



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Marchewkowa nocna owsianka	IV posiłek	Kolorowy batonik z orzechami (porcja)
	II posiłek	Migdały	V posiłek	Harira - zupa z soczewicy z daktylami
	III posiłek	Makaron stir-fry z kurczakiem i warzywami		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry	IV posiłek	Koktajl chia fresca z pomarańczą i ogórkiem
	II posiłek	Kolorowy batonik z orzechami (porcja)	V posiłek	Harira - zupa z soczewicy z daktylami
	III posiłek	Makaron stir-fry z kurczakiem i warzywami		
DZIEŃ 3	I posiłek	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry	IV posiłek	Kolorowy batonik z orzechami (porcja)
	II posiłek	Pomidory z pestkami i natką	V posiłek	Śledzie z suszonymi pomidorami
	III posiłek	Chili con carne z fasolą, kukurydzą i awokado z komosą ryżową		
DZIEŃ 4	I posiłek	Komosanka z gruszką i jogurtem	IV posiłek	Migdały
	II posiłek	Szybka sałatka z papryki, pomidorków i szpinaku	V posiłek	Śledzie z suszonymi pomidorami
	III posiłek	Chili con carne z fasolą, kukurydzą i awokado z komosą ryżową		
DZIEŃ 5	I posiłek	Omlęt ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	IV posiłek	Śliwki w czekoladzie
	II posiłek	Kolorowy batonik z orzechami (porcja)	V posiłek	Brokuły z migdałami i sosem czosnkowym
	III posiłek	Łosoś teriyaki z brokułami i ryżem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Ryż z jogurtem, jabłkiem i cynamonem	IV posiłek	Kolorowy batonik z orzechami (porcja)
	II posiłek	Szybka sałatka z papryki, pomidorków i szpinaku	V posiłek	Placki z ziemniaka i batata z łososiem wędzonym
	III posiłek	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami; Surówka z kiszzonego ogórka		
DZIEŃ 7	I posiłek	Szakszuka z jajkiem	IV posiłek	Śliwki w czekoladzie
	II posiłek	Kolorowy batonik z orzechami (porcja)	V posiłek	Placki z ziemniaka i batata z łososiem wędzonym
	III posiłek	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami; Surówka z kiszzonego ogórka		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

434 KCAL

Wymieszaj płatki owsiane, nasiona chia, tartą marchewkę, cynamon, mleko migdałowe i sok z połowy pomarańczy. Na górę dodaj drugą połowę pokrojonej w kostkę pomarańczy. Wstaw na noc do lodówki, rano owsianka będzie gotowa.

MARCHEWKOWA NOCNA OWSIANKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
nasiona chia, suszone	10	1 łyżka	48.6	1.7	3.1	4.2
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pomarańcza	150	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	540		434.4	13.6	14.0	69.9

II POSIŁEK

172 KCAL

Na 2 śniadanie schrup orzechy. Możesz użyć też pestek dyni, nasion słonecznika lub innych rodzajów orzechów.

MIGDAŁY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	30	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	30		171.6	6.0	15.6	6.2

III POSIŁEK

601 KCAL

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kurczaka pokrój w kostkę. Dopraw solą, pieprzem. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek w plasterki, marchewkę w słupki, a cukinię w kostkę. W woku lub dużej patelni rozgrzej oliwę. Przez pierwsze 2 minuty smaż cebulę i czosnek, a potem dodaj kurczaka i smaż około 5 minut. Dodaj marchewkę, cukinię oraz orzechy. Smaż razem około 5 minut, często mieszając. W międzyczasie całość podlewaj wodą z miodem. Dopraw chili. Dodaj ugotowany makaron. Smaż razem jeszcze przez chwilę.

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

MAKARON STIR-FRY Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	60	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
woda	45	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
RAZEM	495		600.6	41.3	17.4	71.0

IV POSIŁEK

297 KCAL

Kolorowy batonik z orzechami.

Składniki na 8 batoników:

- 50 g płatków owsianych
- 30 g ekspandowanego owsa lub ryżu
- 80 g migdałów
- 30 g orzechów laskowych
- 30 g pestek dyni
- 20 g siemienia lnianego
- 15 g nasion chia
- 50 g miodu
- 150 g czekolady min. 70% kakao
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- szczypta soli

Do posypania: 1 łyżeczka jagód goji, 1 łyżeczka pistacji, 1 łyżeczka pestek dyni

Wszystkie orzechy posiekać, a siemię zmielić. Dodać owies, nasiona chia i płatki owsiane i wymieszać z miodem. Przełożyć na blaszkę o wymiarach 20 x 20 cm wyłożonej papierem do pieczenia. Dobrze docisnąć. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C na 12-15 minut. Wyjąć i lekko wystudzić. Czekoladę roztopić w kąpieli wodnej z dodatkiem oleju. Zalać upieczoną masę, posypać jagodami, pistacjami oraz dynią i odstawić do wystudzenia. Wstawić do lodówki na minimum 20 minut. Po tym czasie pokroić na batoniki.

*Dodaj składniki do listy zakupów.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kolorowy batonik z orzechami (porcja)	60	1 sztuka	297.5	7.2	18.9	27.8
RAZEM	60		297.5	7.2	18.9	27.8

V POSIŁEK

432 KCAL

Soczewicą mocz przez noc w wodzie. Kolejnego dnia odlej wodę i zalej świeżą. Na oleju podsmaż pokrojoną cebulę, marchewkę pokrojoną w plasterki i czosnek. Dodaj resztę przypraw. Dodaj soczewicę i pokrojone daktyle i zalej wodą. Gotuj aż soczewica będzie miękka. Dodaj pomidory, sok z cytryny i zagotuj. Podawaj z natką pietruszki.

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

HARIRA - ZUPA Z SOCZEWICĄ Z DAKTYLAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60	4 łyżki	204.6	15.2	1.8	34.5
marchew	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
kminek	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
daktyle, suszone	15	3 sztuki	43.5	0.3	0.1	11.1
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	430		431.5	19.9	10.8	73.2

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

488 KCAL

Ugotuj jajka na twardo, rozgnieć z curry, posiekaną natką i posiekаныmi suszonymi pomidorami oraz sezamem. Dopraw solą i pieprzem. Gotową pastą posmaruj kanapkę i zjedz z papryką.

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

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ W ORIENTALNYM STYLU Z SUSZONYM POMIDOREM I CURRY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
curry w proszku	2	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	20	2 sztuki	42.6	1.0	2.8	4.7
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
RAZEM	320		488.1	23.6	23.2	44.6

II POSIŁEK

297 KCAL

Kolorowy batonik z orzechami - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kolorowy batonik z orzechami (porcja)	60	1 sztuka	297.5	7.2	18.9	27.8
RAZEM	60		297.5	7.2	18.9	27.8

III POSIŁEK

601 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

MAKARON STIR-FRY Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
makaron ryżowy	60	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
woda	45	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
RAZEM	495		600.6	41.3	17.4	71.0

IV POSIŁEK

124 KCAL

Ogórkę i pomarańczę obierz ze skórki. Zmiksuj wszystkie składniki.

KOKTAJL CHIA FRESCA Z POMARAŃCZĄ I OGÓRKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomarańcza	150	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
nasiona chia, suszone	10	1 łyżka	48.6	1.7	3.1	4.2
RAZEM	325		124.1	3.3	3.4	22.2

*Porcja z poprzedniego dnia

HARIRA - ZUPA Z SOCZEWICĄ Z DAKTYLAMAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60	4 łyżki	204.6	15.2	1.8	34.5
marchew	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
kminek	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
daktyle, suszone	15	3 sztuki	43.5	0.3	0.1	11.1
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	430		431.5	19.9	10.8	73.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

488 KCAL

Pastą z poprzedniego dnia posmaruj kanapkę i zjedz z papryką.

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ W ORIENTALNYM STYLU Z SUSZONYM POMIDOREM I CURRY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
curry w proszku	2	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	20	2 sztuki	42.6	1.0	2.8	4.7
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
RAZEM	320		488.1	23.6	23.2	44.6

II POSIŁEK

90 KCAL

Pomidory pokrój w kostkę, posiekaj natkę. Wymieszaj pestki z pomidorami, natką i skrop sokiem z cytryny.

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	320	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	5	1 łyżeczka	28.6	1.2	2.3	0.9
RAZEM	350		90.0	4.7	3.0	14.2

III POSIŁEK

615 KCAL

Ugotuj komosę. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę i czosnek i podsmaż, aż lekko się zeszkłą. Dodaj pokrojoną paprykę. Podsmaż. Dolej pomidory z puszki, dodaj fasolę i kukurydżę. Dopraw solą, chili i pieprzem i zagotuj. Posyp natką pietruszki. Podawaj w miseczce z komosą i świeżym awokado pokrojonym w kostkę.

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

CHILI CON CARNE Z FASOLĄ, KUKURYDZĄ I AWOKADO Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	30	0.25 sztuki	9.6	0.4	0.1	2.0
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
kukurydza, konserwowa mini puszka	70	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
RAZEM	600		614.5	23.5	23.5	84.6

IV POSIŁEK

297 KCAL

Kolorowy batonik z orzechami - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kolorowy batonik z orzechami (porcja)	60	1 sztuka	297.5	7.2	18.9	27.8
RAZEM	60		297.5	7.2	18.9	27.8

Śledzie z suszonymi pomidorami:

Pokrój na kawałki śledzie i suszone pomidory, Cebulę pokrój w cienkie piórka. Wymieszaj cebulę ze śledziami, pomidorami, oliwą, posiekaną natką, pieprzem i sokiem z cytryny. Zjedz z chlebkiem.

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

ŚLEDZIE Z SUSZONYMI POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	30	3 sztuki	63.9	1.5	4.2	7.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
śledź, solony	75	porcja	163.5	14.9	11.6	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
RAZEM	215		439.5	20.6	27.4	28.0

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

441 KCAL

Gruszkę pokrój w kostkę. W misce wymieszaj jogurt z ugotowaną wczoraj komosą. Dodaj cynamon i sezam. Na górę ułóż kawałeczki gruszki.

KOMOSANKA Z GRUSZKĄ I JOGURTEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
gruszka	160	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
RAZEM	370		441.0	9.9	17.4	63.4

II POSIŁEK

239 KCAL

Z podanych składników przygotuj sałatkę.

SZYBKA SAŁATKA Z PAPRYKI, POMIDORKÓW I SZPINAKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet balsamiczny	3	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	235		238.6	6.8	18.7	12.8

III POSIŁEK

615 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

CHILI CON CARNE Z FASOLĄ, KUKURYDZĄ I AWOKADO Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	30	0.25 sztuki	9.6	0.4	0.1	2.0
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
kukurydza, konserwowa mini puszka	70	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
RAZEM	600		614.5	23.5	23.5	84.6

IV POSIŁEK

172 KCAL

Na 2 śniadanie schrup orzechy. Możesz użyć też pestek dyni, nasion słonecznika lub innych rodzajów orzechów.

MIGDAŁY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	30	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	30		171.6	6.0	15.6	6.2

*Porcja z poprzedniego dnia

ŚLEDZIE Z SUSZONYMI POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	30	3 sztuki	63.9	1.5	4.2	7.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
śledź, solony	75	porcja	163.5	14.9	11.6	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
RAZEM	215		439.5	20.6	27.4	28.0

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

503 KCAL

Czosnek przeciśnij przez praszkę, a pomidory pokrój w paski. Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj czosnek i szpinak, a po chwili suszone pomidory. Smaż razem 2-3 minuty. Jajka rozmieszaj z solą i pieprzem w miseczce. Wlej na patelnię. Patelnię przykryj i smaż około 3 minuty, aż omlet się zetnie. Zjedz z chlebkiem.

OMLET ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	20	porcja	42.6	1.0	2.8	4.7
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	260		502.7	21.5	27.6	38.7

II POSIŁEK

297 KCAL

Kolorowy batonik z orzechami - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kolorowy batonik z orzechami (porcja)	60	1 sztuka	297.5	7.2	18.9	27.8
RAZEM	60		297.5	7.2	18.9	27.8

III POSIŁEK

607 KCAL

W małej misce wymieszaj składniki na marynatę. Dodaj starty na tarce imbir, posiekany drobno czosnek, papryczkę chilli, miód, ocet i sos sojowy. Do naczynia żaroodpornego włóż łososia. Polej marynatą i zostaw na około 20 minut. Nagrzej piekarnik na 200 stopni. Wstaw rybę i piecz około 15 minut lub kilka minut dłużej jeśli ryba jest grubsza. Wyjmij z piekarnika, posyp sezamem i posiekanym drobno szczypiorkiem.

Do ryby podaj ugotowany ryż i gotowanego brokuła.

*Ugotuj więcej ryżu - przyda się na śniadanie następnego dnia - sprawdź w planie ile więcej potrzebujesz.

*Ugotuj więcej brokuła - przyda się na kolację - sprawdź w planie ile więcej potrzebujesz.

ŁOSOŚ TERIYAKI Z BROKUŁAMI I RYZEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Łosoś, świeży	150	porcja	301.5	29.9	20.4	0.0
sos sojowy	15	1.5 łyżki	6.5	0.5	0.0	1.2
Imbir, korzeń	2	kawałek startego do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
ocet ryżowy	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
szczypiorek	12	1.5 łyżki	4.1	0.5	0.1	0.5
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
brokuły	200	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
RAZEM	455		607.2	41.4	25.2	59.6

IV POSIŁEK

255 KCAL

W mikrofali lub w kąpieli wodnej rozpuścić olej kokosowy z czekoladą. Na papierze do pieczenia ułóż śliwki i polej czekoladą, zostaw do ostygnięcia.

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

ŚLIWKI W CZEKOLADZIE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki suszone	35	5 sztuk	98.7	1.2	0.4	24.1
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	60		255.1	2.6	12.2	35.4

V POSIŁEK

392 KCAL

Brokuły ugotowane do obiadu przełóż do miski. Dopraw do smaku solą. Płatki migdałów podpraż na patelni aż się zarumienią. Posyp brokuły płatkami migdałów i polej sosem czosnkowym z jogurtu, czosnku i majonezu.

BROKUŁY Z MIGDAŁAMI I SOSEM CZOSNKOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	200	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
majonez wegański	10	0.5 łyżki	58.1	0.1	6.4	0.1
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	395		391.7	12.1	28.8	24.2

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

498 KCAL

Ryż z jogurtem, jabłkiem i cynamonem:

Ryż ugotowany poprzedniego dnia wymieszaj z jogurtem i cynamonem. Jabłko zetrzyj na tarce. Wymieszaj z jogurtem z ryżem i posyp orzechami.

RYŻ Z JOGURTEM, JABŁKIEM I CYNAMONEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
orzechy laskowe	15	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
RAZEM	410		498.0	7.6	22.4	71.1

II POSIŁEK

239 KCAL

Z podanych składników przygotuj sałatkę.

SZYBKA SAŁATKA Z PAPRYKI, POMIDORKÓW I SZPINAKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet balsamiczny	3	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	235		238.6	6.8	18.7	12.8

III POSIŁEK

527 KCAL

Ugotuj ziemianiki. Mięso chwilę powyrabiaj dłonią. Na patelni na 1 łyżeczkę oliwy zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodaj starty czosnek, kmin rzymski, suszone oregano i smaż przez minutę. Wlej drugą łyżeczkę oliwy i dodaj cukinię startą na tarce o dużych oczkach. Smaż przez ok. 2 - 3 minuty. Zawartość patelni przestudź, dodaj do mięsa, dopraw natką pietruszki, solą i pieprzem. Wymieszaj i uformuj w dłoniach nieduże kotleciki. Rozgrzej patelnię grillową, kotlety kładź na patelnię, grilluj po około 2,5 minuty z każdej strony, na średnim ogniu.

Surówka z kiszzonego ogórka: Pokrój ogórki w plasterki a cebulkę w piórka. Dopraw pieprzem, oliwą i wymieszaj.

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

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z ZIEMNIACZKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	150	porcja	126.0	28.8	1.1	0.0
cukinia	115	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4

SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA - 1 porcja

ogórek kiszony	180	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pieprz czarny mielony	2	2 szczypty	5.0	0.2	0.1	1.3
RAZEM	770		527.5	38.6	18.2	55.8

IV POSIŁEK

297 KCAL

Kolorowy batonik z orzechami - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kolorowy batonik z orzechami (porcja)	60	1 sztuka	297.5	7.2	18.9	27.8
RAZEM	60		297.5	7.2	18.9	27.8

V POSIŁEK

387 KCAL

Na tarce zetrzyj ziemniaki, batata, cebulę i czosnek. Odcisnij nadmiar wody. Wbij jajko. Wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż placki aż się zarumienią. Zjedz z łososiem i koperkiem.

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

PLACKI Z ZIEMNIAKA I BATATA Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	75	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
batat (patat)	115	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
łosoś, wędzony	60	porcja	97.2	12.9	5.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
RAZEM	335		387.2	20.4	15.7	42.4

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

526 KCAL

Przygotuj pomidory: sparz, obierz ze skórki (można to pominąć), pokrój na ćwiartki, wykrój szypułki, mięsz pokrój w kosteczkę. Na niedużą patelnię (około 20 cm średnicy) wlej oliwę i dodaj pokrojony na cienkie plasterki czosnek, chwilę podsmaż. Pomidory włóż (razem z całym sokiem) na patelnię, dopraw solą, pieprzem, oregano i chili, smaż przez około 4 minuty. Do podsmażonych pomidorów wbij jajka, dopraw solą. Przykryj pokrywą i gotuj przez około 3 minuty lub do czasu aż białka jajek będą ścięte. Zjedz z chlebkiem.

SZAKSZUKA Z JAJKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	385	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	600		525.9	23.5	25.7	48.3

II POSIŁEK

297 KCAL

Kolorowy batonik z orzechami - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kolorowy batonik z orzechami (porcja)	60	1 sztuka	297.5	7.2	18.9	27.8
RAZEM	60		297.5	7.2	18.9	27.8

III POSIŁEK

527 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z ZIEMNIACZKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	150	porcja	126.0	28.8	1.1	0.0
cukinia	115	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4

SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA - 1 porcja

ogórek kiszony	180	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pieprz czarny mielony	2	2 szczypty	5.0	0.2	0.1	1.3
RAZEM	770		527.5	38.6	18.2	55.8

IV POSIŁEK

255 KCAL

*Porcja z piątku.

ŚLIWKI W CZEKOLADZIE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki suszone	35	5 sztuk	98.7	1.2	0.4	24.1
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	60		255.1	2.6	12.2	35.4

*Porcja z poprzedniego dnia

PLACKI Z ZIEMNIAKA I BATATA Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	75	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
batat (patat)	115	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
łosoś, wędzony	60	porcja	97.2	12.9	5.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
RAZEM	335		387.2	20.4	15.7	42.4

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]	Kolorowy batonik z orzechami (porcja)	6 sztuk	480 [g]
RÓŻNE					
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu		120 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	1 łyżeczka	7 [g]	migdały	4 łyżki	60 [g]
nasiona chia, suszone	2 łyżki	20 [g]	orzechy laskowe	1 łyżka	15 [g]
orzechy nerkowca	2 łyżki	30 [g]	płatki migdałów	6 łyżek	60 [g]
sezam, nasiona	4 lekko czubata łyżeczka	20 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
majonez wegański	0.5 łyżki	10 [g]	ocet ryżowy	1 łyżeczka	5.0 [g]
sok z cytryny	5 łyżek	50 [g]	sos sojowy	1.5 łyżki	15 [g]
MIĘSO I PRZETWORY					
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	2 porcje	300 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	300 [g]
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	9 sztuk (kl. wagowa M)	550 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	1 szklanka	220 [g]	woda		220 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	1 sztuka	210 [g]	daktyle, suszone	6 sztuk	34 [g]
gruszka	1 średnia sztuka	210 [g]	jabłko	1 średnia sztuka	260 [g]
pomarańcza	2 małe sztuki	420 [g]	śliwki suszone	10 sztuk	90 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
chili pieprz cayenne	7 szczypt	7 [g]	curry w proszku	4 szczypty	4.0 [g]
cynamon mielony	5 szczypt	5.0 [g]	imbir mielony	2 szczypty	2.0 [g]
Imbir, korzeń	1 kawałek startego do smaku	2.0 [g]	kmin rzymski	4 szczypty	4.0 [g]
kminek	2 szczypty	2.0 [g]	koperek świeży	2 łyżeczki	16 [g]
kurkuma mielona	2 szczypty	2.0 [g]	liść laurowy	2 sztuki	2.0 [g]
ocet balsamiczny	2 łyżeczki	6 [g]	oregano suszone	3 szczypty	3.0 [g]
pieprz czarny mielony	20 szczypta	20 [g]	sól	15 szczypta do smaku	15 [g]
RYBY I OWOCE MORZA					
łosoś, świeży	1 porcja	150 [g]	łosoś, wędzony	2 porcje	120 [g]
śledź, solony	2 porcje	280 [g]			
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	4 kostka	40 [g]	miód pszczele	2 łyżeczki	28 [g]
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	2 łyżeczki	10 [g]	oliwa z oliwek	18 łyżek	150 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
batat (patat)	2 porcje	260 [g]	brokuły	1 sztuka	700 [g]
cebula	5 małych sztuk	400 [g]	cebula czerwona	2 sztuki	160 [g]
cukinia	2 mniejsza sztuka	550 [g]	czosnek	7 średnich ząbków	41 [g]
fasola czerwona, konserwowa	1 puszka po odsączeniu	260 [g]	kukurydza, konserwowa mini puszka	1 mini puszka	140 [g]
marchew	4 średnie sztuki	550 [g]	natka pietruszki	13 łyżeczka posiekanej	80 [g]
ogórek	1 gruntowy	50 [g]	ogórek kiszony	6 sztuk	360 [g]
papryka czerwona, słodka	1.5 średniej sztuki	250 [g]	papryka żółta, słodka	1 sztuka	190 [g]
pomidorki koktajlowe	10 sztuk	200 [g]	pomidory w puszcze	2 puszki	800 [g]
pomidory, czerwone	4 średnie sztuki	750 [g]	soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	8 łyżek	120 [g]
szczypierek	1.5 łyżki	14 [g]	szpinak	3 garście	100 [g]
ziemniaki	8 średnich sztuk	800 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	500 [g]	komosa ryżowa	9 łyżek	140 [g]

makaron ryżowy

2 porcje 120 [g] płatki owsiane

5 łyżek 50 [g]

ryż brązowy

6 łyżek 90 [g]