



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni



| | | | | |
|----------------|-------------|--|------------|--|
| DZIEŃ 1 | I posiłek | Kanapka z pomidorem i pastą z groszku | IV posiłek | Koktajl z mango i ogórka; migdały, łuskane |
| | II posiłek | Czekoladowy batonik ze śliwkami | V posiłek | Salatka z figami, migdałami i kruszonym tofu |
| | III posiłek | Bezmięsna fasolka po bretońsku | | |
| DZIEŃ 2 | I posiłek | Ryż na mleku owsianym z tartą gruszką | IV posiłek | Czekoladowy batonik ze śliwkami |
| | II posiłek | Koktajl z mango i ogórka; migdały, łuskane | V posiłek | Salatka z figami, migdałami i kruszonym tofu |
| | III posiłek | Bezmięsna fasolka po bretońsku | | |
| DZIEŃ 3 | 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; Jajko sadzone | | |
| DZIEŃ 4 | I posiłek | Jajecznica z pomidorami | 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 | | |
| DZIEŃ 5 | 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 | | |
| DZIEŃ 6 | 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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | | |
| DZIEŃ 7 | 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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | | |

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

457 KCAL

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

KANAPKA Z POMIDOREM I PASTĄ Z GROSZKU

| 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 |
| pomidory, czerwone | 290 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| 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 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| jogurt kokosowy bez cukru | 20 | 0.1 opakowania | 18.9 | 0.2 | 1.4 | 1.3 |
| groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 120 | 0.5 puszka po odsączeniu | 75.6 | 5.9 | 0.2 | 19.0 |
| mięta zielona, świeża | 2 | | 0.9 | 0.1 | 0.0 | 0.2 |
| sok z cytryny | 10 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| RAZEM | 550 | | 456.5 | 15.9 | 17.3 | 63.1 |

II POSIŁEK

359 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami:

Składniki (8 sztuk)

- 140 g płatków owsianych
- 1 duże jabłko ze skórą (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 | 190 | 2 sztuki | 358.8 | 6.4 | 8.2 | 68.3 |
| RAZEM | 190 | | 358.8 | 6.4 | 8.2 | 68.3 |

III POSIŁEK

509 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 | 50 | 1 kromka | 118.0 | 3.5 | 3.5 | 15.5 |
| pieprz biały | 1 | 1 szczypta | 3.0 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| passata pomidorowa | 100 | 0.25 puszki | 32.0 | 1.6 | 0.3 | 7.3 |
| koncentrat pomidorowy | 30 | 1 łyżka | 25.2 | 1.5 | 0.4 | 4.3 |
| oliwa z oliwek | 4 | 0.5 łyżki | 35.9 | 0.0 | 4.0 | 0.0 |
| woda | 65 | 0.25 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| kminek zwyczajny | 1 | 1 szczypta | 3.3 | 0.2 | 0.1 | 0.5 |
| majeranek suszony | 1 | 1 szczypta | 2.7 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| natka pietruszki | 3 | 0.5 łyżeczka posiekanej | 1.2 | 0.1 | 0.0 | 0.3 |
| chili pieprz cayenne | 1 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 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 |
| fasola biała, dojrzałe nasiona | 85 | 1 porcja | 267.8 | 18.2 | 1.4 | 52.4 |
| cebula | 35 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| liść laurowy | 1 | 1 sztuka | 3.1 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| ziele angielskie, ziarna | 1 | 1 sztuka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 380 | | 509.4 | 26.1 | 10.2 | 85.9 |

IV POSIŁEK

270 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj, możesz dodać więcej wody. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL Z MANGO I OGÓRKA - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|------------|----------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| ogórek | 75 | 2 gruntowy | 10.1 | 0.5 | 0.1 | 2.1 |
| mango | 125 | 0.5 sztuki | 83.5 | 0.6 | 0.4 | 20.6 |
| woda | 125 | 0.5 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| imbir korzeń | 2 | 0.5 cm kawałek | 1.6 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| mięta zielona, świeża | 2 | | 0.9 | 0.1 | 0.0 | 0.2 |
| migdały, łuskane | 30 | 2 łyżki | 173.7 | 6.3 | 15.0 | 6.5 |
| RAZEM | 355 | | 269.8 | 7.6 | 15.4 | 29.6 |

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 | 1 garść | 5.0 | 0.5 | 0.1 | 0.7 |
| figi, suszone | 35 | 2.5 sztuki | 108.8 | 1.3 | 0.4 | 27.3 |
| tofu naturalne | 40 | kawałek | 50.0 | 4.8 | 3.0 | 0.9 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sok z cytryny | 10 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| pomidorki koktajlowe | 100 | 5 sztuk | 20.0 | 0.9 | 0.2 | 4.1 |
| papryka czerwona, słodka | 40 | 0.25 średniej sztuki | 12.0 | 0.5 | 0.2 | 2.5 |
| migdały, łuskane | 15 | 1 łyżka | 86.8 | 3.2 | 7.5 | 3.2 |
| ocet balsamiczny | 3 | 1 łyżeczka | 2.6 | 0.0 | 0.0 | 0.5 |
| bazylia świeża | 1 | | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 270 | | 359.4 | 11.2 | 19.4 | 40.0 |

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

502 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 | 60 | 4 łyżki | 201.0 | 4.3 | 1.1 | 46.1 |
| gruszka | 160 | 1 średnia sztuka | 90.5 | 0.9 | 0.3 | 22.5 |
| sok z cytryny | 5 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| orzechy laskowe | 15 | 1 łyżka | 99.9 | 2.2 | 9.4 | 2.2 |
| wiórki kokosowe | 8 | 1 łyżka | 52.6 | 0.4 | 5.1 | 2.2 |
| mleko owsiane | 125 | 0.5 szklanki | 57.5 | 0.7 | 1.6 | 10.2 |
| RAZEM | 370 | | 502.5 | 8.5 | 17.5 | 83.5 |

II POSIŁEK

270 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj, możesz dodać więcej wody. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL Z MANGO I OGÓRKA - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|----------|----------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| ogórek | 75 | 2 gruntowy | 10.1 | 0.5 | 0.1 | 2.1 |
| mango | 125 | 0.5 sztuki | 83.5 | 0.6 | 0.4 | 20.6 |
| woda | 125 | 0.5 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| imbir korzeń | 2 | 0.5 cm kawałek | 1.6 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| mięta zielona, świeża | 2 | | 0.9 | 0.1 | 0.0 | 0.2 |
| migdały, łuskane | 30 | 2 łyżki | 173.7 | 6.3 | 15.0 | 6.5 |
| RAZEM | 355 | | 269.8 | 7.6 | 15.4 | 29.6 |

III POSIŁEK

509 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 | 50 | 1 kromka | 118.0 | 3.5 | 3.5 | 15.5 |
| pieprz biały | 1 | 1 szczypta | 3.0 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| passata pomidorowa | 100 | 0.25 puszki | 32.0 | 1.6 | 0.3 | 7.3 |
| koncentrat pomidorowy | 30 | 1 łyżka | 25.2 | 1.5 | 0.4 | 4.3 |
| oliwa z oliwek | 4 | 0.5 łyżki | 35.9 | 0.0 | 4.0 | 0.0 |
| woda | 65 | 0.25 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| kminek zwyczajny | 1 | 1 szczypta | 3.3 | 0.2 | 0.1 | 0.5 |
| majeranek suszony | 1 | 1 szczypta | 2.7 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| natka pietruszki | 3 | 0.5 łyżeczka posiekanej | 1.2 | 0.1 | 0.0 | 0.3 |
| chili pieprz cayenne | 1 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 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 |
| fasola biała, dojrzałe nasiona | 85 | 1 porcja | 267.8 | 18.2 | 1.4 | 52.4 |
| cebula | 35 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| liść laurowy | 1 | 1 sztuka | 3.1 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| ziele angielskie, ziarna | 1 | 1 sztuka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 380 | | 509.4 | 26.1 | 10.2 | 85.9 |

IV POSIŁEK

359 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami - 2 sztuki.

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------|------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Czekoladowy batonik ze śliwkami | 190 | 2 sztuki | 358.8 | 6.4 | 8.2 | 68.3 |
| RAZEM | 190 | | 358.8 | 6.4 | 8.2 | 68.3 |

V POSIŁEK

359 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SALATKA Z FIGAMI, MIGDAŁAMI I KRUSZONYM TOFU - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|------------|----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| rukola | 20 | 1 garść | 5.0 | 0.5 | 0.1 | 0.7 |
| figi, suszone | 35 | 2.5 sztuki | 108.8 | 1.3 | 0.4 | 27.3 |
| tofu naturalne | 40 | kawałek | 50.0 | 4.8 | 3.0 | 0.9 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sok z cytryny | 10 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| pomidorki koktajlowe | 100 | 5 sztuk | 20.0 | 0.9 | 0.2 | 4.1 |
| papryka czerwona, słodka | 40 | 0.25 średniej sztuki | 12.0 | 0.5 | 0.2 | 2.5 |
| migdały, łuskane | 15 | 1 łyżka | 86.8 | 3.2 | 7.5 | 3.2 |
| ocet balsamiczny | 3 | 1 łyżeczka | 2.6 | 0.0 | 0.0 | 0.5 |
| bazylia świeża | 1 | | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 270 | | 359.4 | 11.2 | 19.4 | 40.0 |

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 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| musztarda | 20 | 1 łyżka | 33.0 | 1.1 | 1.3 | 4.4 |
| sałata | 10 | 2 liście | 1.4 | 0.1 | 0.0 | 0.3 |
| papryka czerwona, słodka | 75 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| tofu naturalne | 100 | porcja | 125.0 | 12.0 | 7.5 | 2.3 |
| RAZEM | 305 | | 419.4 | 21.3 | 16.2 | 42.9 |

II POSIŁEK

359 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami - 2 sztuki.

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------|------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Czekoladowy batonik ze śliwkami | 190 | 2 sztuki | 358.8 | 6.4 | 8.2 | 68.3 |
| RAZEM | 190 | | 358.8 | 6.4 | 8.2 | 68.3 |

III POSIŁEK

598 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.

Jajko sadzone: Usmaż jajko sadzone na oliwie i dopraw solą do smaku.

GOTOWANY KALAFIOR Z FIT BUŁKĄ TARTĄ

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------------|------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| kalafior | 250 | 0.5 sztuki | 67.5 | 6.0 | 0.5 | 12.5 |
| masło ekstra | 15 | 1.5 łyżeczka czubata | 112.2 | 0.1 | 12.4 | 0.1 |
| otręby owsiane | 30 | 4 łyżki | 68.9 | 4.8 | 2.0 | 18.5 |
| słonecznik, nasiona | 15 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne) | 15 | 2 łyżeczki | 48.0 | 7.0 | 0.7 | 1.4 |
| 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 |
| JAJKO SADZONE | | | | | | |
| jaja kurze całe | 100 | 2 sztuki (kl. wagowa M) | 140.0 | 12.5 | 9.7 | 0.6 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 435 | | 598.4 | 33.7 | 41.0 | 36.8 |

IV POSIŁEK

224 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 i posyp całość pestkami dyni.

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 | 10 sztuk | 40.0 | 1.8 | 0.4 | 8.2 |
| papryka żółta, słodka | 75 | 0.5 średniej sztuki | 20.3 | 0.8 | 0.2 | 4.7 |
| rukola | 40 | 2 garście | 10.0 | 1.0 | 0.3 | 1.5 |
| zioła prowansalskie | 1 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| 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 |
| natka pietruszki | 6 | 1 łyżeczka posiekanej | 2.5 | 0.3 | 0.0 | 0.5 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| dynia, pestki | 10 | 1 łyżka | 57.2 | 2.5 | 4.6 | 1.8 |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe | 13 | 5 sztuk | 17.2 | 0.2 | 1.7 | 0.5 |
| RAZEM | 355 | | 224.0 | 6.7 | 15.2 | 18.3 |

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. Zupełnie podgrzej przed podaniem i posyp nasionkami słonecznika.

*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 | 295 | 1 średnia sztuka | 122.6 | 5.3 | 0.3 | 27.7 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| cebula | 35 | 0.5 średniej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| czosnek | 3 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| sól | 2 | 2 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| woda | 250 | 1 szklanka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| sok ze świeżej pomarańczy | 100 | 0.5 szklanki | 45.0 | 0.7 | 0.2 | 10.4 |
| pieprz czarny mielony | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| słonecznik, nasiona | 25 | 1.5 łyżki | 131.4 | 4.7 | 11.6 | 4.5 |
| tymianek świeży | 3 | 1 łyżeczka (posiekanego) | 3.0 | 0.2 | 0.1 | 0.7 |
| RAZEM | 720 | | 392.5 | 11.6 | 20.3 | 47.4 |

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

486 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę, pomidory pokrój w kostkę i wrzuć na patelnię, dodaj jajka i wymieszaj aż jajka się zetną. Dopraw do smaku i posyp szczypiorkiem. Zjedz z chlebem.

JAJECZNICA Z POMIDORAMI - 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 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| jaja kurze całe | 100 | 2 sztuki (kl. wagowa M) | 140.0 | 12.5 | 9.7 | 0.6 |
| 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 |
| szczypiorek | 8 | 1 łyżka | 2.7 | 0.3 | 0.1 | 0.3 |
| pomidory, czerwone | 195 | 1 średnia sztuka | 32.6 | 1.7 | 0.4 | 6.9 |
| RAZEM | 410 | | 485.6 | 21.7 | 25.1 | 39.5 |

II POSIŁEK

224 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 i posyp całość pestkami dyni.

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 | 10 sztuk | 40.0 | 1.8 | 0.4 | 8.2 |
| papryka żółta, słodka | 75 | 0.5 średniej sztuki | 20.3 | 0.8 | 0.2 | 4.7 |
| rukola | 40 | 2 garście | 10.0 | 1.0 | 0.3 | 1.5 |
| zioła prowansalskie | 1 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| 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 |
| natka pietruszki | 6 | 1 łyżeczka posiekanej | 2.5 | 0.3 | 0.0 | 0.5 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| dynia, pestki | 10 | 1 łyżka | 57.2 | 2.5 | 4.6 | 1.8 |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe | 13 | 5 sztuk | 17.2 | 0.2 | 1.7 | 0.5 |
| RAZEM | 355 | | 224.0 | 6.7 | 15.2 | 18.3 |

III POSIŁEK

546 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. Dopraw 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 | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| cebula | 35 | 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 | 0.5 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) | 180 | 1 mała sztuka | 154.8 | 2.8 | 0.1 | 36.2 |
| papryka czerwona, słodka | 75 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| mleko kokosowe, w puszcze, light | 100 | porcja | 72.0 | 0.6 | 7.1 | 2.1 |
| pomidory w puszcze | 200 | 0.5 puszki | 46.0 | 2.0 | 0.0 | 12.0 |
| curry w proszku | 1 | 1 szczypta | 3.3 | 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 |
| wywar/bulion warzywny | 115 | 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 | 1 łyżka posiekanej | 4.1 | 0.4 | 0.0 | 0.9 |
| soczewica z puszki | 135 | 0.5 puszki | 141.8 | 11.3 | 0.9 | 6.2 |
| RAZEM | 870 | | 545.6 | 19.3 | 17.0 | 68.9 |

IV POSIŁEK

359 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami - 2 sztuki.

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------|------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Czekoladowy batonik ze śliwkami | 190 | 2 sztuki | 358.8 | 6.4 | 8.2 | 68.3 |
| RAZEM | 190 | | 358.8 | 6.4 | 8.2 | 68.3 |

V POSIŁEK

392 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 | 295 | 1 średnia sztuka | 122.6 | 5.3 | 0.3 | 27.7 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| cebula | 35 | 0.5 średniej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| czosnek | 3 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| sól | 2 | 2 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| woda | 250 | 1 szklanka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| sok ze świeżej pomarańczy | 100 | 0.5 szklanki | 45.0 | 0.7 | 0.2 | 10.4 |
| pieprz czarny mielony | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| słonecznik, nasiona | 25 | 1.5 łyżki | 131.4 | 4.7 | 11.6 | 4.5 |
| tymianek świeży | 3 | 1 łyżeczka (posiekanego) | 3.0 | 0.2 | 0.1 | 0.7 |
| RAZEM | 720 | | 392.5 | 11.6 | 20.3 | 47.4 |

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

465 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 KARMELIZOWANYM BANANEM I ORZECHAMI - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------|------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| jogurt kokosowy bez cukru | 160 | 1 opakowanie | 150.9 | 1.4 | 11.4 | 10.7 |
| banan | 115 | 1 średnia sztuka | 111.6 | 1.1 | 0.3 | 27.0 |
| orzechy laskowe | 30 | 2 łyżki | 199.8 | 4.3 | 18.9 | 4.5 |
| cynamon mielony | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| RAZEM | 310 | | 464.7 | 6.9 | 30.6 | 43.0 |

II POSIŁEK

257 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

KALAREPA + NASIONA SŁONECZNIKA

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| słonecznik, nasiona | 30 | 2 łyżki | 175.2 | 6.2 | 15.4 | 6.0 |
| kalarepa | 250 | 1 duża sztuka | 81.8 | 5.5 | 0.7 | 16.1 |
| RAZEM | 280 | | 257.0 | 11.7 | 16.2 | 22.1 |

III POSIŁEK

546 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 | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| cebula | 35 | 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 | 0.5 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) | 180 | 1 mała sztuka | 154.8 | 2.8 | 0.1 | 36.2 |
| papryka czerwona, słodka | 75 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| pomidory w puszcze | 200 | 0.5 puszki | 46.0 | 2.0 | 0.0 | 12.0 |
| curry w proszku | 1 | 1 szczypta | 3.3 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| mleko kokosowe, w puszcze, light | 100 | porcja | 72.0 | 0.6 | 7.1 | 2.1 |
| 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 |
| wywar/bulion warzywny | 115 | 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 | 1 łyżka posiekanej | 4.1 | 0.4 | 0.0 | 0.9 |
| soczewica z puszki | 135 | 0.5 puszki | 141.8 | 11.3 | 0.9 | 6.2 |
| RAZEM | 870 | | 545.6 | 19.3 | 17.0 | 68.9 |

IV POSIŁEK

279 KCAL

Zrób ciasto ze składników na 3 porcje*:

- masło orzechowe 50 g
- płatki owsiane 75 g
- jabłko 375 g
- miód 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 | 17 | 0.2 porcji | 101.7 | 4.3 | 8.2 | 2.7 |
| płatki owsiane | 25 | 0.2 porcji | 94.0 | 3.0 | 1.8 | 17.3 |
| jabłko | 125 | 0.2 porcji | 62.5 | 0.5 | 0.5 | 15.1 |
| miód pszczeli | 6 | 0.2 łyżki | 18.6 | 0.0 | 0.0 | 4.6 |
| 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 |
| RAZEM | 175 | | 278.6 | 7.8 | 10.5 | 40.1 |

V POSIŁEK

373 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 | 1 sztuka | 7.2 | 0.6 | 0.1 | 1.1 |
| płatki owsiane | 60 | 6 łyżek | 225.6 | 7.1 | 4.3 | 41.6 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| woda | 17 | 2 łyżki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| chili w proszku | 1 | 1 szczypta | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |
| Siemię lniane mielone | 12 | 1 łyżka | 30.1 | 3.7 | 1.7 | 3.5 |
| szpinak świeży | 25 | 1 garść | 4.0 | 0.7 | 0.1 | 0.8 |
| białko konopne | 10 | 1 łyżka | 35.8 | 5.0 | 1.0 | 2.7 |
| papryka zielona, słodka | 75 | 0.5 średniej sztuki | 15.8 | 0.8 | 0.2 | 3.5 |
| pomidory, suszone na słońcu | 20 | porcja | 51.6 | 2.8 | 0.6 | 11.2 |
| RAZEM | 285 | | 372.9 | 20.9 | 8.1 | 64.8 |

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

373 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 | 1 sztuka | 7.2 | 0.6 | 0.1 | 1.1 |
| płatki owsiane | 60 | 6 łyżek | 225.6 | 7.1 | 4.3 | 41.6 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| woda | 17 | 2 łyżki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| chili w proszku | 1 | 1 szczypta | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |
| Siemię lniane mielone | 12 | 1 łyżka | 30.1 | 3.7 | 1.7 | 3.5 |
| szpinak świeży | 25 | 1 garść | 4.0 | 0.7 | 0.1 | 0.8 |
| białko konopne | 10 | 1 łyżka | 35.8 | 5.0 | 1.0 | 2.7 |
| papryka zielona, słodka | 75 | 0.5 średniej sztuki | 15.8 | 0.8 | 0.2 | 3.5 |
| pomidory, suszone na słońcu | 20 | porcja | 51.6 | 2.8 | 0.6 | 11.2 |
| RAZEM | 285 | | 372.9 | 20.9 | 8.1 | 64.8 |

II POSIŁEK

293 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 i orzechami.

SŁUPKI WARZYW + PASTA Z AWOKADO

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| awokado | 70 | 0.5 sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| 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 |
| chili w proszku | 1 | | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |
| sok z cytryny | 10 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| marchew | 170 | 1 duża sztuka | 56.1 | 1.7 | 0.3 | 14.8 |
| migdały, łuskane | 15 | 1 łyżka | 86.8 | 3.2 | 7.5 | 3.2 |
| papryka czerwona, słodka | 75 | 0.5 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| RAZEM | 345 | | 292.7 | 7.5 | 19.1 | 29.9 |

III POSIŁEK

614 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 posiekanym 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. Zjedz z chlebkiem.

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

SALAŃKA CEZAR Z WĘDZONYM TOFU I KREMOWYM SOSEM Z NERKOWCÓW

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|------------|---------------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| tofu wędzone | 180 | 1 opakowanie | 241.2 | 23.4 | 14.4 | 4.3 |
| mieszanka sałat | 50 | 2 garście | 10.0 | 0.7 | 0.2 | 1.4 |
| pomidory, czerwone | 290 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| ogórek | 40 | 1 gruntowy | 5.0 | 0.3 | 0.0 | 1.0 |
| szczypiorek | 3 | 1 łyżeczka | 1.0 | 0.1 | 0.0 | 0.1 |
| bazylija suszona | 1 | 1 szczypta | 2.3 | 0.2 | 0.0 | 0.5 |
| papryka czerwona, słodka | 40 | 0.25 średniej sztuki | 12.0 | 0.5 | 0.2 | 2.5 |
| orzechy nerkowca | 25 | 1.5 łyżki (namoczone przez noc) | 138.3 | 4.6 | 11.0 | 7.5 |
| mleko owsiane | 25 | 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) | 5 | 0.5 łyżeczki | 16.0 | 2.4 | 0.2 | 0.5 |
| czosnek | 3 | 0.5 średniego ząbka | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| sok z cytryny | 5 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50 | 1 kromka | 118.0 | 3.5 | 3.5 | 15.5 |
| RAZEM | 720 | | 613.9 | 38.6 | 30.7 | 47.6 |

IV POSIŁEK

279 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 | 17 | 0.2 porcji | 101.7 | 4.3 | 8.2 | 2.7 |
| płatki owsiane | 25 | 0.2 porcji | 94.0 | 3.0 | 1.8 | 17.3 |
| jabłko | 125 | 0.2 porcji | 62.5 | 0.5 | 0.5 | 15.1 |
| miód pszczeli | 6 | 0.2 łyżki | 18.6 | 0.0 | 0.0 | 4.6 |
| 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 |
| RAZEM | 175 | | 278.6 | 7.8 | 10.5 | 40.1 |

V POSIŁEK

344 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 | 1 porcja | 56.0 | 2.6 | 0.6 | 15.4 |
| seler korzeniowy | 30 | 1 mały kawałek na zupę | 9.0 | 0.5 | 0.1 | 2.3 |
| pietruszka, korzeń | 25 | 1 mały kawałek na zupę | 11.8 | 0.7 | 0.1 | 2.6 |
| czosnek | 3 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| cebula | 30 | 0.5 małej sztuki | 9.9 | 0.4 | 0.1 | 2.1 |
| curry w proszku | 2 | 1 szczypta | 6.5 | 0.3 | 0.3 | 1.1 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| kminek zwyczajny | 2 | 1 szczypta | 6.7 | 0.4 | 0.3 | 1.0 |
| marchew | 150 | 1 duża sztuka | 49.5 | 1.5 | 0.3 | 13.1 |
| natka pietruszki | 10 | 1 łyżka posiekanej | 4.1 | 0.4 | 0.0 | 0.9 |
| dynia, pestki | 20 | 2 łyżki | 114.4 | 4.9 | 9.2 | 3.6 |
| RAZEM | 480 | | 344.1 | 11.9 | 19.0 | 43.1 |

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

442 KCAL

Jajko 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 | 50 | 5 łyżek | 188.0 | 6.0 | 3.6 | 34.6 |
| jaja kurze całe | 50 | 1 sztuka (kl. wagowa M) | 70.0 | 6.3 | 4.8 | 0.3 |
| cynamon mielony | 1 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| awokado | 70 | 0.5 sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| kakao naturalne | 4 | 1 łyżeczka | 18.4 | 0.7 | 0.9 | 2.0 |
| miód pszczeli | 14 | 1 łyżeczka | 44.7 | 0.0 | 0.0 | 11.1 |
| RAZEM | 190 | | 441.8 | 14.4 | 20.0 | 54.1 |

II POSIŁEK

348 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) i posiekane orzechy.

CHIA Z KIWII

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|------------|---------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| nasiona chia, suszone | 20 | 2 łyżki | 97.2 | 3.3 | 6.1 | 8.4 |
| migdały, łuskane | 15 | 1 łyżka | 86.8 | 3.2 | 7.5 | 3.2 |
| kiwi | 85 | 1 mała sztuka | 48.6 | 0.7 | 0.4 | 11.3 |
| mleko owsiane | 250 | 1 szklanka | 115.0 | 1.4 | 3.1 | 20.4 |
| RAZEM | 370 | | 347.6 | 8.6 | 17.1 | 43.3 |

III POSIŁEK

614 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 | 180 | 1 opakowanie | 241.2 | 23.4 | 14.4 | 4.3 |
| mieszanka sałat | 50 | 2 garście | 10.0 | 0.7 | 0.2 | 1.4 |
| pomidory, czerwone | 290 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| ogórek | 40 | 1 gruntowy | 5.0 | 0.3 | 0.0 | 1.0 |
| szczypiorek | 3 | 1 łyżeczka | 1.0 | 0.1 | 0.0 | 0.1 |
| bazylija suszona | 1 | 1 szczypta | 2.3 | 0.2 | 0.0 | 0.5 |
| papryka czerwona, słodka | 40 | 0.25 średniej sztuki | 12.0 | 0.5 | 0.2 | 2.5 |
| orzechy nerkowca | 25 | 1.5 łyżki (namoczone przez noc) | 138.3 | 4.6 | 11.0 | 7.5 |
| mleko owsiane | 25 | 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) | 5 | 0.5 łyżeczki | 16.0 | 2.4 | 0.2 | 0.5 |
| czosnek | 3 | 0.5 średniego ząbka | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| sól | 1 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| sok z cytryny | 5 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50 | 1 kromka | 118.0 | 3.5 | 3.5 | 15.5 |
| RAZEM | 720 | | 613.9 | 38.6 | 30.7 | 47.6 |

IV POSIŁEK

278 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 | 17 | 0.2 porcji | 101.5 | 4.3 | 8.2 | 2.7 |
| płatki owsiane | 25 | 0.2 porcji | 94.0 | 3.0 | 1.8 | 17.3 |
| jabłko | 125 | 0.2 porcji | 62.5 | 0.5 | 0.5 | 15.1 |
| miód pszczeli | 6 | 0.2 łyżki | 18.6 | 0.0 | 0.0 | 4.6 |
| 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 |
| RAZEM | 175 | | 278.4 | 7.8 | 10.5 | 40.1 |

*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 | 1 porcja | 56.0 | 2.6 | 0.6 | 15.4 |
| seler korzeniowy | 30 | 1 mały kawałek na zupę | 9.0 | 0.5 | 0.1 | 2.3 |
| pietruszka, korzeń | 25 | 1 mały kawałek na zupę | 11.8 | 0.7 | 0.1 | 2.6 |
| czosnek | 3 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| cebula | 30 | 0.5 małej sztuki | 9.9 | 0.4 | 0.1 | 2.1 |
| curry w proszku | 2 | 1 szczypta | 6.5 | 0.3 | 0.3 | 1.1 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| kminek zwyczajny | 2 | 1 szczypta | 6.7 | 0.4 | 0.3 | 1.0 |
| marchew | 150 | 1 duża sztuka | 49.5 | 1.5 | 0.3 | 13.1 |
| natka pietruszki | 10 | 1 łyżka posiekanej | 4.1 | 0.4 | 0.0 | 0.9 |
| dynia, pestki | 20 | 2 łyżki | 114.4 | 4.9 | 9.2 | 3.6 |
| RAZEM | 480 | | 344.1 | 11.9 | 19.0 | 43.1 |

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

| PRODUKT | | | | | |
|---|-------------------------------|---------|---------------------------------------|----------------------|----------|
| Czekoladowy batonik ze śliwkami | 8 sztuk | 850 [g] | jogurt kokosowy bez cukru | 1.1 opakowanie | 180 [g] |
| tofu naturalne | 1 opakowanie | 180 [g] | tofu wędzone | 2 opakowania | 360 [g] |
| wywar/bulion warzywny | 1 szklanka | 230 [g] | | | |
| BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA | | | | | |
| dynia, pestki | 6 łyżek | 90 [g] | migdały, łuskane | 8 łyżek | 120 [g] |
| nasiona chia, suszone | 2 łyżki | 20 [g] | orzechy laskowe | 3 łyżki | 45 [g] |
| orzechy nerkowca | 3 łyżki (namoczone przez noc) | 50 [g] | Siemię Iniane mielone | 2 łyżki | 24 [g] |
| słonecznik, nasiona | 6 łyżek | 90 [g] | wiórki kokosowe | 1 łyżka | 8 [g] |
| DODATKI DO DAŃ | | | | | |
| koncentrat pomidorowy | 2 łyżki | 60 [g] | masło orzechowe | 0.6 porcji | 60 [g] |
| musztarda | 1 łyżka | 25 [g] | płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne) | 3 łyżeczki | 25 [g] |
| sok z cytryny | 6 łyżek | 60 [g] | | | |
| NABIAŁ I JAJA | | | | | |
| jaja kurze całe | 5 sztuk (kl. wagowa M) | 290 [g] | masło ekstra | 1.5 łyżeczka czubata | 15 [g] |
| NAPOJE BEZALKOHOLOWE | | | | | |
| mleko owsiane | 1.7 szklanka | 430 [g] | sok ze świeżej pomarańczy | 1 szklanka | 200 [g] |
| woda | | 950 [g] | | | |
| OWOCE I PRZETWORY | | | | | |
| awokado | 1 sztuka | 210 [g] | banan | 1 średnia sztuka | 190 [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 | 2 porcje | 200 [g] |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe | 10 sztuk | 31 [g] | | | |
| PRZYPRAWY I ZIOŁA | | | | | |
| bazylia suszona | 2 szczypty | 2.0 [g] | bazylia 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 | 3 szczypty | 2.9 [g] | ekstrakt waniliowy | 0.6 kilka kropel | 0.9 [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 | 12 szczypta | 12 [g] | sól | 19 szczypta do smaku | 19 [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] | miód pszczeli | 0.1 szklanki | 32 [g] |
| TŁUSZCZE | | | | | |
| oliwa z oliwek | 14 łyżek | 120 [g] | | | |
| WARZYWA I PRZETWORY | | | | | |
| batat (patat) | 2 małe sztuki | 400 [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] |
| grostek zielony, konserwowy, bez zalewy | 0.5 puszka po odsączeniu | 120 [g] | imbir korzeń | | 16 [g] |
| kalafior | 0.5 sztuki | 410 [g] | kalarepa | 1 duża sztuka | 360 [g] |
| marchew | 3 duże sztuki | 650 [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 | 10 małych sztuk | 1100 [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] | szczypiorek | 5 łyżeczek | 16 [g] |
| szpinak świeży | 2 garście | 50 [g] | | | |
| ZBOŻOWE | | | | | |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 10 kromek | 500 [g] | otręby owsiane | 4 łyżki | 28 [g] |
| płatki owsiane | 2 szklanki | 250 [g] | ryż brązowy | 4 łyżki | 60 [g] |