gurbacka.pl

WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Jogurt z prażonym jabłkiem z cynamonem	IV posiłek	Baton snickers
	II posiłek	Migdały	V posiłek	Jesienna zupa detoks
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem i suszonymi pomidorami		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kolorowe kanapki z tofu, pomidorem, ogórkiem kiszonym i musztardą	IV posiłek	Domowa Karotka z kurkumą i imbirem
	II posiłek	Baton snickers	V posiłek	Jesienna zupa detoks
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem i suszonymi pomidorami		
DZIEŃ 3	I posiłek	Kolorowe kanapki z tofu, pomidorem, ogórkiem kiszonym i musztardą	IV posiłek	Baton snickers
	II posiłek	Jesienna zupa detoks	V posiłek	Pieczony kalafior z pomidorami
	III posiłek	Curry z czerwoną fasolą i batatem		
DZIEŃ 4	I posiłek	Pieczona owsianka kakaowa z gruszką	IV posiłek	Koktajl z mango i jarmużem na odporność; migdały
	II posiłek	Baton snickers	V posiłek	Pieczony kalafior z pomidorami
	III posiłek	Curry z czerwoną fasolą i batatem		
DZIEŃ 5	I posiłek	Pieczona owsianka kakaowa z gruszką	IV posiłek	Baton snickers
	II posiłek	Jogurt z mango i siemieniem	V posiłek	Domowy hummus z pieczoną dynią z rozmarynem
	III posiłek	Sałatka z pieczoną dynią z rozmarynem, awokado i komosą		
DZIEŃ 6	I posiłek	Grzanka z awokado i pomidorem	IV posiłek	Śliwki i gorzka czekolada
	II posiłek	Domowy hummus ze słupkami warzyw	V posiłek	Sałatka z pieczoną marchewką i awokado
	III posiłek	Kotlety z boczniaka z ryżem i kapustą kiszoną		
DZIEŃ 7	I posiłek	Owsianka ze śliwkami	IV posiłek	Baton snickers
	II posiłek	Migdały	V posiłek	Sałatka z pieczoną marchewką i awokado
	III posiłek	Kotlety z boczniaka z ryżem i kapustą kiszoną		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

503 KCAL

Jabłko pokrój w kostkę, podduś na patelni z cynamonem aż zmięknie. Jogurt wymieszaj z erytrytolem i wlej do kubeczka. Na górę wrzuć jabłka i posyp startą czekoladą i posiekanymi na pół orzechami.

JOGURT Z PRAŻONYM JABŁKIEM Z CYNAMONEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
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
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	395		503.0	7.2	34.5	49.4

II POSIŁEK

257 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	45	3 łyżki	257.4	9.0	23.4	9.2
RAZEM	45		257.4	9.0	23.4	9.2

III POSIŁEK

581 KCAL

Zmielone siemię lniane zalej odrobiną gorącej wody, wymieszaj i odstaw aż zrobi się lepki glutek, który zastąpi jajko. Do miski wsyp mąkę, dodaj glutek z siemienia, sól i wodę, zmiksuj na gładką masę, aby ciasto nie miało grudek. Na patelni rozgrzej oliwę, możesz rozsmarować ją ręcznikiem papierowym i wylać porcję ciasta. Smaż kilka minut a następnie przewrócić na drugą stronę. Dodaj pokruszone tofu. Smaż minutę i zdejmij z patelni. Przygotuj farsz. Szpinak rozmroź a następnie wrzuć na rozgrzaną patelnię na mały ogień z odrobiną oliwy, dodaj wyciśnięty czosnek, posiekane pomidory, ulubione zioła, sól i pieprz. Wymieszaj aż szpinak zmięknie. Na gotowego naleśnika wyłóż szpinak. Zwiń.

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

NALEŚNIKI GRYCZANE ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
siemię lniane	15	1.5 łyżki	80.1	2.7	6.3	4.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65	4 łyżki	217.8	8.2	2.0	45.9
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
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
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
pomidory, suszone na słońcu	20	porcja	51.6	2.8	0.6	11.2
RAZEM	530		581.0	29.9	24.6	70.5

IV POSIŁEK

212 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia.
Przepis znajduje się w poprzednim planie diety dostępnym w kroku 3 oraz tutaj: https://klubkasi.com/przepisykk/

BATON SNICKERS - 1 sztuka						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	11	0.1 porcji	61.0	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2	0.1 porcji	17.8	0.0	2.0	0.0
mąka kokosowa	4	0.1 porcji	19.2	0.2	1.8	0.3
daktyle, suszone	2.5	0.1 porcji	7.3	0.1	0.0	1.9
pasta z wanilii	0.1	0.1 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.1
woda	6.5		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	9.5		25.5	0.0	0.0	6.4
mleko kokosowe	8		14.8	0.2	1.6	0.2
orzechy ziemne	4	0.1 porcji	24.0	1.0	2.0	0.6
czekolada 70% kakao	8	0.1 porcji	42.0	0.5	2.6	4.3
RAZEM	55		211.8	4.6	14.9	15.2

V POSIŁEK

252 KCAL

W dużym rondlu rozgrzej oliwę. Podsmaż na nim pokrojonego cienko w plasterki pora, dodaj posiekaną kapustę, pokrojone w kostkę pomidory, ziemniaki, marchewkę. Podsmaż aż warzywa trochę zmiękną. Dodaj bulion, posiekany jarmuż i majeranek. Gotuj na małym ogniu około 1 h.

*Przygotuj 3 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)
Zamiast jarmużu możesz użyć szpinak.

JESIENNA ZUPA DETOKS - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200	0.2 główki	66.0	3.4	0.4	14.8
pomidory, czerwone	145	1.3 małe sztuki	24.5	1.3	0.3	5.2
jarmuż	7	0.3 garści	2.4	0.2	0.0	0.4
por	20	0.3 połowa małej sztuki	5.7	0.4	0.1	1.1
ziemniaki	100	1.3 średnie sztuki	77.0	2.0	0.1	17.5
marchew	35	0.3 średniej sztuki	11.6	0.3	0.1	3.0
wywar/bulion warzywny	670	0.7 litry	35.3	1.3	0.7	6.7
majeranek suszony	1.7	0.3 łyżki	4.5	0.2	0.1	1.0
sól	0.3	0.3 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.3	0.3 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.2
oliwa z oliwek	2.7	1 łyżeczka	23.9	0.0	2.7	0.0
RAZEM	1180		251.8	9.3	4.4	49.9

DZIEŃ 2

I POSIŁEK — 429 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapki.

KOLOROWE KANAPKI Z TOFU, POMIDOREM, OGÓRKIEM KISZONYM I MUSZTARDĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
pomidory, czerwone	80	0.5 średniej sztuki	13.6	0.7	0.2	2.9
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
musztarda	20	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
RAZEM	415		429.4	22.1	16.1	44.3

II POSIŁEK — 212 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 1 sztuka						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	11	0.1 porcji	61.0	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2	0.1 porcji	17.8	0.0	2.0	0.0
mąka kokosowa	4	0.1 porcji	19.2	0.2	1.8	0.3
daktyle, suszone	2.5	0.1 porcji	7.3	0.1	0.0	1.9
pasta z wanilii	0.1	0.1 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.1
woda	6.5		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	9.5		25.5	0.0	0.0	6.4
mleko kokosowe	8		14.8	0.2	1.6	0.2
orzechy ziemne	4	0.1 porcji	24.0	1.0	2.0	0.6
czekolada 70% kakao	8	0.1 porcji	42.0	0.5	2.6	4.3
RAZEM	55		211.8	4.6	14.9	15.2

III POSIŁEK — 581 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

NALEŚNIKI GRYCZANE ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
siemię lniane	15	1.5 łyżki	80.1	2.7	6.3	4.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65	4 łyżki	217.8	8.2	2.0	45.9
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
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
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
pomidory, suszone na słońcu	20	porcja	51.6	2.8	0.6	11.2
RAZEM	530		581.0	29.9	24.6	70.5

IV POSIŁEK — 276 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl, możesz dodać wody aby go rozcieńczyć.

DOMOWA KAROTKA Z KURKUMĄ I IMBIREM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
jabłko	100	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
imbir korzeń	2	kawałek startego	1.6	0.0	0.0	0.4
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
RAZEM	400		275.8	5.2	5.3	57.8

V POSIŁEK

252 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

JESIENNA ZUPA DETOKS - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200	0.2 główki	66.0	3.4	0.4	14.8
pomidory, czerwone	145	1.3 małe sztuki	24.5	1.3	0.3	5.2
jarmuż	7	0.3 garści	2.4	0.2	0.0	0.4
por	20	0.3 połowa małej sztuki	5.7	0.4	0.1	1.1
ziemniaki	100	1.3 średnie sztuki	77.0	2.0	0.1	17.5
marchew	35	0.3 średniej sztuki	11.6	0.3	0.1	3.0
wywar/bulion warzywny	670	0.7 litry	35.3	1.3	0.7	6.7
majeranek suszony	1.7	0.3 łyżki	4.5	0.2	0.1	1.0
sól	0.3	0.3 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.3	0.3 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.2
oliwa z oliwek	2.7	1 łyżeczka	23.9	0.0	2.7	0.0
RAZEM	1180		251.8	9.3	4.4	49.9

DZIEŃ 3

I POSIŁEK — 429 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapki.

KOLOROWE KANAPKI Z TOFU, POMIDOREM, OGÓRKIEM KISZONYM I MUSZTARDĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
pomidory, czerwone	80	0.5 średniej sztuki	13.6	0.7	0.2	2.9
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
musztarda	20	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
RAZEM	415		429.4	22.1	16.1	44.3

II POSIŁEK — 252 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

Jeśli zupa Ci zostanie, śmiało możesz ją zamrozić i wykorzystać, gdy będziesz miała mało czasu na gotowanie.

JESIENNA ZUPA DETOKS - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200	0.2 główki	66.0	3.4	0.4	14.8
pomidory, czerwone	145	1.3 małe sztuki	24.5	1.3	0.3	5.2
jarmuż	7	0.3 garści	2.4	0.2	0.0	0.4
por	20	0.3 połowa małej sztuki	5.7	0.4	0.1	1.1
ziemniaki	100	1.3 średnie sztuki	77.0	2.0	0.1	17.5
marchew	35	0.3 średniej sztuki	11.6	0.3	0.1	3.0
wywar/bulion warzywny	670	0.7 litry	35.3	1.3	0.7	6.7
majeranek suszony	1.7	0.3 łyżki	4.5	0.2	0.1	1.0
sól	0.3	0.3 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.3	0.3 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.2
oliwa z oliwek	2.7	1 łyżeczka	23.9	0.0	2.7	0.0
RAZEM	1180		251.8	9.3	4.4	49.9

III POSIŁEK — 469 KCAL

W rondlu rozgrzej oliwę, dodaj pokrojoną cebulę, dodaj przyprawy, zamieszaj i podaż aż cebula się zeszkli. Dodaj fasolę, pomidory i batata. Dodaj wodę i wymieszaj. Zagotuj. Zmniejsz ogień. Nakryj pokrywką i duś aż warzywa będą miękkie.

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

CURRY Z CZERWONĄ FASOLĄ I BATATEM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
curry w proszku	4	1 łyżeczka	13.0	0.6	0.6	2.2
kurkuma mielona	2	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
batat (patat)	230	1 sztuka	197.8	3.6	0.1	46.3
RAZEM	760		469.4	18.2	10.5	80.1

IV POSIŁEK

212 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 1 sztuka						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	11	0.1 porcji	61.0	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2	0.1 porcji	17.8	0.0	2.0	0.0
mąka kokosowa	4	0.1 porcji	19.2	0.2	1.8	0.3
daktyle, suszone	2.5	0.1 porcji	7.3	0.1	0.0	1.9
pasta z wanilii	0.1	0.1 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.1
woda	6.5		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	9.5		25.5	0.0	0.0	6.4
mleko kokosowe	8		14.8	0.2	1.6	0.2
orzechy ziemne	4	0.1 porcji	24.0	1.0	2.0	0.6
czekolada 70% kakao	8	0.1 porcji	42.0	0.5	2.6	4.3
RAZEM	55		211.8	4.6	14.9	15.2

V POSIŁEK

351 KCAL

Do wysokiego rondla włóż całego kalafiora, dodaj pokrojone pomidory, cebulę i czosnek w całości. Dodaj oliwę z oliwek. Zmniejsz ogień i nakryj pokrywką. Duś aż kalafior będzie miękki. Dopraw solą i pieprzem i posyp natką pietruszki i nasionami słonecznika.

*Przygotuj 2 porcje dania, podany przepis jest na 1 porcję.

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60	0.25 dużej sztuki	19.8	0.8	0.2	4.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	15	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
słonecznik, nasiona	25	1.5 łyżki	131.4	4.7	11.6	4.5
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	620		351.2	15.5	20.9	33.8

DZIEŃ 4

I POSIŁEK — 421 KCAL

Do miski włóż obranego banana i zmiksuj go blenderem lub rozgnieć widelcem. Dodaj płatki owsiane, mleko migdałowe, masło orzechowe, kakao i pastę z wanilii (można pominąć). Dokładnie wymieszaj i odstaw na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłóż do małej foremki lub kokilki, dodaj pokrojoną gruszkę i posyp płatkami migdałów, wstaw na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

*Przygotuj 2 porcje owsianki, podany przepis jest na 1 porcję.

PIECZONA OWSIANKA KAKAOWA Z GRUSZKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	40	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
pasta z wanilii	1	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	7.5	0.5 łyżki	45.7	2.0	3.7	1.2
mleko migdałowe	75	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
kakao 16%, proszek	4	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
gruszka	65	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	9.4
RAZEM	285		420.9	12.1	15.2	62.1

II POSIŁEK — 212 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	11	0.1 porcji	61.0	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2	0.1 porcji	17.8	0.0	2.0	0.0
mąka kokosowa	4	0.1 porcji	19.2	0.2	1.8	0.3
daktyle, suszone	2.5	0.1 porcji	7.3	0.1	0.0	1.9
pasta z wanilii	0.1	0.1 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.1
woda	6.5		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	9.5		25.5	0.0	0.0	6.4
mleko kokosowe	8		14.8	0.2	1.6	0.2
orzechy ziemne	4	0.1 porcji	24.0	1.0	2.0	0.6
czekolada 70% kakao	8	0.1 porcji	42.0	0.5	2.6	4.3
RAZEM	55		211.8	4.6	14.9	15.2

III POSIŁEK — 469 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CURRY Z CZERWONĄ FASOLĄ I BATATEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
curry w proszku	4	1 łyżeczka	13.0	0.6	0.6	2.2
kurkuma mielona	2	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
batat (patat)	230	1 sztuka	197.8	3.6	0.1	46.3
RAZEM	760		469.4	18.2	10.5	80.1

IV POSIŁEK

337 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Zamiast jarmużu możesz użyć szpinak. Do koktajlu zjedz migdały.

KOKTAJL Z MANGO I JARMUŻEM NA ODPORNOŚĆ - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
jarmuż	10	0.5 garści	3.6	0.3	0.1	0.6
pomarańcza	150	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
migdały	15	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
RAZEM	520		336.7	8.9	15.4	46.1

V POSIŁEK

351 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60	0.25 dużej sztuki	19.8	0.8	0.2	4.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	15	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
słonecznik, nasiona	25	1.5 łyżki	131.4	4.7	11.6	4.5
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	620		351.2	15.5	20.9	33.8

DZIEŃ 5

I POSIŁEK — 421 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONA OWSIANKA KAKAOWA Z GRUSZKĄ - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	40	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
pasta z wanilii	1	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	7.5	0.5 łyżki	45.7	2.0	3.7	1.2
mleko migdałowe	75	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
kakao 16%, proszek	4	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
gruszka	65	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	9.4
RAZEM	285		420.9	12.1	15.2	62.1

II POSIŁEK — 261 KCAL

Zjedz jogurt z mango i siemieniem.

JOGURT Z MANGO I SIEMIENIEM - porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
siemię lniane	5	1 łyżeczka	26.7	0.9	2.1	1.4
RAZEM	290		261.1	3.0	13.8	32.7

III POSIŁEK — 427 KCAL

Ugotuj komosę. Dynię obierz i pokrój na kawałki. Na blaszce wyłóż dynię, skrop oliwą, posól i dopraw świeżym rozmarynem. Piecz przez 30 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. W misce umieść liście sałat, dodaj kaszę, upieczoną dynię i pokrojone w kostkę awokado. Dopraw do smaku ulubionymi ziołami i sokiem z cytryny.

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

SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ Z ROZMARYNEM, AWOKADO I KOMOSĄ - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mieszanka sałat	20	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
Dynia	200	porcja	56.0	2.6	0.6	15.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rozmaryn świeży	5	gałązka	6.5	0.2	0.3	1.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
pieprz cytrynowy	1	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	360		426.7	10.9	22.4	52.3

IV POSIŁEK — 212 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 1 sztuka						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	11	0.1 porcji	61.0	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2	0.1 porcji	17.8	0.0	2.0	0.0
mąka kokosowa	4	0.1 porcji	19.2	0.2	1.8	0.3
daktyle, suszone	2.5	0.1 porcji	7.3	0.1	0.0	1.9
pasta z wanilii	0.1	0.1 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.1
woda	6.5		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	9.5		25.5	0.0	0.0	6.4
mleko kokosowe	8		14.8	0.2	1.6	0.2
orzechy ziemne	4	0.1 porcji	24.0	1.0	2.0	0.6
czekolada 70% kakao	8	0.1 porcji	42.0	0.5	2.6	4.3
RAZEM	55		211.8	4.6	14.9	15.2

V POSIŁEK

488 KCAL

Domowy hummus z pieczoną dynią z rozmarynem: Cieciorkę ugotuj. Dodaj do ciecierzycy resztę składników i zmiksuj na gładką masę. Zjedz z porcją pieczonej dyni z obiadu.

*Przygotuj 2 porcje hummusu, podany przepis jest na 1 porcję.

DOMOWY HUMMUS Z PIECZONĄ DYNIĄ Z ROZMARYNEM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	8	0.5 łyżki	1.7	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
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
masło sezamowe, tahini	10	1 łyżka	60.7	1.8	5.6	1.8
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
Dynia	300		84.0	3.9	0.9	23.1
rozmaryn świeży	5	gałązka	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	475		488.0	15.5	24.2	58.6

DZIEŃ 6

I POSIŁEK 452 KCAL

Pomidora, awokado pokrój w drobną kostkę, szczypiorek posiekaj, wymieszaj z solą, pieprzem, sokiem z cytryny i oliwą. Z chleba przygotuj grzanki i zjedz z przygotowaną salsą.

GRZANKA Z AWOKADO I POMIDOREM

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	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
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
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	310		451.8	9.8	26.0	41.7

II POSIŁEK 370 KCAL

Pokrój warzywa w słupki i schrup na przekąskę z hummusem z poprzedniego dnia.

DOMOWY HUMMUS ZE SŁUPKAMI WARZYW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	8	0.5 łyżki	1.7	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
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
masło sezamowe, tahini	10	1 łyżka	60.7	1.8	5.6	1.8
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
RAZEM	340		370.4	13.0	15.4	45.6

III POSIŁEK 379 KCAL

Ugotuj ryż. Boczniaki umyj i obtocz w otrębach (lub bułce tartej bezglutenowej). Usmaż na patelni na rozgrzanej oliwie. Surówka z kiszonej kapusty: Marchewkę zetrzeć na grubych oczkach tarki, a cebulę drobno posiekać. Wymieszać z kapustą. Doprawić pieprzem.

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

KOTLETY Z BOCZNIAKA Z RYŻEM I KAPUSTĄ KISZONĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
boczniak, surowy	150		49.5	5.0	0.6	9.1
otręby owsiane	25	3 łyżki	51.7	3.6	1.5	13.9
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	2	2 szczypty	5.0	0.2	0.1	1.3
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
kapusta kiszona	110	1 szklanka	17.6	1.2	0.2	3.7
marchew	80	1 mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cebula	20	0.25 sztuki	6.6	0.3	0.1	1.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	440		379.3	14.3	11.4	71.0

IV POSIŁEK

181 KCAL

Zjedz owoce z czekoladą.

ŚLIWKI I GORZKA CZEKOLADA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	150	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	170		180.8	2.4	7.3	28.4

V POSIŁEK

398 KCAL

Marchew obierz i pokrój w słupki. Skrop łyżeczką oliwy i dopraw solą, pieprzem i rozmarynem. Wymieszaj i przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na 30 minut. Na ostatnie 5 minut na blaszkę wrzuć też orzechy. Awokado pokrój w kostkę. Wszystkie składniki przełóż na talerz na rukolę. Skrop sosem przygotowanym z musztardy, miodu, odrobiny wody i soku z cytryny.

*Przygotuj 2 porcje pieczonej marchewki do sałatki, podany przepis jest na 1 porcję.

SAŁATKA Z PIECZONĄ MARCHEWKĄ I AWOKADO						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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
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
rozmaryn suszony	1	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
orzechy włoskie	15	1 łyżka	99.9	2.4	9.0	2.7
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
syrop klonowy	7	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
rukola	25	1 garść	6.3	0.6	0.2	0.9
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	315		397.8	7.0	29.2	32.7

DZIEŃ 7

I POSIŁEK — 428 KCAL

Mleko migdałowe podgrzej i dodaj do nich płatki i siemię lniane (najlepiej zmielić je w młynku). Odstaw na kilka minut. Po tym czasie dodaj pokrojone śliwki, syrop klonowy i kardamon.

OWSIANKA ZE ŚLIWKAMI						
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
śliwki, różne gatunki	120	porcja	55.2	0.8	0.3	13.7
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
syrop klonowy	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
kardamon	1		3.1	0.1	0.1	0.7
RAZEM	415		427.7	12.2	15.0	65.5

II POSIŁEK — 257 KCAL

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

MIGDAŁY - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	45	3 łyżki	257.4	9.0	23.4	9.2
RAZEM	45		257.4	9.0	23.4	9.2

III POSIŁEK — 379 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

KOTLETY Z BOCZNIAKA Z RYŻEM I KAPUSTĄ KISZONĄ - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
boczniak, surowy	150		49.5	5.0	0.6	9.1
otręby owsiane	25	3 łyżki	51.7	3.6	1.5	13.9
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	2	2 szczypty	5.0	0.2	0.1	1.3
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
kapusta kiszona	110	1 szklanka	17.6	1.2	0.2	3.7
marchew	80	1 mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cebula	20	0.25 sztuki	6.6	0.3	0.1	1.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	440		379.3	14.3	11.4	71.0

IV POSIŁEK — 212 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 1 sztuka						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	11	0.1 porcji	61.0	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2	0.1 porcji	17.8	0.0	2.0	0.0
mąka kokosowa	4	0.1 porcji	19.2	0.2	1.8	0.3
daktyle, suszone	2.5	0.1 porcji	7.3	0.1	0.0	1.9
pasta z wanilii	0.1	0.1 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.1
woda	6.5		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	9.5		25.5	0.0	0.0	6.4
mleko kokosowe	8		14.8	0.2	1.6	0.2
orzechy ziemne	4	0.1 porcji	24.0	1.0	2.0	0.6
czekolada 70% kakao	8	0.1 porcji	42.0	0.5	2.6	4.3
RAZEM	55		211.8	4.6	14.9	15.2

V POSIŁEK

454 KCAL

*Przepis z poprzedniego dnia.

SAŁATKA Z PIECZONĄ MARCHEWKĄ I AWOKADO						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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
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
rozmaryn suszony	1	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
orzechy włoskie	15	1 łyżka	99.9	2.4	9.0	2.7
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
syrop klonowy	7	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
rukola	25	1 garść	6.3	0.6	0.2	0.9
marchew	340	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
RAZEM	485		453.9	8.7	29.6	47.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]
wywar/bulion warzywny	2.1 litry	2050 [g]			
RÓŻNE					
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	2 opakowania	320 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
masło sezamowe, tahini	2 łyżki	20 [g]	migdały	7 łyżek	110 [g]
orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	2 łyżki	70 [g]
orzechy ziemne	0.6 porcji	24 [g]	płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]
siemię lniane	11 łyżeczek	60 [g]	słonecznik, nasiona	3 łyżki	45 [g]
DODATKI DO DAŃ					
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]	masło orzechowe	4 łyżki	80 [g]
musztarda	6 łyżeczek	60 [g]	pasta z wanilii	1 łyżeczka	2.6 [g]
sok z cytryny	4 łyżki	46 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko kokosowe	3 łyżki	45 [g]	mleko migdałowe	2.6 szklanka	600 [g]
woda		370 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	2 sztuki	420 [g]	banan	2.5 średniej sztuki	440 [g]
daktyle, suszone	0.6 porcji	17 [g]	gruszka	2 małe sztuki	180 [g]
jabłko	1.5 średniej sztuki	400 [g]	mango	1 sztuka	360 [g]
pomarańcza	1 mała sztuka	210 [g]	śliwki, różne gatunki	2 porcje	290 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]	curry w proszku	2 łyżeczki	8 [g]
cynamon mielony	1 szczypta	1.0 [g]	kardamon	3 szczypty	3.0 [g]
kmin rzymski	4 szczypty	4.0 [g]	kurkuma mielona	6 szczypt	6 [g]
majeranek suszony	0.9 łyżki	6 [g]	pieprz cytrynowy	1 szczypta	1.0 [g]
pieprz czarny mielony	13.9 szczypta	14 [g]	rozmaryn suszony	2 szczypty	2.0 [g]
rozmaryn świeży	2 gałązka	16 [g]	sól	15.5 szczypta do smaku	16 [g]
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	8 kostka	80 [g]	kakao 16%, proszek	2 łyżeczki	8 [g]
syrop klonowy	17 łyżeczek	90 [g]			
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	0.6 porcji	12 [g]	oliwa z oliwek	16 łyżek	130 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
batat (patat)	2 sztuki	550 [g]	boczniak, surowy		340 [g]
cebula	1.5 średniej sztuki	270 [g]	ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]
czosnek	7 małych ząbków	21 [g]	Dynia		850 [g]
fasola czerwona, konserwowa	1 puszka po odsączeniu	260 [g]	imbir korzeń	1 kawałek startego	2.2 [g]
jarmuż	1.4 garści	49 [g]	kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]
kapusta biała	0.6 główki	750 [g]	kapusta kiszona	2 szklanki	220 [g]
marchew	10 średnich sztuk	1450 [g]	mieszanka sałat	1 garść	20 [g]
natka pietruszki	3 łyżka posiekanej	30 [g]	ogórek	2 gruntowy	100 [g]
ogórek kiszony	4 sztuki	240 [g]	pomidory, czerwone	16 małych sztuk	1750 [g]
pomidory, suszone na słońcu	2 porcje	40 [g]	por	0.9 połowa małej sztuki	110 [g]
rukola	2 garście	50 [g]	szczypiorek	1 łyżka	9 [g]
szpinak, mrożony	1 opakowanie	450 [g]	ziemniaki	3.9 średnia sztuka	400 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	8 kromek	310 [g]	komosa ryżowa	3 łyżki	45 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	8 łyżek	130 [g]	mąka kokosowa	0.6 porcji	24 [g]
otręby owsiane	6 łyżek	42 [g]	płatki owsiane	13 łyżek	130 [g]
ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]			