



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2000 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; migdały, łuskane
	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	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; jabłko
	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

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 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	95	2 sztuki	372.2	6.2	15.2	57.3
RAZEM	95		372.2	6.2	15.2	57.3

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

462 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	30	3 łyżki	121.2	4.4	2.7	19.7
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	410		461.5	15.1	23.9	47.9

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

360 KCAL

Batonik Morelowe love - 1 sztuka + migdały

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
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	80		359.8	9.5	22.6	35.1

V POSIŁEK

462 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	30	3 łyżki	121.2	4.4	2.7	19.7
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	410		461.5	15.1	23.9	47.9

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]	tluszcz [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

372 KCAL

Batonik Morelowe love - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik Morelowe love	95	2 sztuki	372.2	6.2	15.2	57.3
RAZEM	95		372.2	6.2	15.2	57.3

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]	tluszcz [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

254 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	20	1 łyżka	68.0	0.7	6.9	1.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	260		253.8	10.8	20.2	9.2

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	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
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	390		413.1	16.6	10.5	67.6

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

442 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	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

324 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	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
ziona 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
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	345		323.8	15.8	22.7	16.4

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

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

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	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
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	390		413.1	16.6	10.5	67.6

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

346 KCAL

Zjedz owoce i orzechy na przekąskę.

KIWI I ORZECHY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kiwi	165	2 małe sztuki	97.2	1.5	0.8	22.5
orzechy nerkowca	45	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
RAZEM	210		346.1	9.7	20.5	36.1

III POSIŁEK

558 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	porcja	90.0	2.0	0.2	23.4
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
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	610		557.7	21.4	20.4	100.2

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
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

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

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	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
migdały, łuskane	45	3 łyżki	260.6	9.5	22.5	9.7
RAZEM	215		316.7	11.2	22.8	24.5

III POSIŁEK

558 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
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
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	610		557.7	21.4	20.4	100.2

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

601 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	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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	390		601.3	27.3	36.5	36.4

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
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

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 OLIVKAMI - 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 łyżeczek 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	7 sztuk	330 [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	8 łyżek	110 [g]	migdały, łuskane	8 łyżek 120 [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	3.5 łyżki 70 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	2 łyżki	20 [g]	sok z cytryny	6 łyżek 60 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	12 sztuk (kl. wagowa S)	600 [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	3 małe sztuki	290 [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]
grozek 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	15 łyżek 150 [g]
ryż brązowy	15 łyżek	220 [g]		