



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Marchewkowa nocna owsianka	IV posiłek	Orzechy + gruszka
	II posiłek	Kalarepa + pestki dyni	V posiłek	Makaron stir-fry z kurczakiem i warzywami
	III posiłek	Makaron stir-fry z kurczakiem i warzywami		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry	IV posiłek	Migdały + słupki marchewki
	II posiłek	Gorzka czekolada + orzechy	V posiłek	Makaron stir-fry z kurczakiem i warzywami
	III posiłek	Makaron stir-fry z kurczakiem i warzywami		
DZIEŃ 3	I posiłek	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry	IV posiłek	Migdały + słupki marchewki
	II posiłek	Jabłko + orzechy	V posiłek	Chili con carne z fasolą, kukurydzą i awokado z komosą ryżową
	III posiłek	Chili con carne z fasolą, kukurydzą i awokado z komosą ryżową; komosa ryżowa		
DZIEŃ 4	I posiłek	Komosanka z gruszką i jogurtem	IV posiłek	Orzechy nerkowca + grejpfrut
	II posiłek	Pomidory z pestkami i natką	V posiłek	Chili con carne z fasolą, kukurydzą i awokado z komosą ryżową
	III posiłek	Chili con carne z fasolą, kukurydzą i awokado z komosą ryżową; komosa ryżowa		
DZIEŃ 5	I posiłek	Omlet ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	IV posiłek	Śliwki + czekolada
	II posiłek	Orzechy nerkowca + grejpfrut	V posiłek	Brokuły z migdałami i sosem czosnkowym
	III posiłek	Łosoś teriyaki z brokułami i ryżem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Ryż z jogurtem, jabłkiem i cynamonem	IV posiłek	Banan + orzechy
	II posiłek	Pomidory z pestkami i natką	V posiłek	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami; Surówka z kiszzonego ogórka
	III posiłek	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami; Surówka z kiszzonego ogórka		
DZIEŃ 7	I posiłek	Jajecznica z pieczarkami i szczypiorkiem	IV posiłek	Śliwki + czekolada
	II posiłek	Banan + orzechy	V posiłek	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami; Surówka z kiszzonego ogórka
	III posiłek	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami; Surówka z kiszzonego ogórka		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

314 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	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
nasiona chia, suszone	10.0	1 łyżka	48.6	1.7	3.1	4.2
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pomarańcza	150.0	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	406.0		314.1	9.4	9.2	54.0

II POSIŁEK

182 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

KALAREPA + PESTKI DYNI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	204.0	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	224.0		181.7	9.4	9.8	16.9

III POSIŁEK

367 KCAL

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kurczaka 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 kurczaka i smaż około 5 minut. Dodaj marchewkę, cukinię. 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 4 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

MAKARON STIR-FRY Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
makaron ryżowy	50.0	1 porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
woda	45.0	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
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
miód pszczeli	3.5	0.25 łyżeczki	11.2	0.0	0.0	2.8
RAZEM	406.0		367.3	27.3	4.1	55.6

IV POSIŁEK

173 KCAL

Zjedz owoc z orzechami na przekąskę.

ORZECHY + GRUSZKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
RAZEM	171.0		173.4	3.7	6.9	27.0

V POSIŁEK

367 KCAL

*Porcja z obiadu.

MAKARON STIR-FRY Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
makaron ryżowy	50.0	1 porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
woda	45.0	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
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
miód pszczeli	3.5	0.25 łyżeczki	11.2	0.0	0.0	2.8
RAZEM	406.0		367.3	27.3	4.1	55.6

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

300 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
jaja kurze całe	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
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
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	20.0	2 sztuki	42.6	1.0	2.8	4.7
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
RAZEM	226.0		299.7	15.9	16.3	24.3

II POSIŁEK

142 KCAL

Zjedz gorzką czekoladę z orzechami.

GORZKA CZEKOLADA + ORZECHY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	15.0	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	25.0		141.7	3.7	11.2	8.7

III POSIŁEK

367 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

MAKARON STIR-FRY Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
makaron ryżowy	50.0	1 porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
woda	45.0	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
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
miód pszczeli	3.5	0.25 łyżeczki	11.2	0.0	0.0	2.8
RAZEM	406.0		367.3	27.3	4.1	55.6

IV POSIŁEK

143 KCAL

Migdały + súpki marchewki:

Zjedz orzechy z marchewką pokrojoną w súpki.

MIGDAŁY + SÚPKI MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	185.0		142.9	4.9	7.8	18.0

*Porcja z poprzedniego dnia

MAKARON STIR-FRY Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
makaron ryżowy	50.0	1 porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
woda	45.0	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
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
miód pszczele	3.5	0.25 łyżeczki	11.2	0.0	0.0	2.8
RAZEM	406.0		367.3	27.3	4.1	55.6

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

300 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	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
jaja kurze całe	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
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
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	20.0	2 sztuki	42.6	1.0	2.8	4.7
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
RAZEM	226.0		299.7	15.9	16.3	24.3

II POSIŁEK

180 KCAL

Zjedz jabłko z orzechami.

JABŁKO + ORZECHY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	15.0	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	203.0		179.8	3.8	8.6	25.8

III POSIŁEK

429 KCAL

Ugotuj komosę. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę i czosnek i podsmaż, aż lekko się zeszkłą. 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 4 porcje dania i 2 porcje komosy (podany przepis jest na 1 porcję)

*Ugotuj komosę od razu do śniadania na kolejny dzień - sprawdź w planie o ile więcej jej ugotować.

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	35.0	0.25 sztuki	59.1	0.7	5.4	2.6
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
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
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	30.0	0.25 sztuki	9.6	0.4	0.1	2.0
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
fasola czerwona, konserwowa	127.5	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
kukurydza, konserwowa mini puszka	35.0	0.25 mini puszka	35.7	1.0	0.4	8.3
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
RAZEM	504.5		428.6	19.6	12.8	64.1

IV POSIŁEK

143 KCAL

Zjedz orzechy z marchewką pokrojoną w słupki.

MIGDAŁY + SŁUPKI MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	185.0		142.9	4.9	7.8	18.0

*Porcja z obiadu bez komosy.

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	35.0	0.25 sztuki	59.1	0.7	5.4	2.6
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
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
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	30.0	0.25 sztuki	9.6	0.4	0.1	2.0
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
fasola czerwona, konserwowa	127.5	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
kukurydza, konserwowa mini puszka	35.0	0.25 mini puszka	35.7	1.0	0.4	8.3
RAZEM	474.5		318.2	15.4	11.0	44.8

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

333 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	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
gruszka	65.0	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	9.4
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
RAZEM	261.0		333.1	7.3	16.3	40.6

II POSIŁEK

176 KCAL

Pomidory pokrój w kostkę, posiekaj orzechy i natkę. Wymieszaj pestki z pomidorami, orzechami i 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	320.0	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
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
RAZEM	362.0		175.8	8.3	9.9	16.9

III POSIŁEK

429 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia z komosą.

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	35.0	0.25 sztuki	59.1	0.7	5.4	2.6
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
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
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	30.0	0.25 sztuki	9.6	0.4	0.1	2.0
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
fasola czerwona, konserwowa	127.5	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
kukurydza, konserwowa mini puszka	35.0	0.25 mini puszka	35.7	1.0	0.4	8.3
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
RAZEM	504.5		428.6	19.6	12.8	64.1

IV POSIŁEK

139 KCAL

Zjedz owoc i orzechy.

ORZECHY NERKOWCA + GREJPFRT - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
grejpfrut	140.0	0.5 średniego	56.0	0.8	0.3	13.7
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	155.0		138.9	3.6	6.9	18.2

*Porcja z poprzedniego bez komosy.

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	35.0	0.25 sztuki	59.1	0.7	5.4	2.6
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
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
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	30.0	0.25 sztuki	9.6	0.4	0.1	2.0
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
fasola czerwona, konserwowa	127.5	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
kukurydza, konserwowa mini puszka	35.0	0.25 mini puszka	35.7	1.0	0.4	8.3
RAZEM	474.5		318.2	15.4	11.0	44.8

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

332 KCAL

Czosnek przeciśnij przez praszkę, 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	12.0	porcja	25.6	0.6	1.7	2.8
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
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
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	185.0		332.2	16.5	22.0	16.6

II POSIŁEK

139 KCAL

Zjedz owoc i orzechy.

ORZECHY NERKOWCA + GREJPFRUT - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
grejfrut	140.0	0.5 średniego	56.0	0.8	0.3	13.7
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	155.0		138.9	3.6	6.9	18.2

III POSIŁEK

441 KCAL

W małej misce wymieszaj składniki na marynatę. Dodaj starty na tarce imbir, posiekany drobno czosnek, papryczkę chilli, miód, ocet i sos sojowy. Do naczynia żaroodpornego włóż łososia. Polej marynatą i zostaw na około 20 minut. Nagrzej piekarnik na 200 stopni. Wstaw rybę i piecz około 15 minut lub kilka minut dłużej jeśli ryba jest grubsza. Wyjmij z piekarnika, posyp sezamem i posiekanym drobno szczypiorkiem.

Do ryby podaj ugotowany ryż i gotowanego brokuła.

*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.

ŁOSOŚ TERIYAKI Z BROKUŁAMI I RYŻEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, świeży	100.0	1 porcja	201.0	19.9	13.6	0.0
sos sojowy	15.0	1.5 łyżki	6.5	0.5	0.0	1.2
Imbir, korzeń	2.0	kawałek startego do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sezam, nasiona	2.5	0.5 lekko czubata łyżeczka	15.8	0.6	1.5	0.3
szczypiorek	12.0	1.5 łyżki	4.1	0.5	0.1	0.5
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
brokuły	200.0	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
RAZEM	383.5		440.6	29.8	16.6	47.9

IV POSIŁEK

191 KCAL

Zjedz na przekąskę.

ŚLIWKI + CZEKOLADA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki suszone	28.0	4 sztuki	79.0	1.0	0.3	19.3
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	48.0		190.8	2.3	7.2	30.6

V POSIŁEK

258 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	200.0	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
majonez wegański	10.0	0.5 łyżki	58.1	0.1	6.4	0.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	304.0		258.2	9.2	18.0	17.8

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

423 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	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
RAZEM	329.0		422.6	6.9	16.7	65.7

II POSIŁEK

176 KCAL

Pomidory pokrój w kostkę, posiekaj orzechy i natkę. Wymieszaj pestki z pomidorami, orzechami i 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	320.0	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
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
RAZEM	362.0		175.8	8.3	9.9	16.9

III POSIŁEK

333 KCAL

Ugotuj ziemianiki. Mięso chwilę powyrabiaj dłonią. Na patelni na 1 łyżeczkę oliwy zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodaj starty czosnek, kmin rzymski, suszone oregano i smaż przez minutę. Wlej drugą łyżeczkę oliwy i dodaj cukinię startą na tarce o dużych oczkach. Smaż przez ok. 2 - 3 minuty. Zawartość patelni przestudź, dodaj do mięsa, dopraw natką pietruszki, solą i pieprzem. Wymieszaj i uformuj w dłoniach nieduże kotleciki. Rozgrzej patelnię grillową, kotlety kładź na patelnię, grilluj po około 2,5 minuty z każdej strony, na średnim ogniu.

Surówka z kiszzonego ogórka: Pokrój ogórki w plasterki a cebulkę w piórka. Dopraw pieprzem i wymieszaj.

* Przygotuj 4 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z ZIEMNIACZKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	150.0	porcja	126.0	28.8	1.1	0.0
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
oliwa z oliwek	4.0	1 łyżeczka	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7

SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA - 1 porcja

ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pieprz czarny mielony	2.0	2 szczypty	5.0	0.2	0.1	1.3
RAZEM	643.5		333.2	36.3	6.1	36.1

IV POSIŁEK

211 KCAL

Zjedz banana z orzechami.

BANAN + ORZECHY

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
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	130.0		211.4	3.3	9.8	29.3

V POSIŁEK

333 KCAL

*Porcja z obiadu.

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z ZIEMNIACZKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	150.0	porcja	126.0	28.8	1.1	0.0
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
oliwa z oliwek	4.0	1 łyżeczka	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA - 1 porcja						
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pieprz czarny mielony	2.0	2 szczypty	5.0	0.2	0.1	1.3
RAZEM	643.5		333.2	36.3	6.1	36.1

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

346 KCAL

Pieczarki obierz, pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie. Wbij jajka i przygotuj jajecznicę. Posyp szczypiorkiem, przypraw świeżo zmielonym pieprzem i zjedz z kromką chleba.

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI I SZCZYPIORKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieczarka biała	54.0	3 średnie sztuki	11.3	1.5	0.2	1.4
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	221.0		346.3	17.9	21.5	18.5

II POSIŁEK

211 KCAL

Zjedz banana z orzechami.

BANAN + ORZECHY - porcja

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
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	130.0		211.4	3.3	9.8	29.3

III POSIŁEK

333 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z ZIEMNIACZKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	150.0	porcja	126.0	28.8	1.1	0.0
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
oliwa z oliwek	4.0	1 łyżeczka	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA - 1 porcja						
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pieprz czarny mielony	2.0	2 szczypty	5.0	0.2	0.1	1.3
RAZEM	643.5		333.2	36.3	6.1	36.1

IV POSIŁEK

191 KCAL

Zjedz na przekąskę.

ŚLIWKI + CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki suszone	28.0	4 sztuki	79.0	1.0	0.3	19.3
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	48.0		190.8	2.3	7.2	30.6

*Porcja z poprzedniego dnia

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z ZIEMNIACZKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	150.0	porcja	126.0	28.8	1.1	0.0
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
oliwa z oliwek	4.0	1 łyżeczka	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA - 1 porcja						
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pieprz czarny mielony	2.0	2 szczypty	5.0	0.2	0.1	1.3
RAZEM	643.5		333.2	36.3	6.1	36.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania	320 [g]			
RÓŻNE					
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu		60 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	6 łyżek	90 [g]	migdały	2 łyżki	30 [g]
migdały, łuskane	2 łyżki	30 [g]	nasiona chia, suszone	1 łyżka	10 [g]
orzechy laskowe	3 łyżki	45 [g]	orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]
płatki migdałów	1 łyżka	10 [g]	sezam, nasiona	3.5 lekko czubata łyżeczka	18 [g]
DODATKI DO DAŃ					
majonez wegański	0.5 łyżki	10 [g]	ocet ryżowy	1 łyżeczka	5.0 [g]
sok z cytryny	2 łyżki	20 [g]	sos sojowy	1.5 łyżki	15 [g]
MIĘSO I PRZETWORY					
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	4 porcje	600 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	4 porcje	400 [g]
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa L)	410 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	0.5 szklanki	110 [g]	woda	12 łyżek	180 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	2 średnie sztuki	370 [g]
grejpfrut	1 średniego	440 [g]	gruszka	1 duża sztuka	300 [g]
jabłko	2 średnie sztuki	550 [g]	pomarańcza	1 mała sztuka	210 [g]
śliwki suszone	8 sztuk	70 [g]			
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
chili pieprz cayenne	8 szczypt	8 [g]	curry w proszku	4 szczypty	4.0 [g]
cynamon mielony	3 szczypty	3.0 [g]	Imbir, korzeń	1 kawałek startego do smaku	2.0 [g]
kmin rzymski	4 szczypty	4.0 [g]	oregano suszone	4 szczypty	4.0 [g]
pieprz czarny	1 szczypta	1.0 [g]	pieprz czarny mielony	19 szczypta	19 [g]
sól	12 szczypta do smaku	12 [g]			
RYBY I OWOCE MORZA					
łosoś, świeży	1 porcja	100 [g]			
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	5 kostka	50 [g]	miód pszczeni	2 łyżeczki	28 [g]
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek	7 łyżek	60 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
brokuły	1 sztuka	700 [g]	cebula	8 małych sztuk	650 [g]
cukinia	4 mniejsza sztuka	1050 [g]	czosnek	17 mały ząbek	60 [g]
fasola czerwona, konserwowa	2 puszka po odsączeniu	550 [g]	kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]
kukurydza, konserwowa mini puszka	1 mini puszka	140 [g]	marchew	4 duże sztuki	900 [g]
natka pietruszki	9 łyżka posiekanej	90 [g]	ogórek kiszony	12 sztuk	750 [g]
papryka czerwona, słodka	1.5 średniej sztuki	320 [g]	pieczarka biała	3 średnie sztuki	70 [g]
pomidory w puszcze	2 puszki	800 [g]	pomidory, czerwone	4 średnie sztuki	700 [g]
szczypierek	2.5 łyżki	23 [g]	szpinak	1 garść	32 [g]
ziemniaki	6 średnich sztuk	600 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	4 kromki	160 [g]	komosa ryżowa	6 łyżek	90 [g]
makaron ryżowy	4 porcje	200 [g]	płatki owsiane	3 łyżki	30 [g]
ryż brązowy	5 łyżek	80 [g]			