



gurbacka.pl



PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek Azjatycka sałatka z brokułami

II posiłek Dyniowy koktajl z imbirem

III posiłek Azjatycka sałatka z brokułami

IV posiłek Dyniowy koktajl z imbirem

V posiłek Azjatycka sałatka z brokułami

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

264 KCAL

W dużym garnku zagotuj wodę. W międzyczasie pokrój na drobne różyczki brokuły i je zblanszuj, wrzucając je do zagotowanej wody na 30 sekund do 1 minuty, a następnie wrzucając na kilka minut do lodowatej wody. Przygotuj dressing, wrzucając wszystkie składniki potrzebne do jego wykonania do naczynia blendera. Osusz brokuły, pomieszaj je z pozostałymi warzywami oraz z migdałami, a następnie połącz z dressingiem.

*Przygotuj 3 porcje sałatki (podany przepis jest na 1 porcję)

AZJATYCKA SAŁATKA Z BROKUŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	167.0	0.3 sztuki	51.8	5.0	0.7	8.7
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	45.0	0.3 średniej sztuki	14.4	0.6	0.2	3.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	10.0	0.5 szt.	3.2	0.2	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	2.5	kawałek 2 cm	2.0	0.0	0.0	0.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	363.0		264.3	10.5	16.6	24.4

II POSIŁEK

215 KCAL

Wszystkie składniki zmixować. Stopniowo dodawać wodę do uzyskania pożądanej konsystencji.

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

DYNIOWY KOKTAJL Z IMBIREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, gotowana, odsączona, bez soli	125.0	0.5 szklanki	25.0	0.9	0.1	6.1
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
imbir korzeń	10.0	1 kawałek o długości 2 cm	8.0	0.2	0.1	1.8
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
gałka muskatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
RAZEM	265.0		215.3	3.2	11.4	28.0

III POSIŁEK

264 KCAL

*Porcja z 1 posiłku

AZJATYCKA SAŁATKA Z BROKUŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	167.0	0.3 sztuki	51.8	5.0	0.7	8.7
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	45.0	0.3 średniej sztuki	14.4	0.6	0.2	3.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	10.0	0.5 szt.	3.2	0.2	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	2.5	kawałek 2 cm	2.0	0.0	0.0	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	363.0		264.3	10.5	16.6	24.4

IV POSIŁEK

215 KCAL

*Porcja z 2 posiłku

DYNIOWY KOKTAJL Z IMBIREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, gotowana, odsączona, bez soli	125.0	0.5 szklanki	25.0	0.9	0.1	6.1
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
imbir korzeń	10.0	1 kawałek o długości 2 cm	8.0	0.2	0.1	1.8
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
gałka muskatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
RAZEM	265.0		215.3	3.2	11.4	28.0

V POSIŁEK

264 KCAL

*Porcja z 1 posiłku

AZJATYCKA SAŁATKA Z BROKUŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	167.0	0.3 sztuki	51.8	5.0	0.7	8.7
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	45.0	0.3 średniej sztuki	14.4	0.6	0.2	3.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	10.0	0.5 szt.	3.2	0.2	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	2.5	kawałek 2 cm	2.0	0.0	0.0	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	363.0		264.3	10.5	16.6	24.4

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, łuskane	3 łyżki	45 [g]		
------------------	---------	--------	--	--

DODATKI DO DAŃ

ocet ryżowy	3 łyżeczki	15 [g]	sos sojowy	3 łyżki	30 [g]
-------------	------------	--------	------------	---------	--------

OWOCE I PRZETWORY

awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka	190 [g]
---------	----------	---------	-------	------------------	---------

PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon mielony	2 szczypty	2.0 [g]	gałka muskatołowa, mielona	2 szczypty	2.0 [g]
-----------------	------------	---------	----------------------------	------------	---------

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	3 łyżki	24 [g]		
----------------	---------	--------	--	--

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły	0.9 sztuki	850 [g]	cebula dymka ze szczypiorkiem	1.5 szt.	30 [g]
---------	------------	---------	-------------------------------	----------	--------

czosnek	1 duży ząbek	11 [g]	dynia, gotowana, odsączona, bez soli	1 szklanka	250 [g]
---------	--------------	--------	--------------------------------------	------------	---------

imbir korzeń		30 [g]	marchew	1.5 średniej sztuki	220 [g]
--------------	--	--------	---------	---------------------	---------

papryka czerwona, słodka	0.9 średniej sztuki	160 [g]	rzodkiewka	9 sztuk	220 [g]
--------------------------	---------------------	---------	------------	---------	---------