



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2200 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	Bezmięсна 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	Bezmięсна 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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	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; jogurt kokosowy bez cukru
	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; masło orzechowe
	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; gruszka	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

575 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	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
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
RAZEM	599.0		574.5	19.4	20.8	78.6

II POSIŁEK

359 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	186.0	2 sztuki	358.8	6.4	8.2	68.3
RAZEM	186.0		358.8	6.4	8.2	68.3

III POSIŁEK**663 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

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
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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
RAZEM	430.0		663.3	29.6	17.7	101.4

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	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
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	352.0		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)

SALAŃKA 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
RAZEM	269.5		359.4	11.2	19.4	40.0

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

560 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
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	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
RAZEM	494.0		560.0	9.2	19.1	93.7

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	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
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	352.0		269.8	7.6	15.4	29.6

III POSIŁEK

663 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
RAZEM	430.0		663.3	29.6	17.7	101.4

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	186.0	2 sztuki	358.8	6.4	8.2	68.3
RAZEM	186.0		358.8	6.4	8.2	68.3

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
bazyliia świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0
RAZEM	269.5		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	100.0	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
RAZEM	305.0		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	186.0	2 sztuki	358.8	6.4	8.2	68.3
RAZEM	186.0		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	0.5 sztuki	67.5	6.0	0.5	12.5
masło ekstra	15.0	1.5 łyżeczka czubata	112.2	0.1	12.4	0.1
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
JAJKO SADZONE						
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	434.0		598.4	33.7	41.0	36.8

IV POSIŁEK

338 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 OLIVKAMI - 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
dynia, pestki	30.0	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	5.4
olivki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
RAZEM	375.0		338.4	11.6	24.3	21.9

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 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	292.0	1 średnia sztuka	122.6	5.3	0.3	27.7
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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
słonecznik, nasiona	22.5	1.5 łyżki	131.4	4.7	11.6	4.5
tymianek świeży	3.0	1 łyżeczka (posiekanego)	3.0	0.2	0.1	0.7
RAZEM	720.5		428.3	11.6	24.3	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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	410.0		485.6	21.7	25.1	39.5

II POSIŁEK

421 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.

Zjedz z chlebkiem.

SAŁATKA 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
dynia, pestki	30.0	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	5.4
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	410.0		421.0	14.1	26.8	32.7

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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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 (pata)	180.0	1 mała sztuka	154.8	2.8	0.1	36.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
mleko kokosowe, w puszcze, light	100.0	porcja	72.0	0.6	7.1	2.1
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
RAZEM	870.0		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	186.0	2 sztuki	358.8	6.4	8.2	68.3
RAZEM	186.0		358.8	6.4	8.2	68.3

V POSIŁEK

428 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	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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
słonecznik, nasiona	22.5	1.5 łyżki	131.4	4.7	11.6	4.5
tymianek świeży	3.0	1 łyżeczka (posiekanego)	3.0	0.2	0.1	0.7
RAZEM	720.5		428.3	11.6	24.3	47.4

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

540 KCAL

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

JOGURT Z KARMELOWANYM BANANEM I ORZECHAMI

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
płatki owsiane	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	326.0		539.9	9.3	32.1	56.9

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	30.0	2 łyżki	175.2	6.2	15.4	6.0
kalarepa	248.0	1 duża sztuka	81.8	5.5	0.7	16.1
RAZEM	278.0		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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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)	180.0	1 mała sztuka	154.8	2.8	0.1	36.2
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	100.0	porcja	72.0	0.6	7.1	2.1
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	870.0		545.6	19.3	17.0	68.9

IV POSIŁEK

485 KCAL

Zrób ciasto ze składników na 3 porcje*:

- masło orzechowe 60 g
- płatki owsiane 90 g
- jabłko 450 g
- miód 21 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 z jogurtem.

SZARLOTKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
jabłko	150.0	1.5 małej sztuki	75.0	0.6	0.6	18.1
miód pszczeni	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	367.7		484.6	10.8	23.9	58.7

V POSIŁEK

380 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 ZIELONĄ PAPRYKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
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
RAZEM	341.0		380.1	21.5	8.2	65.9

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

380 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	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
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
RAZEM	341.0		380.1	21.5	8.2	65.9

II POSIŁEK

380 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	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	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
RAZEM	358.0		379.5	10.7	26.6	33.2

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

Zjedz z chlebkiem.

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

SAŁATKA CEZAR Z WĘDZONYM TOFU I KREMOWYM SOSEM Z NERKOWCÓW

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	180.0	1 opakowanie	241.2	23.4	14.4	4.3
mieszanka sałat	50.0	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
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
bazylia 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)	5.0	0.5 łyżeczki	16.0	2.4	0.2	0.5
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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	711.0		613.9	38.6	30.7	47.6

IV POSIŁEK

455 KCAL

Szarlotka z płatków owsianych - 1 porcja z masłem orzechowym.

SZARLOTKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
jabłko	150.0	1.5 małej sztuki	75.0	0.6	0.6	18.1
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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
masło orzechowe	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
RAZEM	227.7		455.5	14.6	22.4	51.2

V POSIŁEK

387 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	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
kminek zwyczajny	2.0	1 szczypta	6.7	0.4	0.3	1.0
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	504.0		386.6	12.1	23.0	44.8

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

532 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 i zjedz z gruszką.

PLACUSZEK OWSIANY Z NUTELLĄ Z AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
RAZEM	345.0		532.3	15.3	20.4	76.6

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 KIWI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	20.0	2 łyżki	97.2	3.3	6.1	8.4
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
RAZEM	366.0		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	180.0	1 opakowanie	241.2	23.4	14.4	4.3
mieszanka sałat	50.0	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
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
bazylia 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)	5.0	0.5 łyżeczki	16.0	2.4	0.2	0.5
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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	711.0		613.9	38.6	30.7	47.6

IV POSIŁEK

334 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	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
jabłko	150.0	1.5 małej sztuki	75.0	0.6	0.6	18.1
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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	207.7		333.7	9.4	12.6	48.0

*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 zupę	9.0	0.5	0.1	2.3
pietruszką, 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	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
kminek zwyczajny	2.0	1 szczypta	6.7	0.4	0.3	1.0
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	504.0		386.6	12.1	23.0	44.8

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Czekoladowy batonik ze śliwkami	8 sztuk	850 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	2.1 opakowanie 340 [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	10 łyżek	140 [g]	migdały, łuskane	9 łyżek 140 [g]
nasiona chia, suszone	2 łyżki	20 [g]	orzechy laskowe	3 łyżki 45 [g]
orzechy nerkowca	3 łyżki (namoczone przez noc)	50 [g]	Siemię lniane 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	4 łyżki 80 [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	2.2 szklanka	550 [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	2 średnie sztuki 420 [g]
jabłko	2.5 średniej sztuki	650 [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				
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	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 pszczele	2.5 łyżeczki 35 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	17 łyżek	140 [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]
grozdek 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	700 [g]	mieszanka sałat	4 garście 100 [g]
natka pietruszki	6 łyżka posiekanej	60 [g]	ogórek	6 gruntowy 300 [g]
ogórek kiszony	4 sztuki	240 [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 puszek 200 [g]
pietruszką, korzeń	2 mały kawałek na zupe	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 100 [g]

				zupę	
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	14 kromek	700 [g]	otręby owsiane	4 łyżki	28 [g]
płatki owsiane	28 łyżek	280 [g]	ryż brązowy	4 łyżki	60 [g]