



gurbacka.pl



PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym

II posiłek Koktajl śliwkowy

III posiłek Krem z brokuła z orzechami nerkowca

IV posiłek Koktajl śliwkowy

V posiłek Krem z brokuła z orzechami nerkowca

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

249 KCAL

Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym:

Zjedz kanapki z szynką i ogórkiem na ziarnistym chlebkę.

KANAPKA Z SZYŃKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	70.0	2 cienka kromka	200.9	7.0	12.6	18.5
szynka z indyka	40.0	2 plasterki	33.2	6.8	0.6	0.0
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
RAZEM	230.0		248.5	15.0	13.4	20.8

II POSIŁEK

164 KCAL

Koktajl śliwkowy: Ze śliwek wyjąć pestki. Wszystkie składniki zmiksować.

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

KOKTAJL ŚLIWKOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	50.0	4 małe sztuki	23.0	0.3	0.1	5.7
śliwki suszone	14.0	2 sztuki	39.5	0.5	0.2	9.6
mleko migdałowe	100.0	0.5 szklanki	41.0	1.6	3.1	1.9
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	175.0		164.0	4.7	8.5	19.1

III POSIŁEK

312 KCAL

Krem z brokuła z orzechami nerkowca: W garnku rozgrzej oliwę. Wrzuć posiekaną cebulę, selera, marchew i podzielonego na mniejsze różyczki brokuła. Smaż razem około 10 minut. Po tym czasie dodaj pokrojonego w kostkę ziemniaka i przeciśnięty czosnek. Zalej wodą i gotuj do miękkości warzyw - około 20 minut. Dodaj resztę składników (oprócz nerkowców) i zmiksuj na gładką zupę. Posyp podrażonymi nerkowcami.

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

KREM Z BROKUŁĄ Z ORZECHAMI NERKOWCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	200.0	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
cebula	35.0	1 mała sztuka	11.6	0.5	0.1	2.4
seler naciowy	60.0	2 łodyga	10.2	0.6	0.1	2.2
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy nerkowca	20.0	1 łyżka	110.6	3.6	8.8	6.0
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
sok ze świeżej cytryny	2.5	1 łyżeczka	0.6	0.0	0.0	0.2
RAZEM	754.5		312.3	13.6	12.2	45.1

IV POSIŁEK

164 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

KOKTAJL ŚLIWKOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	50.0	4 małe sztuki	23.0	0.3	0.1	5.7
śliwki suszone	14.0	2 sztuki	39.5	0.5	0.2	9.6
mleko migdałowe	100.0	0.5 szklanki	41.0	1.6	3.1	1.9
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	175.0		164.0	4.7	8.5	19.1

Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

KREM Z BROKUŁĄ Z ORZECHAMI NERKOWCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	200.0	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
cebula	35.0	1 mała sztuka	11.6	0.5	0.1	2.4
seler naciowy	60.0	2 łodyga	10.2	0.6	0.1	2.2
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy nerkowca	20.0	1 łyżka	110.6	3.6	8.8	6.0
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
sok ze świeżej cytryny	2.5	1 łyżeczka	0.6	0.0	0.0	0.2
RAZEM	754.5		312.3	13.6	12.2	45.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
orzechy nerkowca	2 łyżki	40 [g]	płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]
MIĘSO I PRZETWORY					
szynka z indyka	2 plasterki	42 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	1 szklanka	200 [g]	sok ze świeżej cytryny	2 łyżeczki	5.0 [g]
woda	2 szklanki	500 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
śliwki suszone	4 sztuki	33 [g]	śliwki, różne gatunki	8 małych sztuk	110 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
cynamon mielony	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny	2 szczypty	2.0 [g]
sól himalajska	2 szczypty	2.0 [g]			
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek	2 łyżeczki	4.0 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
brokuły	1 sztuka	700 [g]	cebula	2 małe sztuki	80 [g]
czosnek	2 małe ząbki	7 [g]	marchew	2 średnie sztuki	290 [g]
ogórek kiszony	2 sztuki	120 [g]	seler naciowy	4 łydoga	150 [g]
ziemniaki	2 średnie sztuki	200 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	2 cienka kromka	70 [g]			