gurbacka.pl

WERSJA WEGETARIAŃSKA
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 tofu 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 tofu 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	Kanapka z zieloną pastą z cieciorki i oliwek z rukolą
	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	Kanapka z zieloną pastą z cieciorki i oliwek z rukolą
	III posiłek	Chili con carne z fasolą, kukurydzą i awokado z komosą ryżową		
DZIEŃ 5	I posiłek	Omlet ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	IV posiłek	Śliwki w czekoladzie
	II posiłek	Kolorowy batonik z orzechami (porcja); jabłko	V posiłek	Brokuły z migdałami i sosem czosnkowym
	III posiłek	Ryż z brokułami i sezamem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Ryż z jogurtem, jabłkiem i cynamonem	IV posiłek	Kolorowy batonik z orzechami (porcja); pomarańcza
	II posiłek	Szybka sałatka z papryki, pomidorków i szpinaku	V posiłek	Placki z ziemniaka i batata; Dip pomidorowy
	III posiłek	Potrawka curry z fasolką szparagową i zielonym groszkiem		
DZIEŃ 7	I posiłek	Szakszuka z jajkiem	IV posiłek	Śliwki w czekoladzie
	II posiłek	Kolorowy batonik z orzechami (porcja); pomarańcza	V posiłek	Placki z ziemniaka i batata; Dip pomidorowy
	III posiłek	Potrawka curry z fasolką szparagową i zielonym groszkiem		

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 - porcja

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 — 611 KCAL

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Tofu 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 tofu 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 TOFU I WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	70	porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	445		610.6	21.4	22.7	81.1

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 SOCZEWICY 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 puszce	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 posiekanymi 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 — 611 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

MAKARON STIR-FRY Z TOFU I WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	70	porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	445		610.6	21.4	22.7	81.1

IV POSIŁEK — 124 KCAL

Ogórka 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

V POSIŁEK

432 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

HARIRA - ZUPA Z SOCZEWICY 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 puszce	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 zeszklą. Dodaj pokrojoną paprykę. Podsmaż. Dolej pomidory z puszki, dodaj fasolę i kukurydzę. 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 puszce	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

V POSIŁEK

517 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na pastę, zjedz z chlebkiem i rukolą.

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

KANAPKA Z ZIELONĄ PASTĄ Z CIECIORKI I OLIWEK Z RUKOLĄ - 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
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	0.1 szklanki	17.2	0.2	1.7	0.5
szpinak świeży	25	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	300		517.1	17.6	18.1	63.7

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 puszce	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 - porcja

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

V POSIŁEK

517 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KANAPKA Z ZIELONĄ PASTĄ Z CIECIORKI I OLIWEK Z RUKOLĄ						
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
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
szpinak świeży	25	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	300		517.1	17.6	18.1	63.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK 503 KCAL

Czosnek przeciśnij przez praskę, 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 391 KCAL

Kolorowy batonik z orzechami - 1 sztuka + jabłko.

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
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	250		391.5	8.0	19.7	50.5

III POSIŁEK 422 KCAL

Ugotuj ryż. Brokuła podgotuj lekko na parze, tak aby był lekko twardy. Podziel na małe różyczki. W małej misce wymieszaj składniki na marynatę. Dodaj starty na tarce imbir, posiekany drobno czosnek, papryczkę chilli, miód, ocet i sos sojowy. Do woka wlej marynatę, dodaj brokuły, szczypiorek i sezam. Podsmaż. Gotowe brokuły podawaj z ryżem.

*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.

RYŻ Z BROKUŁAMI I SEZAMEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
szczypiorek	12	1.5 łyżki	4.1	0.5	0.1	0.5
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
brokuły	250	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
RAZEM	375		422.0	16.0	10.1	74.5

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 dnaia (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

407 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	250	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
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	445		407.2	13.6	29.0	26.8

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 450 KCAL

Ugotuj makaron. Rozmrożoną fasolkę przełóż na patelnię na oliwę z czosnkiem. Dopraw przyprawą curry, startym imbirem i mleczkiem kokosowym. Dodaj groszek, oregano i sos sojowy. Na koniec wymieszaj z makaronem.

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

POTRAWKA CURRY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I ZIELONYM GROSZKIEM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe, w puszce, light	100	0.5 szklanki	72.0	0.6	7.1	2.1
fasolka szparagowa, mrożona	150	0.5 opakowania	36.0	3.3	0.3	10.2
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	120	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
curry w proszku	2.5	0.5 płaska łyżeczka	8.1	0.4	0.4	1.4
imbir korzeń	2.5	0.5 kawałka	2.0	0.0	0.0	0.4
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron gryczany	70	1.5 porcji	244.3	10.1	2.1	46.2
RAZEM	460		449.5	20.8	10.2	81.8

IV POSIŁEK

391 KCAL

Kolorowy batonik z orzechami - 1 sztuka + pomarańcza

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
pomarańcza	200	1 średnia sztuka	94.0	1.8	0.4	22.6
RAZEM	260		391.5	9.0	19.3	50.4

V POSIŁEK

366 KCAL

Na tarce zetrzyj ziemniaki, batata, cebulę i czosnek. Odciśnij nadmiar wody. Wbij jajko. Wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż placki aż się zarumienią. Zjedz z dipem pomidorowym.
Dip pomidorowy: Wymieszaj przecier pomidorowy z suszonymi ziołami, pieprzem, oliwą i posiekaną świeżą bazylią. *Możesz też dodać inne świeże zioła, tak jak lubisz.

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

PLACKI Z ZIEMNIAKA I BATATA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	115	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
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
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	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
DIP POMIDOROWY - 1 porcja						
przecier pomidorowy	100	1 porcja	24.0	1.2	0.3	5.3
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
bazylia świeża	5	1 kilka lisków	1.1	0.2	0.0	0.1
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	415		366.3	9.7	13.2	55.3

DZIEŃ 7

I POSIŁEK — 526 KCAL

Przygotuj pomidory: sparz, obierz ze skórki (można to pominąć), pokrój na ćwiartki, wykrój szypułki, miąższ 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 — 391 KCAL

Kolorowy batonik z orzechami - 1 sztuka + pomarańcza

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
pomarańcza	200	1 średnia sztuka	94.0	1.8	0.4	22.6
RAZEM	260		391.5	9.0	19.3	50.4

III POSIŁEK — 450 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

POTRAWKA CURRY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I ZIELONYM GROSZKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe, w puszce, light	100	0.5 szklanki	72.0	0.6	7.1	2.1
fasolka szparagowa, mrożona	150	0.5 opakowania	36.0	3.3	0.3	10.2
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	120	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
curry w proszku	2.5	0.5 płaska łyżeczka	8.1	0.4	0.4	1.4
imbir korzeń	2.5	0.5 kawałka	2.0	0.0	0.0	0.4
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron gryczany	70	1.5 porcji	244.3	10.1	2.1	46.2
RAZEM	460		449.5	20.8	10.2	81.8

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

V POSIŁEK

366 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PLACKI Z ZIEMNIAKA I BATATA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	115	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
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
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	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
DIP POMIDOROWY - 1 porcja						
przecier pomidorowy	100	1 porcja	24.0	1.2	0.3	5.3
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
bazylia świeża	5	1 kilka lisków	1.1	0.2	0.0	0.1
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	415		366.3	9.7	13.2	55.3

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]
tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]			
RÓŻNE					
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu		60 [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	2 lekko czubata łyżka	28 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
majonez wegański	0.5 łyżki	10 [g]	ocet ryżowy	1 łyżeczka	5.0 [g]
sok z cytryny	3 łyżki	30 [g]	sos sojowy	3.5 łyżki	35 [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	2 średnie sztuki	550 [g]
mleko kokosowe, w puszce, light	1 szklanka	200 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	0.2 szklanki	31 [g]
pomarańcza	5 małych sztuk	1000 [g]	śliwki suszone	10 sztuk	90 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia świeża	2 kilka lisków	16 [g]	chili pieprz cayenne	7 szczypt	7 [g]
curry w proszku	9 szczypt	9 [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	2 szczypty	2.0 [g]	kminek	2 szczypty	2.0 [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	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	14 szczypta	14 [g]
sól	13 szczypta do smaku	13 [g]	sól himalajska	2 szczypty	2.0 [g]
zioła prowansalskie	4 szczypty	4.0 [g]			
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	4 kostka	40 [g]	miód pszczeli	2 łyżeczki	28 [g]
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	2 łyżeczki	10 [g]	oliwa z oliwek	15 łyżek	120 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
batat (patat)	2 porcje	260 [g]	brokuły	1 sztuka	850 [g]
cebula	3 małe sztuki	240 [g]	cebula czerwona	1 sztuka	80 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]	cukinia	1 mniejszej sztuki	260 [g]
czosnek	7 średnich ząbków	41 [g]	fasola czerwona, konserwowa	1 puszka po odsączeniu	260 [g]
fasolka szparagowa, mrożona	1 opakowanie	300 [g]	groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	1 puszka po odsączeniu	240 [g]
imbir korzeń	1 kawałek	6 [g]	kukurydza, konserwowa mini puszka	1 mini puszka	140 [g]
marchew	4 średnie sztuki	550 [g]	natka pietruszki	9 łyżeczka posiekanej	60 [g]
ogórek	1 gruntowy	50 [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 puszce	2 puszki	800 [g]	pomidory, czerwone	4 średnie sztuki	750 [g]
przecier pomidorowy	2 porcje	200 [g]	rukola	2 garście	40 [g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	8 łyżek	120 [g]	szczypiorek	1.5 łyżki	14 [g]
szpinak	3 garście	100 [g]	szpinak świeży	2 garście	50 [g]
ziemniaki	3 średnie sztuki	300 [g]			

ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	12 kromek	600 [g]	komosa ryżowa	9 łyżek	140 [g]
makaron gryczany	3 porcje	140 [g]	makaron ryżowy	2 porcje	140 [g]
płatki owsiane	5 łyżek	50 [g]	ryż brązowy	7 łyżek	110 [g]