



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



| | | | | |
|---------|-------------|--|------------|---|
| DZIEŃ 1 | I posiłek | Nocna owsianka orzechowa z malinami | IV posiłek | Koktajl czekoladowy |
| | II posiłek | Batonik Morelowe love | V posiłek | Placki z cukinii i batata; tofu wędzone |
| | III posiłek | Potrąwka z groszkiem, białą fasolą i ziemniakami | | |
| DZIEŃ 2 | I posiłek | Malinowy budyń jaglany | IV posiłek | Batonik Morelowe love |
| | II posiłek | Marchewka i migdały | V posiłek | Placki z cukinii i batata; tofu wędzone |
| | III posiłek | Potrąwka z groszkiem, białą fasolą i ziemniakami | | |
| DZIEŃ 3 | I posiłek | Kanapka z pesto i tofu | IV posiłek | Salatka ogórkowa z tofu |
| | II posiłek | Batonik Morelowe love | V posiłek | Meksykańska салатка z ryżem, papryką i fasolą |
| | III posiłek | Naleśniki gryczane ze szpinakiem i pieczarkami | | |
| DZIEŃ 4 | I posiłek | Naleśniki gryczane z masłem orzechowym i kiwi | IV posiłek | Batonik Morelowe love |
| | II posiłek | Błyskawiczna салатка z pomidorków i tofu | V posiłek | Meksykańska салатка z ryżem, papryką i fasolą |
| | III posiłek | Naleśniki gryczane ze szpinakiem i pieczarkami | | |
| DZIEŃ 5 | I posiłek | Chlebek bananowy z jogurtem kokosowym | IV posiłek | Chlebek bananowy |
| | II posiłek | Kiwi i orzechy | V posiłek | Zupa krem z kalafiora |
| | III posiłek | Risotto z dynią | | |
| DZIEŃ 6 | I posiłek | Chlebek bananowy z jogurtem kokosowym | IV posiłek | Chlebek bananowy; jabłko |
| | II posiłek | Marchewka i migdały | V posiłek | Zupa krem z kalafiora |
| | III posiłek | Risotto z dynią | | |
| DZIEŃ 7 | I posiłek | Szakszuka wegańska | IV posiłek | Batonik Morelowe love |
| | II posiłek | Chlebek bananowy | V posiłek | Salatka z kaszą jaglaną, groszkiem i oliwkami |
| | III posiłek | Salatka z kaszą jaglaną, groszkiem i oliwkami | | |

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

468 KCAL

Nocna owsianka orzechowa:

W słoiczku wymieszaj płatki owsiane, masło orzechowe, mleko, posiekane orzechy, erytrytol i pokrojone suszone morele. Wstaw na noc do lodówki, rano owsianka będzie gotowa.

NOCNA OWSIANKA ORZECHOWA Z MALINAMI - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| płatki owsiane | 50.0 | 5 łyżek | 188.0 | 6.0 | 3.6 | 34.6 |
| mleko owsiane | 250.0 | 1 szklanka | 115.0 | 1.4 | 3.1 | 20.4 |
| maliny, mrożone | 100.0 | porcja | 43.0 | 1.3 | 0.3 | 12.0 |
| masło orzechowe | 20.0 | 1 łyżka | 121.8 | 5.2 | 9.8 | 3.2 |
| erytrytol | 5.0 | 1 łyżeczka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.0 |
| RAZEM | 425.0 | | 467.8 | 13.9 | 16.8 | 75.3 |

II POSIŁEK

372 KCAL

Batonik Morelowe love:

Składniki na 10 porcji:

- 1 szklanka suszonych moreli
- 1/2 szklanki orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki wiórek kokosowych
- 1/3 szklanki płatków owsianych
- 3 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka roztopionego oleju kokosowego
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- Szczypta soli

- Papier do pieczenia
- Blacha 20cmx20cm
- Blender

Przygotowanie:

Wszystkie składniki włożyć do blendera i dokładnie zmiksować. Wyjąć i przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Wyrównać zwilżoną dłonią. Włożyć do zamrażarki na 1 h. Po tym czasie wyjąć i pokroić. Można przechowywać batony w lodówce nawet do 2 tygodni.

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Batonik Morelowe love | 94.0 | 2 sztuki | 372.2 | 6.2 | 15.2 | 57.3 |
| RAZEM | 94.0 | | 372.2 | 6.2 | 15.2 | 57.3 |

III POSIŁEK

501 KCAL

Na patelni podsmaż posiekaną cebulę, dodaj pomidory i zielony groszek oraz czosnek i przyprawy. Podsmaż chwilę. Dodaj pokrojone ziemniaki, fasolę i lekki bulion lub wodę. Nakryj pokrywką. Zmniejsz ogień i dusić aż ziemniaki będą miękkie. Podawaj z natką pietruszki.

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

POTRAWKA Z GROSZKIEM, BIAŁĄ FASOLĄ I ZIEMNIAKAMI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| wywar warzywny (porcja) | 115.0 | 0.5 szklanki | 8.1 | 1.8 | 0.3 | 9.4 |
| Fasola biała z puszki | 131.0 | 0.5 puszki | 149.3 | 9.6 | 0.4 | 27.8 |
| cebula | 17.5 | 0.25 małej sztuki | 5.8 | 0.2 | 0.1 | 1.2 |
| groszek zielony, mrożony | 120.0 | 0.25 opakowania | 99.6 | 7.7 | 0.5 | 19.6 |
| tomat w puszcze | 200.0 | 0.5 puszki | 46.0 | 2.0 | 0.0 | 12.0 |
| ziemniaki | 225.0 | 3 średnie sztuki | 173.3 | 4.6 | 0.2 | 39.4 |
| czosnek | 6.0 | 1 średni ząbek | 9.1 | 0.4 | 0.0 | 2.0 |
| chili pieprz cayenne | 1.0 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| natka pietruszki | 10.0 | 1 łyżka posiekanej | 4.1 | 0.4 | 0.0 | 0.9 |
| RAZEM | 827.5 | | 500.9 | 27.0 | 1.8 | 113.4 |

IV POSIŁEK

301 KCAL

Czekoladę posiekaj. Wszystkie składniki zmiksuj z mlekiem.

KOKTAJL CZEKOLADOWY

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|--------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| banan | 115.0 | 1 średnia sztuka | 111.6 | 1.1 | 0.3 | 27.0 |
| kakao naturalne | 4.0 | 1 łyżeczka | 18.4 | 0.7 | 0.9 | 2.0 |
| mleko owsiane | 250.0 | 1 szklanka | 115.0 | 1.4 | 3.1 | 20.4 |
| czekolada 70% kakao | 10.0 | 1 kostka | 55.9 | 0.7 | 3.4 | 5.7 |
| RAZEM | 379.0 | | 300.8 | 3.9 | 7.7 | 55.1 |

V POSIŁEK

514 KCAL

2 łyżki siemienia lnianego zalej odrobiną ciepłej wody, wymieszaj i odstaw aż zrobi się lepki glutek, który zastąpi jajko. Cukinię i batata zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Odsącz nadmiar wody. Dodaj mąkę, glutek z siemienia lnianego, koperek i przyprawy. Wymieszaj. Na patelni rozgrzej oliwę. Łyżką nakładaj porcję na patelnię. Smaż z obu stron na złoty kolor. Podawaj z pokruszonym tofu.

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

PLACKI Z CUKINII I BATATA - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| cukinia | 200.0 | 1 mniejsza sztuka | 34.0 | 2.4 | 0.2 | 6.4 |
| batat (patat) | 115.0 | 1 porcja | 98.9 | 1.8 | 0.1 | 23.1 |
| Siemię lniane mielone | 24.0 | 2 łyżki | 60.2 | 7.4 | 3.4 | 6.9 |
| koperek świeży | 10.0 | 1 łyżka posiekanego | 4.3 | 0.3 | 0.1 | 0.7 |
| mąka owsiana | 30.0 | 3 łyżki | 121.2 | 4.4 | 2.7 | 19.7 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| tofu wędzone | 90.0 | 0.5 opakowania | 120.6 | 11.7 | 7.2 | 2.2 |
| RAZEM | 479.0 | | 513.5 | 28.2 | 21.7 | 59.7 |

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

528 KCAL

Maliny rozgnieć i przetrzyj przez sitko, odrzuć pesteczki. Kaszę jaglaną wypłucz pod ciepłą wodą kilkakrotnie, odcedź. Do garnuszka z wrzącą wodą wsyp kaszę, dodaj sól. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz moc palnika i gotuj na małym ogniu, przez około 15 minut do miękkości lub do momentu, gdy cała woda odparuje (pod koniec gotowania można dolać 2 łyżki wody w razie potrzeby). Jeszcze gorącą kaszę zmiksuj do otrzymania bardzo gładkiej masy. Dodaj mleko i puree malinowe. Zmiksuj do otrzymania gładkiej mieszanki o konsystencji budyniu. Posyp posiekanymi migdałami.

MALINOWY BUDYŃ JAGLANY

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| kasza jaglana | 60.0 | 0.25 szklanki | 208.8 | 6.3 | 1.7 | 43.0 |
| migdały, łuskane | 30.0 | 2 łyżki | 173.7 | 6.3 | 15.0 | 6.5 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| mleko owsiane | 250.0 | 1 szklanka | 115.0 | 1.4 | 3.1 | 20.4 |
| maliny | 70.0 | 1 garść | 30.1 | 0.9 | 0.2 | 8.4 |
| RAZEM | 411.0 | | 527.6 | 15.0 | 20.0 | 78.2 |

II POSIŁEK

317 KCAL

Na przekąskę zjedz słupki marchewki i migdały.

MARCHEWKA I MIGDAŁY - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| marchew | 170.0 | 1 duża sztuka | 56.1 | 1.7 | 0.3 | 14.8 |
| migdały, łuskane | 45.0 | 3 łyżki | 260.6 | 9.5 | 22.5 | 9.7 |
| RAZEM | 215.0 | | 316.7 | 11.2 | 22.8 | 24.5 |

III POSIŁEK

501 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

POTRAWKA Z GROSZKIEM, BIAŁĄ FASOLĄ I ZIEMNIAKAMI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| wywar warzywny (porcja) | 115.0 | 0.5 szklanki | 8.1 | 1.8 | 0.3 | 9.4 |
| Fasola biała z puszki | 131.0 | 0.5 puszki | 149.3 | 9.6 | 0.4 | 27.8 |
| cebula | 17.5 | 0.25 małej sztuki | 5.8 | 0.2 | 0.1 | 1.2 |
| groszek zielony, mrożony | 120.0 | 0.25 opakowania | 99.6 | 7.7 | 0.5 | 19.6 |
| pomidory w puszcze | 200.0 | 0.5 puszki | 46.0 | 2.0 | 0.0 | 12.0 |
| ziemniaki | 225.0 | 3 średnie sztuki | 173.3 | 4.6 | 0.2 | 39.4 |
| czosnek | 6.0 | 1 średni ząbek | 9.1 | 0.4 | 0.0 | 2.0 |
| chili pieprz cayenne | 1.0 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| natka pietruszki | 10.0 | 1 łyżka posiekanej | 4.1 | 0.4 | 0.0 | 0.9 |
| RAZEM | 827.5 | | 500.9 | 27.0 | 1.8 | 113.4 |

IV POSIŁEK

372 KCAL

Batonik Morelowe love - 2 sztuki

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Batonik Morelowe love | 94.0 | 2 sztuki | 372.2 | 6.2 | 15.2 | 57.3 |
| RAZEM | 94.0 | | 372.2 | 6.2 | 15.2 | 57.3 |

V POSIŁEK

514 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PLACKI Z CUKINII I BATATA - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| cukinia | 200.0 | 1 mniejsza sztuka | 34.0 | 2.4 | 0.2 | 6.4 |
| batat (patat) | 115.0 | 1 porcja | 98.9 | 1.8 | 0.1 | 23.1 |
| koperek świeży | 10.0 | 1 łyżka posiekanego | 4.3 | 0.3 | 0.1 | 0.7 |
| mąka owsiana | 30.0 | 3 łyżki | 121.2 | 4.4 | 2.7 | 19.7 |
| Siemię lniane mielone | 24.0 | 2 łyżki | 60.2 | 7.4 | 3.4 | 6.9 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| tofu wędzone | 90.0 | 0.5 opakowania | 120.6 | 11.7 | 7.2 | 2.2 |
| RAZEM | 479.0 | | 513.5 | 28.2 | 21.7 | 59.7 |

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

599 KCAL

Zjedz kanapkę z pesto, rukolą i tofu. Do kanapki zjedz dużego pomidora z ziołami.

KANAPKA Z PESTO I TOFU

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 150.0 | 3 kromki | 354.0 | 10.5 | 10.5 | 46.5 |
| pomidory, czerwone | 287.0 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| zioła prowansalskie | 1.0 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| rukola | 20.0 | 1 garść | 5.0 | 0.5 | 0.1 | 0.7 |
| tofu wędzone | 90.0 | 0.5 opakowania | 120.6 | 11.7 | 7.2 | 2.2 |
| pesto z bazylią | 20.0 | 1 łyżka | 68.0 | 0.7 | 6.9 | 1.3 |
| RAZEM | 568.0 | | 599.0 | 26.2 | 25.4 | 61.3 |

II POSIŁEK

372 KCAL

Batonik Morelowe love - 2 sztuki

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Batonik Morelowe love | 94.0 | 2 sztuki | 372.2 | 6.2 | 15.2 | 57.3 |
| RAZEM | 94.0 | | 372.2 | 6.2 | 15.2 | 57.3 |

III POSIŁEK

495 KCAL

Siemię lniane zalej odrobiną ciepłej 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 wylej porcję ciasta. Smaż kilka minut a następnie przewróć na drugą stronę. Smaż minutę i zdejmij z patelni. Przygotuj farsz: Pokrój pieczarki i podduś na patelni na odrobinie oliwy z solą. Szpinak rozmroź a następnie wrzuć na rozgrzaną patelnię do pieczarek, dodaj wyciśnięty czosnek, śmietankę, ulubione zioła, sól i pieprz. Wymieszaj aż szpinak zmięknie. Na gotowego naleśnika wyłóż szpinak i zawiń w rulon.

*Przygotuj 2 porcje farszu i 3 porcje naleśników (podany przepis jest na 1 porcję)

NALEŚNIKI GRYCZANE ZE SZPINAKIEM I PIECZARKAMI - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| pieczarka biała | 72.0 | 4 sztuki | 15.1 | 1.9 | 0.3 | 1.9 |
| mąka gryczana, z całego ziarna gryki | 60.0 | 4 łyżki | 201.0 | 7.6 | 1.9 | 42.4 |
| Siemię lniane mielone | 12.0 | 1 łyżka | 30.1 | 3.7 | 1.7 | 3.5 |
| sól himalajska | 1.0 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| woda | 100.0 | 0.5 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| roślinna śmietanka 31% | 20.0 | 2 łyżki | 58.1 | 0.1 | 6.2 | 0.5 |
| oliwa z oliwek | 16.0 | 2 łyżki | 143.5 | 0.0 | 15.9 | 0.0 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| szpinak, mrożony | 225.0 | 0.5 opakowania | 42.8 | 5.2 | 0.9 | 6.1 |
| RAZEM | 509.0 | | 495.2 | 18.7 | 26.9 | 55.2 |

IV POSIŁEK

344 KCAL

Ogórki pokrój w kostkę. Pokrusz tofu. Wymieszaj wszystkie składniki z rukolą. Polej sosem z oliwy, pesto, soku z cytryny i dopraw do smaku i posyp pestkami dyni.

SAŁATKA OGÓRKOWA Z TOFU

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| ogórek | 144.0 | 4 gruntowy | 20.2 | 1.0 | 0.1 | 4.2 |
| rukola | 40.0 | 2 garście | 10.0 | 1.0 | 0.3 | 1.5 |
| koperek świeży | 8.0 | 1 łyżeczka | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| tofu wędzone | 60.0 | 0.3 opakowania | 80.4 | 7.8 | 4.8 | 1.4 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| pesto z bazylią | 20.0 | 1 łyżka | 68.0 | 0.7 | 6.9 | 1.3 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| dynia, pestki | 15.0 | 1.5 łyżki | 85.8 | 3.7 | 6.9 | 2.7 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| RAZEM | 307.0 | | 344.2 | 14.7 | 27.1 | 12.9 |

V POSIŁEK

413 KCAL

Ryż ugotuj al dente. Paprykę pokrój w drobną kostkę, pomidorki na połówki i wymieszaj w misce z fasolą czerwoną z puszki. Dodaj ryż. W szklance wymieszaj oliwę, sok z cytryny, łyżeczkę koncentratu pomidorowego dobrej jakości oraz przyprawy - paprykę w proszku (ostrą lub słodką), suszone oregano, sól i pieprz. Wymieszaj sos z sałatką.

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

MEKSYKAŃSKA SAŁATKA Z RYŻEM, PAPRYKĄ I FASOLĄ - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------------|--------------|--------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| ryż brązowy | 50.0 | 0.5 woreczka | 167.5 | 3.5 | 0.9 | 38.4 |
| fasola czerwona, konserwowa | 127.5 | 0.5 puszka po odsączeniu | 110.9 | 10.3 | 0.8 | 15.7 |
| pomidorki koktajlowe | 100.0 | 5 sztuk | 20.0 | 0.9 | 0.2 | 4.1 |
| papryka żółta, słodka | 75.0 | 0.5 średniej sztuki | 20.3 | 0.8 | 0.2 | 4.7 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| papryka, mielona | 1.0 | 1 szczypta | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |
| oregano suszone | 1.0 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| koncentrat pomidorowy | 13.0 | 1 łyżeczka | 12.6 | 0.7 | 0.2 | 2.2 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| RAZEM | 387.5 | | 413.1 | 16.6 | 10.5 | 67.6 |

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

545 KCAL

Porcję naleśników z poprzedniego dnia posmaruj masłem orzechowym i ułóż na nich plasterki kiwi. Zawiń w trójkąty.

NALEŚNIKI GRYCZANE Z MASŁEM ORZECHOWYM I KIWI - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| kiwi | 81.0 | 1 mała sztuka | 48.6 | 0.7 | 0.4 | 11.3 |
| masło orzechowe | 20.0 | 2 łyżeczki | 121.8 | 5.2 | 9.8 | 3.2 |
| mąka gryczana, z całego ziarna gryki | 60.0 | 4 łyżki | 201.0 | 7.6 | 1.9 | 42.4 |
| Siemię lniane mielone | 12.0 | 1 łyżka | 30.1 | 3.7 | 1.7 | 3.5 |
| sól himalajska | 1.0 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| woda | 100.0 | 0.5 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| oliwa z oliwek | 16.0 | 2 łyżki | 143.5 | 0.0 | 15.9 | 0.0 |
| RAZEM | 290.0 | | 545.0 | 17.2 | 29.7 | 60.3 |

II POSIŁEK

421 KCAL

Pomidorki pokrój na pół, tofu w kostkę i wymieszaj z rukolą. Skrop oliwą i sokiem z cytryny, dopraw ziołami, solą i pieprzem i posyp pestkami dyni.

BŁYSKAWICZNA SAŁATKA Z POMIDORKÓW I TOFU - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| pomidorki koktajlowe | 200.0 | 10 sztuk | 40.0 | 1.8 | 0.4 | 8.2 |
| rukola | 40.0 | 2 garście | 10.0 | 1.0 | 0.3 | 1.5 |
| tofu wędzone | 90.0 | 0.5 opakowania | 120.6 | 11.7 | 7.2 | 2.2 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| zioła prowansalskie | 1.0 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| dynia, pestki | 30.0 | 3 łyżki | 171.6 | 7.3 | 13.7 | 5.4 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| RAZEM | 381.0 | | 421.2 | 22.1 | 29.7 | 18.9 |

III POSIŁEK

495 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

NALEŚNIKI GRYCZANE ZE SZPINAKIEM I PIECZARKAMI - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| pieczarka biała | 72.0 | 4 sztuki | 15.1 | 1.9 | 0.3 | 1.9 |
| mąka gryczana, z całego ziarna gryki | 60.0 | 4 łyżki | 201.0 | 7.6 | 1.9 | 42.4 |
| Siemię lniane mielone | 12.0 | 1 łyżka | 30.1 | 3.7 | 1.7 | 3.5 |
| sól himalajska | 1.0 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| woda | 100.0 | 0.5 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| roślinna śmietanka 31% | 20.0 | 2 łyżki | 58.1 | 0.1 | 6.2 | 0.5 |
| oliwa z oliwek | 16.0 | 2 łyżki | 143.5 | 0.0 | 15.9 | 0.0 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| szpinak, mrożony | 225.0 | 0.5 opakowania | 42.8 | 5.2 | 0.9 | 6.1 |
| RAZEM | 509.0 | | 495.2 | 18.7 | 26.9 | 55.2 |

IV POSIŁEK

372 KCAL

Batonik Morelowe love - 2 sztuki

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Batonik Morelowe love | 94.0 | 2 sztuki | 372.2 | 6.2 | 15.2 | 57.3 |
| RAZEM | 94.0 | | 372.2 | 6.2 | 15.2 | 57.3 |

V POSIŁEK

413 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

MEKSYKAŃSKA SAŁATKA Z RYŻEM, PAPRYKĄ I FASOLĄ

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------------|--------------|--------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| ryż brązowy | 50.0 | 0.5 woreczka | 167.5 | 3.5 | 0.9 | 38.4 |
| fasola czerwona, konserwowa | 127.5 | 0.5 puszka po odsączeniu | 110.9 | 10.3 | 0.8 | 15.7 |
| pomidorki koktajlowe | 100.0 | 5 sztuk | 20.0 | 0.9 | 0.2 | 4.1 |
| papryka żółta, słodka | 75.0 | 0.5 średniej sztuki | 20.3 | 0.8 | 0.2 | 4.7 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| papryka, mielona | 1.0 | 1 szczypta | 2.8 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |
| oregano suszone | 1.0 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| koncentrat pomidorowy | 13.0 | 1 łyżeczka | 12.6 | 0.7 | 0.2 | 2.2 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| RAZEM | 387.5 | | 413.1 | 16.6 | 10.5 | 67.6 |

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

487 KCAL

Banany obierz ze skórki i rozgnieć je widelcem. Wrzuć je do miski. Dodaj wszystkie składniki. Wymieszaj. Dodaj posiekaną czekoladę i orzechy włoskie. Wymieszaj i przełóż do blachy 22x12 cm. Nagrzej piekarnik na 180 stopni. Włóż ciasto do piekarnika i piecz około 40-45 minut. Wyjmij ciasto, pokrój kiedy ostygnie. Można przechowywać w lodówce 5-8 dni. Zjedz porcję z jogurtem z wiórkami na śniadanie.

*Przygotuj 5 porcji chlebka (podany przepis jest na 1 porcję)

Składniki na 5 porcji:

- banan 200 g - 2 sztuki
- mąka owsiana 90 g - 9 łyżek
- kakao naturalne 15 g - 1.5 łyżki
- olej kokosowy 25 g - 3 łyżeczki
- proszek do pieczenia 5 g
- orzechy włoskie 15 g - 0.2 szklanki
- czekolada 70% kakao 25 g - 2.5 kostka
- siemię lniane 24 g - 2 łyżki
- cynamon mielony 5 g - 5 szczypt
- erytrytol 30 g - 3 łyżki

CHLEBEK BANANOWY Z JOGURTEM KOKOSOWYM - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------------------|----------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| jogurt kokosowy, naturalny bez cukru | 160.0 | 1 opakowanie | 150.9 | 1.4 | 11.4 | 10.7 |
| wiórki kokosowe | 16.0 | 2 łyżki | 105.1 | 0.9 | 10.1 | 4.3 |
| banan | 40.0 | 0.5 małej sztuki | 38.8 | 0.4 | 0.1 | 9.4 |
| mąka owsiana | 18.0 | 1.8 łyżek | 72.7 | 2.6 | 1.6 | 11.8 |
| kakao naturalne | 3.0 | 0.3 łyżki | 13.8 | 0.5 | 0.7 | 1.5 |
| olej kokosowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| Siemię lniane mielone | 3.4 | 0.3 łyżki | 8.5 | 1.1 | 0.5 | 1.0 |
| proszek do pieczenia | 1.0 | | 1.7 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| orzechy włoskie | 3.0 | | 20.0 | 0.5 | 1.8 | 0.5 |
| czekolada 70% kakao | 5.0 | 0.5 kostka | 27.9 | 0.3 | 1.7 | 2.8 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| erytrytol | 6.0 | 0.6 łyżki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 6.0 |
| RAZEM | 261.4 | | 486.5 | 7.9 | 32.9 | 49.3 |

II POSIŁEK

346 KCAL

Zjedz owoc i orzechy na przekąskę.

KIWI I ORZECHY

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------|----------|---------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| kiwi | 162.0 | 2 małe sztuki | 97.2 | 1.5 | 0.8 | 22.5 |
| orzechy nerkowca | 45.0 | 3 łyżki | 248.8 | 8.2 | 19.7 | 13.6 |
| RAZEM | 207.0 | | 346.1 | 9.7 | 20.5 | 36.1 |

III POSIŁEK

574 KCAL

Cebulkę pokroić w kostkę, czosnek grubo posiekać, dynię obrać, wyjąć pestki i pokroić w kostkę. Naszykować bulion w garnku i podgrzewać na małym ogniu – żeby ciągle był gorący. Na dnie dużej patelni rozgrzać oliwę, dodać cebulkę, czosnek i smażyć przez 1 minutę. Następnie dodać dynię i smażyć razem przez kolejne 2 – 3 minuty, po czym dodać ryż i dokładnie wymieszać. I od teraz wlewać po 2 głębokie łyżki gorącego bulionu. Proces potrwa około 18 – 20 minut, risotto jest gotowe, kiedy ryż jest lekko al dente i zachował swój kształt. Całe liście jarmużu zanurzyć w gotującym się bulionie na 1 minutę, po czym przełożyć do zimnej wody. Tak zahartowane pokroić na grube paski. Gotowe risotto doprawić gałką. Dokładnie wymieszać, na wierzchu posypać dużą ilością pieprzu, wymieszać z liśćmi jarmużu i posypać płatkami drożdżowymi i pestkami dyni..

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

| RISOTTO Z DYNIA - 1 porcja | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
| dynia piżmowa, surowa | 200.0 | porcja | 90.0 | 2.0 | 0.2 | 23.4 |
| dynia, pestki | 20.0 | 2 łyżki | 114.4 | 4.9 | 9.2 | 3.6 |
| ryż brązowy | 60.0 | 4 łyżki | 201.0 | 4.3 | 1.1 | 46.1 |
| płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne) | 15.0 | czubata łyżka | 48.0 | 7.0 | 0.7 | 1.4 |
| wywar warzywny (porcja) | 250.0 | 1 szklanka | 17.5 | 4.0 | 0.8 | 20.5 |
| cebula | 35.0 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| gałka muskatołowa, mielona | 1.0 | 1 szczypta | 5.3 | 0.1 | 0.4 | 0.5 |
| 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 |
| jarmuż | 20.0 | 1 garść | 7.2 | 0.7 | 0.1 | 1.2 |
| RAZEM | 614.0 | | 573.7 | 23.7 | 20.6 | 100.7 |

IV POSIŁEK

231 KCAL

Chlebek bananowy - 1 porcja.

| CHLEBEK BANANOWY - 1 porcja | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
| banan | 40.0 | 0.5 małej sztuki | 38.8 | 0.4 | 0.1 | 9.4 |
| mąka owsiana | 18.0 | 1.8 łyżek | 72.7 | 2.6 | 1.6 | 11.8 |
| kakao naturalne | 3.0 | 0.3 łyżki | 13.8 | 0.5 | 0.7 | 1.5 |
| olej kokosowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| proszek do pieczenia | 1.0 | | 1.7 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| orzechy włoskie | 3.0 | | 20.0 | 0.5 | 1.8 | 0.5 |
| Siemię lniane mielone | 3.4 | 0.3 łyżki | 8.5 | 1.1 | 0.5 | 1.0 |
| czekolada 70% kakao | 5.0 | 0.5 kostka | 27.9 | 0.3 | 1.7 | 2.8 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| erytrytol | 6.0 | 0.6 łyżki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 6.0 |
| RAZEM | 85.4 | | 230.5 | 5.5 | 11.4 | 34.3 |

V POSIŁEK

465 KCAL

Wywar lub wodę zagotuj. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj do wywaru. Kalafiora umyj, podziel na różyczki i wrzuć do gotującego się wywaru, gotuj do miękkości (w międzyczasie dodaj pokrojonego w kostkę ziemniaka). Dopraw solą. Zblenduj ze śmietanką i posypać natką pietruszki i nasionami słonecznika.

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

| ZUPA KREM Z KALAFIORA - 1 porcja | | | | | | |
|----------------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
| słonecznik, nasiona | 15.0 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| kalafior | 350.0 | 0.5 sztuki | 94.5 | 8.4 | 0.7 | 17.5 |
| sól himalajska | 1.0 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| wywar warzywny (porcja) | 250.0 | 1 szklanka | 17.5 | 4.0 | 0.8 | 20.5 |
| natka pietruszki | 10.0 | 1 łyżka posiekanej | 4.1 | 0.4 | 0.0 | 0.9 |
| ziemniaki | 112.5 | 1.5 średniej sztuki | 86.6 | 2.3 | 0.1 | 19.7 |
| roślinna śmietanka 31% | 30.0 | 3 łyżki | 87.2 | 0.2 | 9.3 | 0.7 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| cebula | 35.0 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| RAZEM | 814.5 | | 465.4 | 19.1 | 26.7 | 65.7 |

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

468 KCAL

Chlebek bananowy z jogurtem kokosowym.

*(Zostaw 2 łyżki - 20 g jogurtu) do pasty do kolacji.

CHLEBEK BANANOWY Z JOGURTEM KOKOSOWYM - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------------------|--------------|--------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| jogurt kokosowy, naturalny bez cukru | 140.0 | 1 opakowanie bez 2 łyżek | 132.0 | 1.3 | 9.9 | 9.4 |
| wiórki kokosowe | 16.0 | 2 łyżki | 105.1 | 0.9 | 10.1 | 4.3 |
| banan | 40.0 | 0.5 małej sztuki | 38.8 | 0.4 | 0.1 | 9.4 |
| mąka owsiana | 18.0 | 1.8 łyżek | 72.7 | 2.6 | 1.6 | 11.8 |
| kakao naturalne | 3.0 | 0.3 łyżki | 13.8 | 0.5 | 0.7 | 1.5 |
| olej kokosowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| proszek do pieczenia | 1.0 | | 1.7 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| orzechy włoskie | 3.0 | | 20.0 | 0.5 | 1.8 | 0.5 |
| Siemię lniane mielone | 3.4 | 0.3 łyżki | 8.5 | 1.1 | 0.5 | 1.0 |
| czokolada 70% kakao | 5.0 | 0.5 kostka | 27.9 | 0.3 | 1.7 | 2.8 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| erytrytol | 6.0 | 0.6 łyżki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 6.0 |
| RAZEM | 241.4 | | 467.7 | 7.7 | 31.4 | 48.0 |

II POSIŁEK

317 KCAL

Na przekąskę zjedz słupki marchewki i migdały.

MARCHEWKA I MIGDAŁY - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| marchew | 170.0 | 1 duża sztuka | 56.1 | 1.7 | 0.3 | 14.8 |
| migdały, łuskane | 45.0 | 3 łyżki | 260.6 | 9.5 | 22.5 | 9.7 |
| RAZEM | 215.0 | | 316.7 | 11.2 | 22.8 | 24.5 |

III POSIŁEK

574 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

RISOTTO Z DYNIA - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------------|--------------|------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| dynia piżmowa, surowa | 200.0 | porcja | 90.0 | 2.0 | 0.2 | 23.4 |
| dynia, pestki | 20.0 | 2 łyżki | 114.4 | 4.9 | 9.2 | 3.6 |
| ryż brązowy | 60.0 | 4 łyżki | 201.0 | 4.3 | 1.1 | 46.1 |
| płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne) | 15.0 | czubata łyżka | 48.0 | 7.0 | 0.7 | 1.4 |
| wywar warzywny (porcja) | 250.0 | 1 szklanka | 17.5 | 4.0 | 0.8 | 20.5 |
| cebula | 35.0 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| gałka muskatołowa, mielona | 1.0 | 1 szczypta | 5.3 | 0.1 | 0.4 | 0.5 |
| 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 |
| jarmuż | 20.0 | 1 garść | 7.2 | 0.7 | 0.1 | 1.2 |
| RAZEM | 614.0 | | 573.7 | 23.7 | 20.6 | 100.7 |

IV POSIŁEK

325 KCAL

Chlebek bananowy - 1 porcja + jabłko

CHLEBEK BANANOWY - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| banan | 40.0 | 0.5 małej sztuki | 38.8 | 0.4 | 0.1 | 9.4 |
| mąka owsiana | 18.0 | 1.8 łyżek | 72.7 | 2.6 | 1.6 | 11.8 |
| kakao naturalne | 3.0 | 0.3 łyżki | 13.8 | 0.5 | 0.7 | 1.5 |
| olej kokosowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| proszek do pieczenia | 1.0 | | 1.7 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| orzechy włoskie | 3.0 | | 20.0 | 0.5 | 1.8 | 0.5 |
| Siemię lniane mielone | 3.4 | 0.3 łyżki | 8.5 | 1.1 | 0.5 | 1.0 |
| czekolada 70% kakao | 5.0 | 0.5 kostka | 27.9 | 0.3 | 1.7 | 2.8 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| erytrytol | 6.0 | 0.6 łyżki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 6.0 |
| jabłko | 188.0 | 1 średnia sztuka | 94.0 | 0.8 | 0.8 | 22.7 |
| RAZEM | 273.4 | | 324.5 | 6.3 | 12.1 | 57.0 |

V POSIŁEK

465 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA KREM Z KALAFIORA - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| słonecznik, nasiona | 15.0 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| kalafior | 350.0 | 0.5 sztuki | 94.5 | 8.4 | 0.7 | 17.5 |
| sól himalajska | 1.0 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| wywar warzywny (porcja) | 250.0 | 1 szklanka | 17.5 | 4.0 | 0.8 | 20.5 |
| natka pietruszki | 10.0 | 1 łyżka posiekanej | 4.1 | 0.4 | 0.0 | 0.9 |
| ziemniaki | 112.5 | 1.5 średniej sztuki | 86.6 | 2.3 | 0.1 | 19.7 |
| roślinna śmietanka 31% | 30.0 | 3 łyżki | 87.2 | 0.2 | 9.3 | 0.7 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| cebula | 35.0 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| RAZEM | 814.5 | | 465.4 | 19.1 | 26.7 | 65.7 |

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

441 KCAL

Pokrój paprykę. Przygotuj pomidory: sparz, obierz ze skórki (opcjonalnie), pokrój na ćwiartki, wykrój szypułki, miąższ pokrój w kosteczkę. Na niedużą patelnię (około 20 cm średnicy) włóż olej oraz pokrojony na cienkie plasterki czosnek i paprykę, chwilę podsmaż. Pomidory włóż (razem z całym sokiem) na patelnię, dopraw solą, pieprzem, oregano i chili, dodaj białko konopne i smaż przez około 4 minuty. Zjed z chlebkiem.

SZAKSZUKA WEGAŃSKA - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| pomidory, czerwone | 384.0 | 2 średnie sztuki | 65.3 | 3.5 | 0.8 | 13.8 |
| papryka czerwona, słodka | 150.0 | 1 średnia sztuka | 48.0 | 2.0 | 0.8 | 9.9 |
| olej kokosowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| czosnek | 2.0 | 0.5 ząbka | 3.0 | 0.1 | 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 |
| białko konopne | 10.0 | 1 łyżka | 35.8 | 5.0 | 1.0 | 2.7 |
| oregano suszone | 1.0 | 1 szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| chili pieprz cayenne | 1.0 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100.0 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| RAZEM | 655.0 | | 441.1 | 17.8 | 14.7 | 60.0 |

II POSIŁEK

231 KCAL

Chlebek bananowy - 1 porcja.

CHLEBEK BANANOWY - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|-------------|------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| banan | 40.0 | 0.5 małej sztuki | 38.8 | 0.4 | 0.1 | 9.4 |
| mąka owsiana | 18.0 | 1.8 łyżek | 72.7 | 2.6 | 1.6 | 11.8 |
| kakao naturalne | 3.0 | 0.3 łyżki | 13.8 | 0.5 | 0.7 | 1.5 |
| olej kokosowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 44.6 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| proszek do pieczenia | 1.0 | | 1.7 | 0.1 | 0.0 | 0.4 |
| Siemię lniane mielone | 3.4 | 0.3 łyżki | 8.5 | 1.1 | 0.5 | 1.0 |
| orzechy włoskie | 3.0 | | 20.0 | 0.5 | 1.8 | 0.5 |
| czokolada 70% kakao | 5.0 | 0.5 kostka | 27.9 | 0.3 | 1.7 | 2.8 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| erytrytol | 6.0 | 0.6 łyżki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 6.0 |
| RAZEM | 85.4 | | 230.5 | 5.5 | 11.4 | 34.3 |

III POSIŁEK

585 KCAL

Kaszę i groszek ugotuj. Oliwki i pomidory suszone posiekaj, dodaj do ugotowanej kaszy i groszku, wymieszaj z pestkami dyni i posikaną natką pietruszki. Sok z cytryny wymieszaj z oliwą, dopraw solą i pieprzem. Sos wymieszaj z sałatką.

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

SALATKA Z KASZĄ JAGLANĄ, GROSZKIEM I OLIWKAMI - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------|--------------|--------------------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| kasza jaglana | 63.0 | 3.5 łyżki | 219.2 | 6.6 | 1.8 | 45.1 |
| groszek zielony, mrożony | 100.0 | 0.2 opakowania (np. Iglotex, Hortex) | 83.0 | 6.4 | 0.4 | 16.3 |
| oliwki czarne marynowane | 18.0 | 6 sztuk | 22.5 | 0.3 | 2.3 | 0.7 |
| Pomidory suszone w oliwie | 30.0 | 3 sztuki | 62.1 | 2.7 | 2.0 | 7.4 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| dynia, pestki | 20.0 | 2 łyżki | 114.4 | 4.9 | 9.2 | 3.6 |
| natka pietruszki | 18.0 | 3 łyżeczki posiekanej | 7.4 | 0.8 | 0.1 | 1.6 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| RAZEM | 269.0 | | 585.0 | 21.8 | 23.8 | 76.1 |

IV POSIŁEK

372 KCAL

Batonik Morelowe love - 2 sztuki

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Batonik Morelowe love | 94.0 | 2 sztuki | 372.2 | 6.2 | 15.2 | 57.3 |
| RAZEM | 94.0 | | 372.2 | 6.2 | 15.2 | 57.3 |

V POSIŁEK

585 KCAL

*Porcja z obiadu.

SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ, GROSZKIEM I OLIVKAMI - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------|--------------|--------------------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| kasza jaglana | 63.0 | 0.3 szklanki | 219.2 | 6.6 | 1.8 | 45.1 |
| groszek zielony, mrożony | 100.0 | 0.2 opakowania (np. Iglotex, Hortex) | 83.0 | 6.4 | 0.4 | 16.3 |
| oliwki czarne marynowane | 18.0 | 6 sztuk | 22.5 | 0.3 | 2.3 | 0.7 |
| Pomidory suszone w oliwie | 30.0 | 3 sztuki | 62.1 | 2.7 | 2.0 | 7.4 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| dynia, pestki | 20.0 | 2 łyżki | 114.4 | 4.9 | 9.2 | 3.6 |
| natka pietruszki | 18.0 | 3 łyżeczki posiekanej | 7.4 | 0.8 | 0.1 | 1.6 |
| sól | 1.0 | 1 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| RAZEM | 269.0 | | 585.0 | 21.8 | 23.8 | 76.1 |

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

| PRODUKT | | | | |
|--|------------------------------------|----------|--------------------------------------|--------------------------------|
| Batonik Morelowe love | 10 sztuk | 470 [g] | roślinna śmietanka 31% | 10 łyżek 100 [g] |
| tofu wędzone | 2.3 opakowanie | 420 [g] | wywar warzywny (porcja) | 5 szklanek 1750 [g] |
| RÓŻNE | | | | |
| Fasola biała z puszki | 1 puszka | 270 [g] | jogurt kokosowy, naturalny bez cukru | 2 opakowania 300 [g] |
| BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA | | | | |
| dynia, pestki | 12.5 łyżek | 170 [g] | migdały, łuskane | 8 łyżek 120 [g] |
| orzechy nerkowca | 3 łyżki | 45 [g] | orzechy włoskie | 0.2 szklanki 34 [g] |
| Siemię lniane mielone | 8.5 łyżek | 110 [g] | słonecznik, nasiona | 2 łyżki 30 [g] |
| wiórki kokosowe | 4 łyżki | 32 [g] | | |
| DODATKI DO DAŃ | | | | |
| erytrytol | 7 łyżeczek | 35 [g] | koncentrat pomidorowy | 2 łyżeczki 26 [g] |
| masło orzechowe | 2 łyżki | 40 [g] | pesto z bazylią | 2 łyżki 40 [g] |
| płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne) | 2 czubata łyżka | 30 [g] | sok z cytryny | 6 łyżek 60 [g] |
| NAPOJE BEZALKOHOLOWE | | | | |
| mleko owsiane | 3 szklanki | 750 [g] | woda | 1.5 szklanki 300 [g] |
| OWOCE I PRZETWORY | | | | |
| banan | 4 małe sztuki | 500 [g] | jabłko | 1 średnia sztuka 260 [g] |
| kiwi | 3 małe sztuki | 290 [g] | maliny | 1 garść 70 [g] |
| maliny, mrożone | 1 porcja | 100 [g] | oliwki czarne marynowane | 12 sztuk 43 [g] |
| PRZYPRAWY I ZIOŁA | | | | |
| białko konopne | 1 łyżka | 10 [g] | chili pieprz cayenne | 3 szczypty 3.0 [g] |
| cynamon mielony | 5 szczypt | 5.0 [g] | gałka muskatołowa, mielona | 2 szczypty 2.0 [g] |
| koperek świeży | 3 łyżka posiekanego | 28 [g] | oregano suszone | 3 szczypty 3.0 [g] |
| papryka, mielona | 2 szczypty | 2.0 [g] | pieprz czarny | 3 szczypty 3.0 [g] |
| pieprz czarny mielony | 10 szczypt | 10 [g] | proszek do pieczenia | 5.0 [g] |
| sól | 11 szczypta do smaku | 11 [g] | sól himalajska | 8 szczypt 8 [g] |
| zioła prowansalskie | 2 szczypty | 2.0 [g] | | |
| SŁODYCZE | | | | |
| czekolada 70% kakao | 3.5 kostka | 35 [g] | kakao naturalne | 2 łyżki 19 [g] |
| TŁUSZCZE | | | | |
| olej kokosowy | 6 łyżeczek | 30 [g] | oliwa z oliwek | 18 łyżek 150 [g] |
| WARZYWA I PRZETWORY | | | | |
| batat (patat) | 2 porcje | 260 [g] | cebula | 1 średnia sztuka 200 [g] |
| cukinia | 2 mniejsza sztuka | 460 [g] | czosnek | 6 średnich ząbków 37 [g] |
| dynia piżmowa, surowa | 2 porcje | 480 [g] | fasola czerwona, konserwowa | 1 puszka po odsączeniu 260 [g] |
| grostek zielony, mrożony | 1 opakowanie (np. Iglotex, Hortex) | 440 [g] | jarmuż | 2 garście 70 [g] |
| kalafior | 1 sztuka | 1150 [g] | marchew | 2 duże sztuki 460 [g] |
| natka pietruszki | 13 łyżeczka posiekanej | 80 [g] | ogórek | 4 gruntowy 200 [g] |
| papryka czerwona, słodka | 1 średnia sztuka | 180 [g] | papryka żółta, słodka | 1 średnia sztuka 190 [g] |
| pieczarka biała | 8 sztuk | 170 [g] | pomidorki koktajlowe | 20 sztuk 400 [g] |
| Pomidory suszone w oliwie | 6 sztuk | 60 [g] | pomidory w puszcze | 1 puszka 400 [g] |
| pomidory, czerwone | 6 małych sztuk | 700 [g] | rukola | 5 garści 100 [g] |
| szpinak, mrożony | 1 opakowanie | 450 [g] | ziemniaki | 9 średnich sztuk 900 [g] |
| ZBOŻOWE | | | | |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 5 kromek | 250 [g] | kasza jaglana | 10 łyżek 190 [g] |
| mąka gryczana, z całego ziarna gryki | 12 łyżek | 180 [g] | mąka owsiana | 15 łyżek 150 [g] |
| płatki owsiane | 5 łyżek | 50 [g] | ryż brązowy | 15 łyżek 220 [g] |