>   | <b>7.8</b> | <b>10.5</b> | <b>39.4</b>     |

## V POSIŁEK

335 KCAL

Siemię lniane i białko konopne zalać ciepłą wodą, wymieszać i odstawić na 5 minut. Dodać płatki owsiane. Doprawić solą, pieprzem i chili, dodać wodę i wymieszać. Odstawić na około 15 min. W tym czasie przygotować formę. Blaszka 22 cm na 22 cm. Po 15 min dodać posiekany szpinak. Dodać pokrojoną paprykę i pomidory, dokładnie wymieszać i wstawić do nagrzanego piekarnika na około 15 min. Po tym czasie wyjąć z piekarnika. Upieczoną owsiankę zjedz z ogórkiem.

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

\*Namocz nerkowce do sałatki na kolejny dzień.

## WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I ZIEŁONĄ PAPRYKĄ - 1 porcja

| produkt                     | waga [g]     | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| ogórek kiszony              | 60.0         | 1 sztuka            | 7.2            | 0.6         | 0.1         | 1.1             |
| płatki owsiane              | 50.0         | 5 łyżek             | 188.0          | 6.0         | 3.6         | 34.6            |
| sól                         | 1.0          | 1 szczypta do smaku | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| woda                        | 17.0         | 2 łyżki             | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| chili w proszku             | 1.0          | 1 szczypta          | 2.8            | 0.1         | 0.1         | 0.5             |
| Siemię lniane mielone       | 12.0         | 1 łyżka             | 30.1           | 3.7         | 1.7         | 3.5             |
| szpinak świeży              | 25.0         | 1 garść             | 4.0            | 0.7         | 0.1         | 0.8             |
| białko konopne              | 10.0         | 1 łyżka             | 35.8           | 5.0         | 1.0         | 2.7             |
| papryka zielona, słodka     | 75.0         | 0.5 średniej sztuki | 15.8           | 0.8         | 0.2         | 3.5             |
| pomidory, suszone na słońcu | 20.0         | porcja              | 51.6           | 2.8         | 0.6         | 11.2            |
| <b>RAZEM</b>                | <b>271.0</b> |                     | <b>335.3</b>   | <b>19.7</b> | <b>7.4</b>  | <b>57.8</b>     |

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

335 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I ZIELONĄ PAPRYKĄ - 1 porcja

| produkt                     | waga [g]     | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| ogórek kiszony              | 60.0         | 1 sztuka            | 7.2            | 0.6         | 0.1         | 1.1             |
| płatki owsiane              | 50.0         | 5 łyżek             | 188.0          | 6.0         | 3.6         | 34.6            |
| sól                         | 1.0          | 1 szczypta do smaku | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| woda                        | 17.0         | 2 łyżki             | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| chili w proszku             | 1.0          | 1 szczypta          | 2.8            | 0.1         | 0.1         | 0.5             |
| Siemię lniane mielone       | 12.0         | 1 łyżka             | 30.1           | 3.7         | 1.7         | 3.5             |
| szpinak świeży              | 25.0         | 1 garść             | 4.0            | 0.7         | 0.1         | 0.8             |
| białko konopne              | 10.0         | 1 łyżka             | 35.8           | 5.0         | 1.0         | 2.7             |
| papryka zielona, słodka     | 75.0         | 0.5 średniej sztuki | 15.8           | 0.8         | 0.2         | 3.5             |
| pomidory, suszone na słońcu | 20.0         | porcja              | 51.6           | 2.8         | 0.6         | 11.2            |
| <b>RAZEM</b>                | <b>271.0</b> |                     | <b>335.3</b>   | <b>19.7</b> | <b>7.4</b>  | <b>57.8</b>     |

## II POSIŁEK

184 KCAL

Awokado rozgnieć widelcem. Dodaj sok z cytryny i dopraw. Wymieszaj. Marchew obierz i pokrój w słupki, a paprykę w dość duże paski. Zjedz warzywa z pastą.

### SŁUPKI WARZYW + PASTA Z AWOKADO - 1 porcja

| produkt                  | waga [g]     | miara domowa        | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| awokado                  | 70.0         | 0.5 sztuki          | 118.3          | 1.4        | 10.7        | 5.2             |
| sól                      | 1.0          | 1 szczypta do smaku | 0.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| pieprz czarny mielony    | 1.0          | 1 szczypta          | 2.5            | 0.1        | 0.0         | 0.6             |
| chili w proszku          | 1.0          |                     | 2.8            | 0.1        | 0.1         | 0.5             |
| sok z cytryny            | 10.0         | 1 łyżka             | 2.1            | 0.0        | 0.0         | 0.7             |
| marchew                  | 105.0        | 1 średnia sztuka    | 34.6           | 1.1        | 0.2         | 9.1             |
| papryka czerwona, słodka | 75.0         | 0.5 średniej sztuki | 24.0           | 1.0        | 0.4         | 5.0             |
| <b>RAZEM</b>             | <b>263.0</b> |                     | <b>184.4</b>   | <b>3.7</b> | <b>11.5</b> | <b>21.1</b>     |

## III POSIŁEK

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

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

### SALAATKA 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         | 0.5 opakowania                  | 120.6          | 11.7        | 7.2         | 2.2             |
| mieszanka sałat                       | 50.0         | 2 garście                       | 10.0           | 0.7         | 0.2         | 1.4             |
| pomidory, czerwone                    | 192.0        | 1 średnia sztuka                | 32.6           | 1.7         | 0.4         | 6.9             |
| ogórek                                | 36.0         | 1 gruntowy                      | 5.0            | 0.3         | 0.0         | 1.0             |
| szczypiorek                           | 3.0          | 1 łyżeczka                      | 1.0            | 0.1         | 0.0         | 0.1             |
| bazyliia suszona                      | 1.0          | 1 szczypta                      | 2.3            | 0.2         | 0.0         | 0.5             |
| papryka czerwona, słodka              | 37.5         | 0.25 średniej sztuki            | 12.0           | 0.5         | 0.2         | 2.5             |
| orzechy nerkowca                      | 25.0         | 1.5 łyżki (namoczone przez noc) | 138.3          | 4.6         | 11.0        | 7.5             |
| mleko owsiane                         | 25.0         | 0.1 szklanki                    | 11.5           | 0.1         | 0.3         | 2.0             |
| musztarda                             | 2.5          | 0.25 łyżeczki                   | 4.1            | 0.1         | 0.2         | 0.6             |
| płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne) | 2.0          | 0.5 łyżki                       | 6.4            | 0.9         | 0.1         | 0.2             |
| czosnek                               | 3.0          | 0.5 średniego ząbka             | 4.6            | 0.2         | 0.0         | 1.0             |
| sól                                   | 1.0          | 1 szczypta do smaku             | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| sok z cytryny                         | 5.0          | 0.5 łyżki                       | 1.1            | 0.0         | 0.0         | 0.3             |
| <b>RAZEM</b>                          | <b>473.0</b> |                                 | <b>349.5</b>   | <b>21.2</b> | <b>19.6</b> | <b>26.2</b>     |

## IV POSIŁEK

276 KCAL

Szarlotka z płatków owsianych - 1 porcja.

## SZARLOTKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH - 1 porcja

| produkt            | waga [g]     | miara domowa     | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------|--------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| masło orzechowe    | 16.7         | 0.2 porcji       | 101.7          | 4.3        | 8.2         | 2.7             |
| płatki owsiane     | 25.0         | 0.2 porcji       | 94.0           | 3.0        | 1.8         | 17.3            |
| jabłko             | 125.0        | 0.2 porcji       | 62.5           | 0.5        | 0.5         | 15.1            |
| syrop klonowy      | 5.8          | 1 łyżeczka       | 15.7           | 0.0        | 0.0         | 3.9             |
| ekstrakt waniliowy | 0.3          | 0.2 kilka kropel | 1.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| cynamon mielony    | 0.3          | 0.2 łyżeczki     | 0.8            | 0.0        | 0.0         | 0.3             |
| <b>RAZEM</b>       | <b>173.2</b> |                  | <b>275.7</b>   | <b>7.8</b> | <b>10.5</b> | <b>39.4</b>     |

## V POSIŁEK

287 KCAL

Warzywa obierz i pokrój na kawałki. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż czosnek i cebulę. Do garnka przełóż czosnek i cebulę oraz warzywa. Zalej wywarem. Dopraw. Zmiksuj, gdy dynia zmięknie. Całość posyp świeżo posiekaną natką pietruszki i pestkami dyni.

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

## AROMATYCZNA ZUPA DYNIOWA Z KMINKIEM - 420 kcal

| produkt            | waga [g]     | miara domowa           | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------|--------------|------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Dynia              | 200.0        | 1 porcja               | 56.0           | 2.6        | 0.6         | 15.4            |
| seler korzeniowy   | 30.0         | 1 mały kawałek na zupę | 9.0            | 0.5        | 0.1         | 2.3             |
| pietruszka, korzeń | 25.0         | 1 mały kawałek na zupę | 11.8           | 0.7        | 0.1         | 2.6             |
| czosnek            | 3.0          | 1 mały ząbek           | 4.6            | 0.2        | 0.0         | 1.0             |
| cebula             | 30.0         | 0.5 małej sztuki       | 9.9            | 0.4        | 0.1         | 2.1             |
| curry w proszku    | 2.0          | 1 szczypta             | 6.5            | 0.3        | 0.3         | 1.1             |
| oliwa z oliwek     | 8.0          | 1 łyżka                | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| kminek zwyczajny   | 2.0          | 1 szczypta             | 6.7            | 0.4        | 0.3         | 1.0             |
| marchew            | 150.0        | 1 duża sztuka          | 49.5           | 1.5        | 0.3         | 13.1            |
| natka pietruszki   | 10.0         | 1 łyżka posiekanej     | 4.1            | 0.4        | 0.0         | 0.9             |
| dynia, pestki      | 10.0         | 1 łyżka                | 57.2           | 2.5        | 4.6         | 1.8             |
| <b>RAZEM</b>       | <b>470.0</b> |                        | <b>286.9</b>   | <b>9.4</b> | <b>14.4</b> | <b>41.3</b>     |

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

339 KCAL

Siemię lniane zalej odrobiną ciepłej wody i zostaw do napęcznienia. Wymieszaj z płatkami i cynamonem. Rozgrzej patelnię bez dodatku tłuszczu. Smaż placek 3-4 minuty z każdej strony, pod przykryciem. Awokado rozgnieć widelcem i wymieszaj z miodem i kakao. Gotowy placek posmaruj kremem.

### PLACUSZEK OWSIANY Z NUTELLĄ Z AWOKADO

| produkt               | waga [g]     | miara domowa | energia [kcal] | białko [g]  | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| płatki owsiane        | 35.0         | 3.5 łyżki    | 131.6          | 4.2         | 2.5         | 24.3            |
| Siemię lniane mielone | 12.0         | 1 łyżka      | 30.1           | 3.7         | 1.7         | 3.5             |
| cynamon mielony       | 1.0          | 1 szczypta   | 2.5            | 0.0         | 0.0         | 0.8             |
| awokado               | 70.0         | 0.5 sztuki   | 118.3          | 1.4         | 10.7        | 5.2             |
| kakao naturalne       | 4.0          | 1 łyżeczka   | 18.4           | 0.7         | 0.9         | 2.0             |
| syrop klonowy         | 14.0         | 3 łyżeczki   | 37.8           | 0.0         | 0.0         | 9.4             |
| <b>RAZEM</b>          | <b>136.0</b> |              | <b>338.7</b>   | <b>10.1</b> | <b>15.8</b> | <b>45.2</b>     |

## II POSIŁEK

208 KCAL

Do mleka wsyp nasiona i dokładnie wymieszaj. Odstaw na kilka godzin lub na całą noc. Po tym czasie na wierzch połóż pokrojone kiwi (nie dodawaj kiwi od razu, bo mleko może się zważyć).

### CHIA Z KIWI - 1 porcja

| produkt               | waga [g]     | miara domowa  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| nasiona chia, suszone | 15.0         | 1.5 łyżki     | 72.9           | 2.5        | 4.6         | 6.3             |
| kiwi                  | 81.0         | 1 mała sztuka | 48.6           | 0.7        | 0.4         | 11.3            |
| mleko owsiane         | 187.5        | 0.75 szklanki | 86.3           | 1.1        | 2.3         | 15.3            |
| <b>RAZEM</b>          | <b>283.5</b> |               | <b>207.8</b>   | <b>4.3</b> | <b>7.3</b>  | <b>32.9</b>     |

## III POSIŁEK

350 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         | 0.5 opakowania                  | 120.6          | 11.7        | 7.2         | 2.2             |
| mieszanka sałat                       | 50.0         | 2 garście                       | 10.0           | 0.7         | 0.2         | 1.4             |
| pomidory, czerwone                    | 192.0        | 1 średnia sztuka                | 32.6           | 1.7         | 0.4         | 6.9             |
| ogórek                                | 36.0         | 1 gruntowy                      | 5.0            | 0.3         | 0.0         | 1.0             |
| szczypiorek                           | 3.0          | 1 łyżeczka                      | 1.0            | 0.1         | 0.0         | 0.1             |
| bazylija suszona                      | 1.0          | 1 szczypta                      | 2.3            | 0.2         | 0.0         | 0.5             |
| papryka czerwona, słodka              | 37.5         | 0.25 średniej sztuki            | 12.0           | 0.5         | 0.2         | 2.5             |
| orzechy nerkowca                      | 25.0         | 1.5 łyżki (namoczone przez noc) | 138.3          | 4.6         | 11.0        | 7.5             |
| mleko owsiane                         | 25.0         | 0.1 szklanki                    | 11.5           | 0.1         | 0.3         | 2.0             |
| musztarda                             | 2.5          | 0.25 łyżeczki                   | 4.1            | 0.1         | 0.2         | 0.6             |
| płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne) | 2.0          | 0.5 łyżki                       | 6.4            | 0.9         | 0.1         | 0.2             |
| czosnek                               | 3.0          | 0.5 średniego ząbka             | 4.6            | 0.2         | 0.0         | 1.0             |
| sól                                   | 1.0          | 1 szczypta do smaku             | 0.0            | 0.0         | 0.0         | 0.0             |
| sok z cytryny                         | 5.0          | 0.5 łyżki                       | 1.1            | 0.0         | 0.0         | 0.3             |
| <b>RAZEM</b>                          | <b>473.0</b> |                                 | <b>349.5</b>   | <b>21.2</b> | <b>19.6</b> | <b>26.2</b>     |

## IV POSIŁEK

276 KCAL

Szarlotka z płatków owsianych - 1 porcja.

### SZARLOTKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH - 1 porcja

| produkt            | waga [g]     | miara domowa     | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------|--------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| masło orzechowe    | 16.7         | 0.2 porcji       | 101.5          | 4.3        | 8.2         | 2.7             |
| płatki owsiane     | 25.0         | 0.2 porcji       | 94.0           | 3.0        | 1.8         | 17.3            |
| jabłko             | 125.0        | 0.2 porcji       | 62.5           | 0.5        | 0.5         | 15.1            |
| syrop klonowy      | 5.8          | 1 łyżeczka       | 15.7           | 0.0        | 0.0         | 3.9             |
| ekstrakt waniliowy | 0.3          | 0.2 kilka kropel | 1.0            | 0.0        | 0.0         | 0.0             |
| cynamon mielony    | 0.3          | 0.2 łyżeczki     | 0.8            | 0.0        | 0.0         | 0.3             |
| <b>RAZEM</b>       | <b>173.2</b> |                  | <b>275.5</b>   | <b>7.8</b> | <b>10.5</b> | <b>39.4</b>     |

\*Porcja z poprzedniego dnia.

## AROMATYCZNA ZUPA DYNIOWA Z KMINKIEM - 420 kcal

| produkt           | waga [g]     | miara domowa           | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-------------------|--------------|------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Dynia             | 200.0        | 1 porcja               | 56.0           | 2.6        | 0.6         | 15.4            |
| seler korzeniowy  | 30.0         | 1 mały kawałek na zupe | 9.0            | 0.5        | 0.1         | 2.3             |
| pietruska, korzeń | 25.0         | 1 mały kawałek na zupe | 11.8           | 0.7        | 0.1         | 2.6             |
| czosnek           | 3.0          | 1 mały ząbek           | 4.6            | 0.2        | 0.0         | 1.0             |
| cebula            | 30.0         | 0.5 małej sztuki       | 9.9            | 0.4        | 0.1         | 2.1             |
| curry w proszku   | 2.0          | 1 szczypta             | 6.5            | 0.3        | 0.3         | 1.1             |
| oliwa z oliwek    | 8.0          | 1 łyżka                | 71.8           | 0.0        | 8.0         | 0.0             |
| kminek zwyczajny  | 2.0          | 1 szczypta             | 6.7            | 0.4        | 0.3         | 1.0             |
| marchew           | 150.0        | 1 duża sztuka          | 49.5           | 1.5        | 0.3         | 13.1            |
| natka pietruszki  | 10.0         | 1 łyżka posiekanej     | 4.1            | 0.4        | 0.0         | 0.9             |
| dynia, pestki     | 10.0         | 1 łyżka                | 57.2           | 2.5        | 4.6         | 1.8             |
| <b>RAZEM</b>      | <b>470.0</b> |                        | <b>286.9</b>   | <b>9.4</b> | <b>14.4</b> | <b>41.3</b>     |



# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

| PRODUKT                                 |                               |         |                                  |                                |
|---|-------------------------------|---------|----------------------------------|--------------------------------|
| Czekoladowy batonik ze śliwkami         | 4 sztuki                      | 420 [g] | jogurt kokosowy bez cukru        | 2.1 opakowanie 340 [g]         |
| tofu naturalne                          | 1 opakowanie                  | 180 [g] | tofu wędzone                     | 1 opakowanie 180 [g]           |
| wywar/bulion warzywny                   | 1 szklanka                    | 230 [g] |                                  |                                |
| BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA                |                               |         |                                  |                                |
| dynia, pestki                           | 2 łyżki                       | 27 [g]  | migdały, łuskane                 | 2 łyżki 30 [g]                 |
| nasiona chia, suszone                   | 2.5 łyżki                     | 25 [g]  | orzechy laskowe                  | 1.5 łyżki 23 [g]               |
| orzechy nerkowca                        | 3 łyżki (namoczone przez noc) | 50 [g]  | Siemię lniane mielone            | 3 łyżki 36 [g]                 |
| słonecznik, nasiona                     | 2 łyżki                       | 30 [g]  | wiórki kokosowe                  | 1 łyżeczka 3.0 [g]             |
| DODATKI DO DAŃ                          |                               |         |                                  |                                |
| erytrytol                               | 1 łyżeczka                    | 5.0 [g] | koncentrat pomidorowy            | 2 łyżki 60 [g]                 |
| masło orzechowe                         | 0.6 porcji                    | 60 [g]  | musztarda                        | 1 łyżka 25 [g]                 |
| płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)   |                               | 19 [g]  | sok z cytryny                    | 6 łyżek 60 [g]                 |
| NAPOJE BEZALKOHOLOWE                    |                               |         |                                  |                                |
| mleko owsiane                           | 1.5 szklanki                  | 370 [g] | sok ze świeżej pomarańczy        | 1 szklanka 200 [g]             |
| woda                                    |                               | 950 [g] |                                  |                                |
| OWOCE I PRZETWORY                       |                               |         |                                  |                                |
| awokado                                 | 1 sztuka                      | 210 [g] | banan                            | 1 mała sztuka 130 [g]          |
| figi, suszone                           | 5 sztuk                       | 80 [g]  | gruszka                          | 1 średnia sztuka 210 [g]       |
| jabłko                                  | 0.6 porcji                    | 550 [g] | kiwi                             | 1 mała sztuka 100 [g]          |
| mango                                   | 1 sztuka                      | 360 [g] | mleko kokosowe, w puszcze, light | 0.5 szklanki 100 [g]           |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe   | 10 sztuk                      | 31 [g]  |                                  |                                |
| PRZYPRAWY I ZIOŁA                       |                               |         |                                  |                                |
| bazylija suszona                        | 2 szczypty                    | 2.0 [g] | bazylija świeża                  | 3.2 [g]                        |
| białko konopne                          | 2 łyżki                       | 20 [g]  | chili pieprz cayenne             | 2 szczypty 2.0 [g]             |
| chili w proszku                         |                               | 3.0 [g] | curry w proszku                  | 4 szczypty 6 [g]               |
| cynamon mielony                         | 4 szczypty                    | 3.9 [g] | ekstrakt waniliowy               | 0.6 kilka kropel 0.9 [g]       |
| gałka muszkatołowa, mielona             | 1 szczypta                    | 1.0 [g] | kminek zwyczajny                 | 4 szczypty 6 [g]               |
| liść laurowy                            | 2 sztuki                      | 2.0 [g] | majeranek suszony                | 2 szczypty 2.0 [g]             |
| mięta zielona, świeża                   |                               | 15 [g]  | ocet balsamiczny                 | 2 łyżeczki 6 [g]               |
| pieprz biały                            | 2 szczypty                    | 2.0 [g] | pieprz czarny mielony            | 11 szczypta 11 [g]             |
| sól                                     | 17 szczypta do smaku          | 17 [g]  | tymianek świeży                  | 2 łyżeczki (posiekanego) 9 [g] |
| ziele angielskie, ziarna                | 2 sztuki                      | 2.0 [g] | zioła prowansalskie              | 2 szczypty 2.0 [g]             |
| SŁODYCZE                                |                               |         |                                  |                                |
| kakao naturalne                         | 1 łyżeczka                    | 4.0 [g] | syrop klonowy                    | 6 łyżeczek 32 [g]              |
| TŁUSZCZE                                |                               |         |                                  |                                |
| oliwa z oliwek                          | 12 łyżek                      | 100 [g] |                                  |                                |
| WARZYWA I PRZETWORY                     |                               |         |                                  |                                |
| batat (patat)                           | 1 sztuka                      | 260 [g] | burak                            | 2 średnie sztuki 800 [g]       |
| cebula                                  | 4 małe sztuki                 | 310 [g] | czosnek                          | 4 średnie ząbki 24 [g]         |
| Dynia                                   | 2 porcje                      | 700 [g] | fasola biała, dojrzałe nasiona   | 2 porcje 170 [g]               |
| groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 0.5 puszka po odsączeniu      | 120 [g] | imbir korzeń                     | 16 [g]                         |
| kalafior                                | 0.5 sztuki                    | 410 [g] | kalarepa                         | 1 średnia sztuka 300 [g]       |
| marchew                                 | 3 duże sztuki                 | 700 [g] | mieszanka sałat                  | 4 garście 100 [g]              |
| natka pietruszki                        | 6 łyżka posiekanej            | 60 [g]  | ogórek                           | 6 gruntowy 300 [g]             |
| ogórek kiszony                          | 2 sztuki                      | 120 [g] | papryka czerwona, hot chili      | 1 kawałek 7 [g]                |
| papryka czerwona, słodka                | 3 średnie sztuki              | 550 [g] | papryka zielona, słodka          | 1 średnia sztuka 180 [g]       |
| papryka żółta, słodka                   | 1 średnia sztuka              | 190 [g] | passata pomidorowa               | 0.5 puszki 200 [g]             |
| pietruszka, korzeń                      | 2 mały kawałek na zupę        | 80 [g]  | pomidorki koktajlowe             | 30 sztuk 600 [g]               |
| pomidory w puszcze                      | 1 puszka                      | 400 [g] | pomidory, czerwone               | 3 średnie sztuki 600 [g]       |
| pomidory, suszone na słońcu             | 2 porcje                      | 40 [g]  | rukola                           | 6 garści 120 [g]               |
| sałata                                  | 2 liście                      | 14 [g]  | seler korzeniowy                 | 2 mały kawałek na zupę 100 [g] |
| soczewica z puszki                      | 1 puszka                      | 270 [g] | szcypiorek                       | 2 łyżeczki 7 [g]               |
| szpinak świeży                          | 2 garście                     | 50 [g]  |                                  |                                |

## ZBOŻOWE

|  |              |         |                |         |        |
|--|--------------|---------|----------------|---------|--------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 5 kromek     | 220 [g] | otręby owsiane | 4 łyżki | 28 [g] |
| płatki owsiane                                   | 1.5 szklanki | 240 [g] | ryż brązowy    | 3 łyżki | 45 [g] |