



gurbacka.pl



PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek

Duszone jabłko z cynamonem, kurkumą i kaszą jaglaną

II posiłek

Koktajl kawowo-orzechowy

III posiłek

Pomidorowy krupnik

IV posiłek

Koktajl kawowo-orzechowy

V posiłek

Pomidorowy krupnik

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

204 KCAL

Duszone jabłko z cynamonem, kurkumą i kaszą jaglaną: Ugotuj kaszę jaglaną zgodnie z zaleceniami na opakowaniu, uważaj aby jej nie rozgotować. Jabłko pokrój w kostkę, przełóż do garnuszka, posyp kurkumą i cynamonem. Dodaj 2-3 łyżki wody i podduś jabłka aż zmięknie i wymiesza się z przyprawami. Pod koniec dodaj kaszę i wymieszaj. Zjedz śniadanie na ciepło.

DUSZONE JABŁKO Z CYNAMONEM, KURKUMĄ I KASZĄ JAGLANĄ - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------|----------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| jabłko | 188.0 | 1 średnia sztuka | 94.0 | 0.8 | 0.8 | 22.7 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| kurkuma mielona | 1.0 | 1 szczypta | 3.1 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| kasza jaglana | 30.0 | 1.5 łyżki | 104.4 | 3.1 | 0.9 | 21.5 |
| RAZEM | 220.0 | | 204.0 | 4.0 | 1.7 | 45.7 |

II POSIŁEK

256 KCAL

Koktajl kawowo-orzechowy: Wszystkie składniki zmiksować.

*Przygotuj od razu 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję).

KOKTAJL KAWOWO-ORZECHOWY - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------|----------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| kawa espresso (bez cukru) | 100.0 | 1 porcja | 9.0 | 0.1 | 0.2 | 1.7 |
| mleko migdałowe | 220.0 | 1 szklanka | 90.2 | 3.5 | 6.8 | 4.2 |
| masło orzechowe | 20.0 | 1 łyżka | 121.8 | 5.2 | 9.8 | 3.2 |
| daktyl, suszony | 12.0 | 3 sztuki | 34.8 | 0.2 | 0.0 | 8.9 |
| RAZEM | 352.0 | | 255.8 | 9.1 | 16.8 | 17.9 |

III POSIŁEK

281 KCAL

Pomidorowy krupnik: W garnku rozgrzej oliwę. Podsmaż krótko pokrojoną drobno cebulę i czosnek. Dodaj pokrojoną w półplastry marchewkę. Podsmażaj razem około 5 minut. Dodaj wodę, passatę i kaszę. Zagotuj. Następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez 30-40 minut. Na koniec dopraw solą i pieprzem. Posyp posiekaną natką pietruszki.

*Przygotuj 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję).

POMIDOROWY KRUPNIK - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------|----------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| kasza jaglana | 54.0 | 3 łyżki | 187.9 | 5.7 | 1.6 | 38.7 |
| passata pomidorowa | 100.0 | | 32.0 | 1.6 | 0.3 | 7.3 |
| marchew | 105.0 | 1 średnia sztuka | 34.6 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |
| cebula | 35.0 | 1 mała sztuka | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| czosnek | 1.5 | 1 mały ząbek | 2.3 | 0.1 | 0.0 | 0.5 |
| oliwa z oliwek | 1.0 | 1 łyżeczka | 9.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 |
| woda | 250.0 | 1 szklanka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| sól himalajska | 1.0 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| pietruszka, liście | 3.0 | 1 łyżeczka | 1.5 | 0.1 | 0.0 | 0.3 |
| RAZEM | 551.5 | | 281.4 | 9.2 | 3.2 | 58.9 |

IV POSIŁEK

256 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

KOKTAJL KAWOWO-ORZECHOWY - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------|----------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| kawa espresso (bez cukru) | 100.0 | 1 porcja | 9.0 | 0.1 | 0.2 | 1.7 |
| mleko migdałowe | 220.0 | 1 szklanka | 90.2 | 3.5 | 6.8 | 4.2 |
| masło orzechowe | 20.0 | 1 łyżka | 121.8 | 5.2 | 9.8 | 3.2 |
| daktyl, suszony | 12.0 | 3 sztuki | 34.8 | 0.2 | 0.0 | 8.9 |
| RAZEM | 352.0 | | 255.8 | 9.1 | 16.8 | 17.9 |

V POSIŁEK

281 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

POMIDOROWY KRUPNIK - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------|--------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| kasza jaglana | 54.0 | 3 łyżki | 187.9 | 5.7 | 1.6 | 38.7 |
| passata pomidorowa | 100.0 | | 32.0 | 1.6 | 0.3 | 7.3 |
| marchew | 105.0 | 1 średnia sztuka | 34.6 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |
| cebula | 35.0 | 1 mała sztuka | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| czosnek | 1.5 | 1 mały ząbek | 2.3 | 0.1 | 0.0 | 0.5 |
| oliwa z oliwek | 1.0 | 1 łyżeczka | 9.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 |
| woda | 250.0 | 1 szklanka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| sól himalajska | 1.0 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| pietruszka, liście | 3.0 | 1 łyżeczka | 1.5 | 0.1 | 0.0 | 0.3 |
| RAZEM | 551.5 | | 281.4 | 9.2 | 3.2 | 58.9 |

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

DODATKI DO DAŃ

| | | | | |
|-----------------|---------|--------|--|--|
| masło orzechowe | 2 łyżki | 40 [g] | | |
|-----------------|---------|--------|--|--|

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

| | | | | | |
|---------------------------|----------|---------|-----------------|------------|---------|
| kawa espresso (bez cukru) | 2 porcje | 200 [g] | mleko migdałowe | 2 szklanki | 440 [g] |
|---------------------------|----------|---------|-----------------|------------|---------|

| | | | | |
|------|------------|---------|--|--|
| woda | 2 szklanki | 500 [g] | | |
|------|------------|---------|--|--|

OWOCE I PRZETWORY

| | | | | | |
|------------------|---------|--------|--------|------------------|---------|
| daktyle, suszone | 6 sztuk | 27 [g] | jabłko | 1 średnia sztuka | 260 [g] |
|------------------|---------|--------|--------|------------------|---------|

PRZYPRAWY I ZIOŁA

| | | | | | |
|-----------------|------------|---------|-----------------|------------|---------|
| cynamon mielony | 1 szczypta | 1.0 [g] | kurkuma mielona | 1 szczypta | 1.0 [g] |
|-----------------|------------|---------|-----------------|------------|---------|

| | | | | | |
|---------------|------------|---------|----------------|------------|---------|
| pieprz czarny | 2 szczypty | 2.0 [g] | sól himalajska | 2 szczypty | 2.0 [g] |
|---------------|------------|---------|----------------|------------|---------|

TŁUSZCZE

| | | | | |
|----------------|------------|---------|--|--|
| oliwa z oliwek | 2 łyżeczki | 2.0 [g] | | |
|----------------|------------|---------|--|--|

WARZYWA I PRZETWORY

| | | | | | |
|--------|---------------|--------|---------|--------------|---------|
| cebula | 2 małe sztuki | 80 [g] | czosnek | 2 małe ząbki | 3.4 [g] |
|--------|---------------|--------|---------|--------------|---------|

| | | | | | |
|---------|------------------|---------|--------------------|--------------|---------|
| marchew | 2 średnie sztuki | 290 [g] | passata pomidorowa | 0.25 butelki | 200 [g] |
|---------|------------------|---------|--------------------|--------------|---------|

| | | | | |
|-------------------|------------|-------|--|--|
| pietruska, liście | 2 łyżeczki | 6 [g] | | |
|-------------------|------------|-------|--|--|

ZBOŻOWE

| | | | | |
|---------------|-----------|---------|--|--|
| kasza jaglana | 7.5 łyżek | 140 [g] | | |
|---------------|-----------|---------|--|--|