



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Omlet ze szpinakiem, pomidorem i pesto	IV posiłek	Koktajl czekoladowy
	II posiłek	Batonik Morelowe love	V posiłek	Placki z cukinii i batata
	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
	III posiłek	Potrąwka z groszkiem, białą fasolą i ziemniakami		
DZIEŃ 3	I posiłek	Kanapka z pesto i tofu	IV posiłek	Sałatka ogórkowa z tofu
	II posiłek	Batonik Morelowe love; jabłko	V posiłek	Meksykańska sałatka 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; orzechy nerkowca
	II posiłek	Błyskawiczna sałatka z pomidorków i tofu	V posiłek	Meksykańska sałatka 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
	II posiłek	Marchewka i migdały	V posiłek	Zupa krem z kalafiora
	III posiłek	Risotto z dynią		
DZIEŃ 7	I posiłek	Kanapki z jajecznicą z pesto i ogórek	IV posiłek	Batonik Morelowe love
	II posiłek	Chlebek bananowy	V posiłek	Sałatka z kaszą jaglaną, groszkiem i oliwkami
	III posiłek	Sałatka z kaszą jaglaną, groszkiem i oliwkami		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

408 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę. Podsmaż pokrojoną cebulkę. Dodaj rozbełtane jajko, szpinak i pokrojonego pomidora. Przykryj pokrywką i poczekaj aż jajka się zetną. Złóż omelet na pół, posmaruj pesto i zjedz z chlebkiem.

OMLET ZE SZPINAKIEM, POMIDOREM I PESTO - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pesto z bazylią	10	0.5 łyżki	34.0	0.4	3.5	0.6
RAZEM	390		407.8	18.9	25.2	25.7

II POSIŁEK

186 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 płynnego miodu
- 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]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik Morelowe love	50	1 sztuka	186.1	3.1	7.6	28.7
RAZEM	50		186.1	3.1	7.6	28.7

III POSIŁEK

427 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]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wywar warzywny (porcja)	115	0.5 szklanki	8.1	1.8	0.3	9.4
Fasola biała z puszki	135	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
cebula	18	0.25 małej sztuki	5.8	0.2	0.1	1.2
groszek zielony, mrożony	100	0.25 opakowania	83.0	6.4	0.4	16.3
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
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
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
RAZEM	740		426.6	24.2	1.6	97.0

IV POSIŁEK

287 KCAL

Czekoladę posiekaj. Wszystkie składniki zmiksuj z mlekiem.

KOKTAJL CZEKOLADOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
mleko owsiane	220	1 szklanka	101.2	1.2	2.7	18.0
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	350		287.0	3.8	7.4	52.7

V POSIŁEK

421 KCAL

Cukinię i batata zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Odsącz z nadmiaru wody. Dodaj mąkę, jajko, koperek i przyprawy. Wymieszaj. Na patelni rozgrzej oliwę. Łyżką nakładaj porcję na patelnię. Smaż z obu stron na złoty kolor.

*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]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
cukinia	200	1 mniejsza sztuka	34.0	2.4	0.2	6.4
batat (patat)	100	0.5 małej sztuki	86.0	1.6	0.1	20.1
koperek świeży	10	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.7
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	20	2 łyżki	80.8	2.9	1.8	13.1
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
RAZEM	400		421.1	13.6	23.0	41.3

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

441 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	0.25 szklanki	208.8	6.3	1.7	43.0
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
mleko owsiane	250	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
maliny	70	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
RAZEM	400		440.8	11.8	12.5	75.0

II POSIŁEK

230 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	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	200		229.8	8.0	15.3	21.3

III POSIŁEK

427 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	0.5 szklanki	8.1	1.8	0.3	9.4
Fasola biała z puszki	135	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
cebula	18	0.25 małej sztuki	5.8	0.2	0.1	1.2
groszek zielony, mrożony	100	0.25 opakowania	83.0	6.4	0.4	16.3
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
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
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
RAZEM	740		426.6	24.2	1.6	97.0

IV POSIŁEK

186 KCAL

Batonik Morelowe love - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik Morelowe love	50	1 sztuka	186.1	3.1	7.6	28.7
RAZEM	50		186.1	3.1	7.6	28.7

V POSIŁEK

421 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	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
cukinia	200	1 mniejsza sztuka	34.0	2.4	0.2	6.4
batat (patat)	100	0.5 małej sztuki	86.0	1.6	0.1	20.1
koperek świeży	10	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.7
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	20	2 łyżki	80.8	2.9	1.8	13.1
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
RAZEM	400		421.1	13.6	23.0	41.3

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

438 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
ziona prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
rukola	10	0.5 garści	2.5	0.3	0.1	0.4
tofu wędzone	60	0.3 opakowania	80.4	7.8	4.8	1.4
pesto z bazylią	20	1 łyżka	68.0	0.7	6.9	1.3
RAZEM	480		438.3	18.5	19.4	44.8

II POSIŁEK

318 KCAL

Batonik Morelowe love - 1 sztuka + jabłko

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik Morelowe love	50	1 sztuka	186.1	3.1	7.6	28.7
jabłko	265	1 duża sztuka	131.5	1.1	1.1	31.8
RAZEM	310		317.6	4.2	8.7	60.5

III POSIŁEK

433 KCAL

Do miski wsyp mąkę, dodaj jajka, 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	75	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	60	4 łyżki	201.0	7.6	1.9	42.4
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
roślinna śmietanka 31%	20	2 łyżki	58.1	0.1	6.2	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
szpinak, mrożony	225	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	520		432.9	18.3	19.7	52.9

IV POSIŁEK

220 KCAL

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

SAŁATKA OGÓRKOWA Z TOFU - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
tofu wędzone	60	0.3 opakowania	80.4	7.8	4.8	1.4
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
pesto z bazylią	10	0.5 łyżki	34.0	0.4	3.5	0.6
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
RAZEM	250		219.8	10.4	16.8	8.6

V POSIŁEK

396 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	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
papryka żółta, słodka	75	0.5 średniej sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
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
RAZEM	385		396.4	16.3	10.4	63.8

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

442 KCAL

Porcję naleśników z poprzedniego dnia posmaruj masłem orzechowym i ułóż na nich plasterki kiwi. Zawień 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	85	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
masło orzechowe	20	2 łyżeczki	121.8	5.2	9.8	3.2
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	60	4 łyżki	201.0	7.6	1.9	42.4
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
RAZEM	295		442.3	16.6	18.5	57.0

II POSIŁEK

209 KCAL

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

BŁYSKAWICZNA SAŁATKA Z POMIDORKÓW I TOFU - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
tofu wędzone	60	0.3 opakowania	80.4	7.8	4.8	1.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	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
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	325		209.4	10.9	13.6	12.8

III POSIŁEK

433 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	75	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	60	4 łyżki	201.0	7.6	1.9	42.4
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
roślinna śmietanka 31%	20	2 łyżki	58.1	0.1	6.2	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
szpinak, mrożony	225	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	520		432.9	18.3	19.7	52.9

IV POSIŁEK

269 KCAL

Batonik Morelowe love - 1 sztuka + orzechy

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik Morelowe love	50	1 sztuka	186.1	3.1	7.6	28.7
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	65		269.1	5.9	14.2	33.2

V POSIŁEK

396 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	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
papryka żółta, słodka	75	0.5 średniej sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
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
RAZEM	385		396.4	16.3	10.4	63.8

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

494 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
- masło klarowane 25 g - 3 łyżeczki
- proszek do pieczenia 5 g
- orzechy włoskie 15 g - 0.2 szklanki
- czekolada 70% kakao 25 g - 2.5 kostka
- jaja kurze całe 60 g - 1 sztuka (kl. wagowa L)
- 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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
wiórki kokosowe	16	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
banan	40	0.5 małej sztuki	38.8	0.4	0.1	9.4
mąka owsiana	18	1.8 łyżek	72.7	2.6	1.6	11.8
kakao naturalne	3	0.3 łyżki	13.8	0.5	0.7	1.5
masło klarowane	5	0.6 łyżeczki	44.1	0.0	5.0	0.0
proszek do pieczenia	1		1.7	0.1	0.0	0.4
orzechy włoskie	3		20.0	0.5	1.8	0.5
czekolada 70% kakao	5	0.5 kostka	27.9	0.3	1.7	2.8
jaja kurze całe	12	0.2 sztuki (kl. wagowa L)	16.8	1.5	1.2	0.1
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
erytrytol	6	0.6 łyżki	0.0	0.0	0.0	6.0
RAZEM	270		494.4	8.3	33.6	48.4

II POSIŁEK

215 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	85	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	115		214.5	6.2	13.6	20.3

III POSIŁEK

418 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.

*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	porcja	90.0	2.0	0.2	23.4
ryż brązowy	55	3.5 łyżki	175.9	3.7	1.0	40.3
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10	łyżka	32.0	4.7	0.5	0.9
wywar warzywny (porcja)	250	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
gałka muskatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
jarmuż	20	1 garść	7.2	0.7	0.1	1.2
RAZEM	590		418.2	15.9	11.1	90.9

IV POSIŁEK

238 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	0.5 małej sztuki	38.8	0.4	0.1	9.4
mąka owsiana	18	1.8 łyżek	72.7	2.6	1.6	11.8
kakao naturalne	3	0.3 łyżki	13.8	0.5	0.7	1.5
masło klarowane	5	0.6 łyżeczek	44.1	0.0	5.0	0.0
proszek do pieczenia	1		1.7	0.1	0.0	0.4
orzechy włoskie	3		20.0	0.5	1.8	0.5
czekolada 70% kakao	5	0.5 kostka	27.9	0.3	1.7	2.8
jaja kurze całe	12	0.2 sztuki (kl. wagowa L)	16.8	1.5	1.2	0.1
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
erytrytol	6	0.6 łyżki	0.0	0.0	0.0	6.0
RAZEM	95		238.4	6.0	12.1	33.4

V POSIŁEK

407 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	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
kalafior	350	0.5 sztuki	94.5	8.4	0.7	17.5
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
wywar warzywny (porcja)	250	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
ziemniaki	115	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
roślinna śmietanka 31%	10	1 łyżka	29.1	0.1	3.1	0.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	800		407.3	19.0	20.5	65.2

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

476 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	1 opakowanie bez 2 łyżek	132.0	1.3	9.9	9.4
wiórki kokosowe	16	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
banan	40	0.5 małej sztuki	38.8	0.4	0.1	9.4
mąka owsiana	18	1.8 łyżek	72.7	2.6	1.6	11.8
kakao naturalne	3	0.3 łyżki	13.8	0.5	0.7	1.5
masło klarowane	5	0.6 łyżeczki	44.1	0.0	5.0	0.0
proszek do pieczenia	1		1.7	0.1	0.0	0.4
orzechy włoskie	3		20.0	0.5	1.8	0.5
czekolada 70% kakao	5	0.5 kostka	27.9	0.3	1.7	2.8
jaja kurze całe	12	0.2 sztuki (kl. wagowa L)	16.8	1.5	1.2	0.1
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
erytrytol	6	0.6 łyżki	0.0	0.0	0.0	6.0
RAZEM	250		475.5	8.1	32.2	47.1

II POSIŁEK

230 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	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	200		229.8	8.0	15.3	21.3

III POSIŁEK

418 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	porcja	90.0	2.0	0.2	23.4
ryż brązowy	55	0.3 szklanki	175.9	3.7	1.0	40.3
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10	łyżka	32.0	4.7	0.5	0.9
wywar warzywny (porcja)	250	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
gałka muszkatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
jarmuż	20	1 garść	7.2	0.7	0.1	1.2
RAZEM	590		418.2	15.9	11.1	90.9

IV POSIŁEK

238 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	0.5 małej sztuki	38.8	0.4	0.1	9.4
mąka owsiana	18	1.8 łyżek	72.7	2.6	1.6	11.8
kakao naturalne	3	0.3 łyżki	13.8	0.5	0.7	1.5
masło klarowane	5	0.6 łyżeczki	44.1	0.0	5.0	0.0
proszek do pieczenia	1		1.7	0.1	0.0	0.4
orzechy włoskie	3		20.0	0.5	1.8	0.5
czekolada 70% kakao	5	0.5 kostka	27.9	0.3	1.7	2.8
jaja kurze całe	12	0.2 sztuki (kl. wagowa L)	16.8	1.5	1.2	0.1
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
erytrytol	6	0.6 łyżki	0.0	0.0	0.0	6.0
RAZEM	95		238.4	6.0	12.1	33.4

V POSIŁEK

407 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	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
kalafior	350	0.5 sztuki	94.5	8.4	0.7	17.5
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
wywar warzywny (porcja)	250	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
ziemniaki	115	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
roślinna śmietanka 31%	10	1 łyżka	29.1	0.1	3.1	0.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	800		407.3	19.0	20.5	65.2

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

531 KCAL

Na oliwie zrób jajecznicę, pod koniec dodaj pesto i wymieszaj z jajkiem. Na chleбку ułóż porcję jajecznicy, udekoruj plasterkami surowego ogórka lub zjedz warzywo do kanapek.

KANAPKI Z JAJECZNICĄ Z PESTO I OGÓREK

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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pesto z bazylią	20	1 łyżka	68.0	0.7	6.9	1.3
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
RAZEM	340		531.3	21.0	31.7	36.1

II POSIŁEK

238 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	0.5 małej sztuki	38.8	0.4	0.1	9.4
mąka owsiana	18	1.8 łyżek	72.7	2.6	1.6	11.8
kakao naturalne	3	0.3 łyżki	13.8	0.5	0.7	1.5
masło klarowane	5	0.6 łyżeczek	44.1	0.0	5.0	0.0
proszek do pieczenia	1		1.7	0.1	0.0	0.4
orzechy włoskie	3		20.0	0.5	1.8	0.5
czokolada 70% kakao	5	0.5 kostka	27.9	0.3	1.7	2.8
jaja kurze całe	12	0.2 sztuki (kl. wagowa L)	16.8	1.5	1.2	0.1
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
erytrytol	6	0.6 łyżki	0.0	0.0	0.0	6.0
RAZEM	95		238.4	6.0	12.1	33.4

III POSIŁEK

444 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]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	45	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
groszek zielony, mrożony	100	0.2 opakowania (np. Iglotex, Hortex)	83.0	6.4	0.4	16.3
oliwki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
Pomidory suszone w oliwie	20	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
natka pietruszki	18	3 łyżeczki posiekanej	7.4	0.8	0.1	1.6
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
RAZEM	235		444.4	16.5	18.0	58.9

IV POSIŁEK

186 KCAL

Batonik Morelowe love - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik Morelowe love	50	1 sztuka	186.1	3.1	7.6	28.7
RAZEM	50		186.1	3.1	7.6	28.7

V POSIŁEK

444 KCAL

*Porcja z obiadu.

SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ, GROSZKIEM I OLIWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	45	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
groszek zielony, mrożony	100	0.2 opakowania (np.Iglotex, Hortex)	83.0	6.4	0.4	16.3
oliwki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
Pomidory suszone w oliwie	20	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
natka pietruszki	18	3 łyżeczki posiekanej	7.4	0.8	0.1	1.6
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
RAZEM	235		444.4	16.5	18.0	58.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Batonik Morelowe love	5 sztuk	240 [g]	roślinna śmietanka 31%	6 łyżek 60 [g]
tofu wędzone	0.9 opakowania	180 [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	2 łyżki	27 [g]	migdały, łuskane	5 łyżek 80 [g]
orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]	orzechy włoskie	0.2 szklanki 34 [g]
słonecznik, nasiona	2 łyżki	30 [g]	wiórki kokosowe	4 łyżki 32 [g]
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	3 łyżki	30 [g]	koncentrat pomidorowy	2 łyżeczki 26 [g]
masło orzechowe	2 łyżeczki	20 [g]	pesto z bazylią	3 łyżki 60 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	2 łyżki	20 [g]	sok z cytryny	6 łyżek 60 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	11 sztuk (kl. wagowa S)	500 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko owsiane	2 szklanki	470 [g]	woda	1.5 szklanki 300 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
banan	4 małe sztuki	500 [g]	jabłko	1 duża sztuka 370 [g]
kiwi	2 małe sztuki	200 [g]	maliny	1 garść 70 [g]
oliwki czarne marynowane	12 sztuk	43 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [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	2 szczypty	2.0 [g]	papryka, mielona	2 szczypty 2.0 [g]
pieprz czarny	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	10 szczypt 10 [g]
proszek do pieczenia		5.0 [g]	sól	11 szczypta do smaku 11 [g]
sól himalajska	7 szczypt	7 [g]	zioła prowansalskie	2 szczypty 2.0 [g]
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	3.5 kostka	35 [g]	kakao naturalne	2 łyżki 19 [g]
TŁUSZCZE				
masło klarowane	3 łyżeczki	25 [g]	oliwa z oliwek	18.5 łyżek 150 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	1 mała sztuka	220 [g]	cebula	3 małe sztuki 240 [g]
cukinia	2 mniejsza sztuka	460 [g]	czosnek	7 średnich ząbków 42 [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)	400 [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	2 krótki szklarniowy 310 [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	4 sztuki 40 [g]
pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]	pomidory, czerwone	4 małe sztuki 470 [g]
rukola	5 garści	90 [g]	szpinak	1 garść 32 [g]
szpinak, mrożony	1 opakowanie	450 [g]	ziemniaki	7 średnich sztuk 700 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	5 kromek	250 [g]	kasza jaglana	8 łyżek 150 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	12 łyżek	180 [g]	mąka owsiana	13 łyżek 130 [g]
ryż brązowy	13 łyżek	200 [g]		