



gurbacka.pl



PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek Sałatka z awokado i pomidorami

II posiłek Koktajl z buraka i gruszki

III posiłek Jajka sadzone z papryką, chlebkiem i ogórkiem kiszonym

IV posiłek Koktajl z buraka i gruszki

V posiłek Sałatka z awokado i pomidorami

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

210 KCAL

Awokado pokroić w plastry, pomidory w cząstki, a suszone pomidory drobno posiekać. Sok z cytryny wymieszać z oliwą, polej sałatkę. Doprawić solą i pieprzem.

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

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI - 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
rukola	10.0	1 szklanka	2.5	0.3	0.1	0.4
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
pomidory, suszone na słońcu	6.0	3 sztuki	15.5	0.8	0.2	3.3
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	10.0	1 łyżka	2.2	0.0	0.0	0.7
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
RAZEM	294.0		209.5	4.4	15.4	17.1

II POSIŁEK

197 KCAL

Buraka obrać i pokroić w kostkę. Z gruszki wyciąć gniazdo nasienne, ale nie obierać. Wszystkie składniki zmiksować.

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

KOKTAJL Z BURAKA I GRUSZKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
burak	101.0	1 mała sztuka	42.4	1.8	0.1	9.6
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
sok ze świeżej cytryny	10.0	1 łyżka	2.2	0.0	0.0	0.7
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	280.0		196.6	4.9	4.7	37.8

III POSIŁEK

404 KCAL

Kromkę chleba i paprykę pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać masło, wrzucić pokrojoną w kostkę paprykę oraz chlebek a na górę wbić jajka. Przykryć pokrywką i poczekać aż jajka będą ścięte. Przełożyć na talerz i zjeść z ogórkiem.

JAJKA SADZONE Z PAPRYKĄ, CHLEBKIEM I OGÓRKIEM KISZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
masło ekstra	5.0	0.5 łyżeczka czubata	37.4	0.0	4.1	0.0
RAZEM	400.0		403.8	24.5	22.7	23.7

IV POSIŁEK

197 KCAL

*Porcja ze 2 śniadania

KOKTAJL Z BURAKA I GRUSZKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
burak	101.0	1 mała sztuka	42.4	1.8	0.1	9.6
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
sok ze świeżej cytryny	10.0	1 łyżka	2.2	0.0	0.0	0.7
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	280.0		196.6	4.9	4.7	37.8

V POSIŁEK

210 KCAL

*Porcja ze śniadania

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI - 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
rukola	10.0	1 szklanka	2.5	0.3	0.1	0.4
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
pomidory, suszone na słońcu	6.0	3 sztuki	15.5	0.8	0.2	3.3
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	10.0	1 łyżka	2.2	0.0	0.0	0.7
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
RAZEM	294.0		209.5	4.4	15.4	17.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

siemię lniane 2 łyżki 20 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe 3 sztuki (kl. wagowa M) 180 [g] masło ekstra 0.5 łyżeczka czubata 5.0 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok ze świeżej cytryny 4 łyżki 40 [g]

OWOCE I PRZETWORY

awokado 1 sztuka 210 [g] gruszka 2 średnie sztuki 420 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon mielony 2 szczypty 2.0 [g] kurkuma mielona 2 szczypty 2.0 [g]

pieprz czarny 4 szczypty 4.0 [g] sól himalajska 2 szczypty 2.0 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek 4 łyżeczki 8 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

burak 2 małe sztuki 270 [g] ogórek kiszony 2 sztuki 120 [g]

papryka czerwona, słodka 0.5 średniej sztuki 90 [g] pomidory, czerwone 2 średnie sztuki 410 [g]

pomidory, suszone na słońcu 6 sztuk 12 [g] rukola 2 szklanki 20 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany 1 kromka 50 [g]