



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Omlet ze szpinakiem, pomidorem i pesto	IV posiłek	Jabłko i orzechy laskowe
	II posiłek	Batonik Morelowe love	V posiłek	Potrawka farmerska z groszkiem
	III posiłek	Potrawka farmerska z groszkiem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Nocna owsianka orzechowa z malinami	IV posiłek	Batonik Morelowe love
	II posiłek	Marchewka i migdały	V posiłek	Potrawka farmerska z groszkiem
	III posiłek	Potrawka farmerska z groszkiem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Kanapki z łososiem, pesto i pomidorem	IV posiłek	Błyskawiczna sałatka z pomidorków i tofu
	II posiłek	Batonik Morelowe love	V posiłek	Kurczak z pieczarkami i ziemniakami
	III posiłek	Kurczak z pieczarkami i ziemniakami		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapki z łososiem, pesto i ogórkiem	IV posiłek	Batonik Morelowe love
	II posiłek	Błyskawiczna sałatka z pomidorków i tofu	V posiłek	Kurczak z pieczarkami i ziemniakami
	III posiłek	Kurczak z pieczarkami i ziemniakami		
DZIEŃ 5	I posiłek	Nocna owsianka orzechowa z malinami	IV posiłek	Batonik Morelowe love
	II posiłek	Kiwi i orzechy	V posiłek	Łosoś w sosie z chlebkiem
	III posiłek	Łosoś w śmietankowym sosie pomidorowym ze szpinakiem i ryżem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Jogurt cytrynowy z makiem i malinami	IV posiłek	Batonik Morelowe love
	II posiłek	Marchewka i migdały	V posiłek	Meksykańska sałatka z ryżem, papryką i fasolą
	III posiłek	Bulion z jajkiem, indykiem i makaronem		
DZIEŃ 7	I posiłek	Kanapki z jajecznicą z pesto i ogórek	IV posiłek	Gruszka i orzechy laskowe
	II posiłek	Batonik Morelowe love	V posiłek	Meksykańska sałatka z ryżem, papryką i fasolą
	III posiłek	Bulion z jajkiem, indykiem i makaronem		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

319 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	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
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
pesto z bazylią	10.0	0.5 łyżki	34.0	0.4	3.5	0.6
RAZEM	367.0		318.5	17.9	18.2	21.0

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	47.0	1 sztuka	186.1	3.1	7.6	28.7
RAZEM	47.0		186.1	3.1	7.6	28.7

III POSIŁEK

353 KCAL

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

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

POTRAWKA FARMERSKA Z GROSZKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Bulion	115.0	0.5 szklanki	6.9	0.0	1.1	0.0
mięso wołowe mielone chude	120.0		134.4	24.1	4.2	0.0
cebula	17.5	0.25 małej sztuki	5.8	0.2	0.1	1.2
groszek zielony, mrożony	100.0	0.25 opakowania	83.0	6.4	0.4	16.3
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
RAZEM	646.5		352.7	35.4	6.2	46.7

IV POSIŁEK

194 KCAL

Jabłko i orzechy laskowe:

Zjedz jabłko i orzechy.

JABŁKO I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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
RAZEM	203.0		193.9	2.9	10.2	25.0

V POSIŁEK

353 KCAL

*Porcja z obiadu.

POTRAWKA FARMERSKA Z GROSZKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Bulion	115.0	0.5 szklanki	6.9	0.0	1.1	0.0
mięso wołowe mielone chude	120.0		134.4	24.1	4.2	0.0
cebula	17.5	0.25 małej sztuki	5.8	0.2	0.1	1.2
groszek zielony, mrożony	100.0	0.25 opakowania	83.0	6.4	0.4	16.3
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
RAZEM	646.5		352.7	35.4	6.2	46.7

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

332 KCAL

W słoiczku wymieszaj płatki owsiane, masło orzechowe, mleko, rozmrożone maliny rozgniecione z erytryolem. Wstaw na noc do lodówki, rano owsianka będzie gotowa.

NOCNA OWSIANKA ORZECHOWA Z MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
maliny, mrożone	100.0	porcja	43.0	1.3	0.3	12.0
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
RAZEM	395.0		331.7	8.9	10.5	59.8

II POSIŁEK

143 KCAL

Na przekąskę zjedz słupki marchewki i migdały.

MARCHEWKA I MIGDAŁY - 1 porcja

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

III POSIŁEK

353 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

POTRAWKA FARMERSKA Z GROSZKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Bulion	115.0	0.5 szklanki	6.9	0.0	1.1	0.0
mięso wołowe mielone chude	120.0		134.4	24.1	4.2	0.0
cebula	17.5	0.25 małej sztuki	5.8	0.2	0.1	1.2
groszek zielony, mrożony	100.0	0.25 opakowania	83.0	6.4	0.4	16.3
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
RAZEM	646.5		352.7	35.4	6.2	46.7

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	47.0	1 sztuka	186.1	3.1	7.6	28.7
RAZEM	47.0		186.1	3.1	7.6	28.7

V POSIŁEK

353 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

POTRAWKA FARMERSKA Z GROSZKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Bulion	115.0	0.5 szklanki	6.9	0.0	1.1	0.0
mięso wołowe mielone chude	120.0		134.4	24.1	4.2	0.0
cebula	17.5	0.25 małej sztuki	5.8	0.2	0.1	1.2
groszek zielony, mrożony	100.0	0.25 opakowania	83.0	6.4	0.4	16.3
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
RAZEM	646.5		352.7	35.4	6.2	46.7

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

339 KCAL

Chleb posmaruj pesto, ułóż plasterki łososia, posyp koperkiem i ułóż plasterki pomidora.

KANAPKI Z ŁOSOSIEM, PESTO I POMIDOREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
pesto z bazylią	20.0	1 łyżka	68.0	0.7	6.9	1.3
łosoś, wędzony	50.0	1 porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
koperki świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
RAZEM	264.0		339.4	17.9	16.4	28.0

II 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	47.0	1 sztuka	186.1	3.1	7.6	28.7
RAZEM	47.0		186.1	3.1	7.6	28.7

III POSIŁEK

337 KCAL

Ugotuj ziemniaki. Na patelni rozgrzej masło klarowane, podsmaż kurczaka. Z każdej strony na złoty kolor. Wylej tłuszcz jeśli z kurczaka wypłynęło go dużo. Na patelnię połóż podsmażonego kurczaka, dodaj pokrojoną w kostkę cebulę, pieczarki, podsmaż chwilę, dodaj czosnek, śmietankę i wodę. Zagotuj zmniejsz ogień. Dodaj pokrojone ziemniaki. Gotuj aż mięso będzie miękkie. Pod koniec gotowania dodaj szpinak. Dopraw solą i pieprzem.

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

KURCZAK Z PIECZARKAMI I ZIEMNIAKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
mięso z ud kurczaka, bez skóry	120.0		150.0	21.4	7.2	0.0
masło klarowane	2.0	0.2 łyżeczki	17.7	0.0	2.0	0.0
roślinna śmietanka 31%	20.0	2 łyżki	58.1	0.1	6.2	0.5
cebula	15.0	0.1 średniej sztuki	5.0	0.2	0.1	1.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pieczarka biała	100.0	3.2 dużych sztuk	21.0	2.7	0.4	2.6
szpinak	80.0	3.2 garść	16.8	2.1	0.3	2.4
woda	25.0	0.1 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
natka pietruszki	4.8	0.8 łyżeczka posiekanej	2.0	0.2	0.0	0.4
sól	0.8	0.8 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.8	0.4 łyżeczki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	0.8	0.8 szczypty	2.5	0.1	0.1	0.5
RAZEM	447.2		337.4	28.6	16.4	22.0

IV POSIŁEK

196 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]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	345.0		195.8	14.8	10.0	13.5

V POSIŁEK

337 KCAL

*Porcja z obiadu.

KURCZAK Z PIECZARKAMI I ZIEMNIAKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
mięso z ud kurczaka, bez skóry	120.0		150.0	21.4	7.2	0.0
masło klarowane	2.0	0.2 łyżeczki	17.7	0.0	2.0	0.0
roślinna śmietanka 31%	20.0	2 łyżki	58.1	0.1	6.2	0.5
cebula	15.0	0.1 średniej sztuki	5.0	0.2	0.1	1.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pieczarka biała	100.0	3.2 dużych sztuk	21.0	2.7	0.4	2.6
szpinak	80.0	3.2 garść	16.8	2.1	0.3	2.4
woda	25.0	0.1 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
natka pietruszki	4.8	0.8 łyżeczka posiekanej	2.0	0.2	0.0	0.4
sól	0.8	0.8 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.8	0.4 łyżeczki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	0.8	0.8 szczypty	2.5	0.1	0.1	0.5
RAZEM	447.2		337.4	28.6	16.4	22.0

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

259 KCAL

Chleb posmaruj pesto, posmaruj pesto, ułóż plasterki łososia, posyp koperkiem i ułóż plasterki ogórka.

KANAPKI Z ŁOSOSIEM, PESTO I OGÓRKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	55.0	1 kromka	129.8	3.9	3.9	17.1
łosoś, wędzony	50.0	1 porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
pesto z bazylią	10.0	0.5 łyżki	34.0	0.4	3.5	0.6
ogórek	55.0	1 połowa krótkiego szklarniowego	7.7	0.4	0.1	1.6
RAZEM	186.0		259.4	15.9	11.7	20.4

II POSIŁEK

196 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	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	345.0		195.8	14.8	10.0	13.5

III POSIŁEK

337 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

KURCZAK Z PIECZARKAMI I ZIEMNIAKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
mięso z ud kurczaka, bez skóry	120.0		150.0	21.4	7.2	0.0
masło klarowane	2.0	0.2 łyżeczki	17.7	0.0	2.0	0.0
roślinna śmietanka 31%	20.0	2 łyżki	58.1	0.1	6.2	0.5
cebula	15.0	0.1 średniej sztuki	5.0	0.2	0.1	1.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pieczarka biała	100.0	3.2 dużych sztuk	21.0	2.7	0.4	2.6
szpinak	80.0	3.2 garść	16.8	2.1	0.3	2.4
woda	25.0	0.1 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
natka pietruszki	4.8	0.8 łyżeczka posiekanej	2.0	0.2	0.0	0.4
sól	0.8	0.8 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.8	0.4 łyżeczki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	0.8	0.8 szczypty	2.5	0.1	0.1	0.5
RAZEM	447.2		337.4	28.6	16.4	22.0

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	47.0	1 sztuka	186.1	3.1	7.6	28.7
RAZEM	47.0		186.1	3.1	7.6	28.7

V POSIŁEK

337 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

KURCZAK Z PIECZARKAMI I ZIEMNIAKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
mięso z ud kurczaka, bez skóry	120.0		150.0	21.4	7.2	0.0
masło klarowane	2.0	0.2 łyżeczki	17.7	0.0	2.0	0.0
roślinna śmietanka 31%	20.0	2 łyżki	58.1	0.1	6.2	0.5
cebula	15.0	0.1 średniej sztuki	5.0	0.2	0.1	1.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pieczarka biała	100.0	3.2 dużych sztuk	21.0	2.7	0.4	2.6
szpinak	80.0	3.2 garść	16.8	2.1	0.3	2.4
woda	25.0	0.1 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
natka pietruszki	4.8	0.8 łyżeczka posiekanej	2.0	0.2	0.0	0.4
sól	0.8	0.8 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.8	0.4 łyżeczki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	0.8	0.8 szczypty	2.5	0.1	0.1	0.5
RAZEM	447.2		337.4	28.6	16.4	22.0

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

332 KCAL

W słoiczku wymieszaj płatki owsiane, masło orzechowe, mleko, rozmrożone maliny rozgniecione z erytryolem. Wstaw na noc do lodówki, rano owsianka będzie gotowa.

NOCNA OWSIANKA ORZECHOWA Z MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
maliny, mrożone	100.0	porcja	43.0	1.3	0.3	12.0
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
RAZEM	395.0		331.7	8.9	10.5	59.8

II POSIŁEK

132 KCAL

Zjedz owoc i orzechy na przekąskę.

KIWI I ORZECZY - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	96.0		131.6	3.5	7.0	15.8

III POSIŁEK

375 KCAL

Ugotuj ryż. W garnku na łyżeczce oliwy podsmaż pokrojony w plasterki czosnek, dodaj pokrojone w kostkę pomidory, szpinak i pół szklanki wody. Podduś, dopraw do smaku i dodaj śmietankę. Dodaj filet z łososia i duś pod przykryciem aż ryba będzie ugotowana. Podawaj z ryżem.

Przygotuj 2 porcje ryby w sosie (podany przepis jest na 1 porcję)

ŁOSOŚ W ŚMIETANKOWYM SOSIE POMIDOROWYM ZE SZPINAKIEM I RYŻEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	100.0	porcja	142.0	19.8	6.3	0.0
roślinna śmietanka 31%	20.0	2 łyżki	58.1	0.1	6.2	0.5
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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
RAZEM	527.0		374.9	25.6	15.8	34.8

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	47.0	1 sztuka	186.1	3.1	7.6	28.7
RAZEM	47.0		186.1	3.1	7.6	28.7

V POSIŁEK

357 KCAL

Zjedz porcję ryby z obiadu z chlebkiem.

ŁOSOŚ W SOSIE Z CHLEBKIEM - 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
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	100.0	porcja	142.0	19.8	6.3	0.0
roślinna śmietanka 31%	20.0	2 łyżki	58.1	0.1	6.2	0.5
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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
RAZEM	532.0		357.0	25.9	17.7	22.6

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

303 KCAL

Jogurt wymieszaj z erytryolem, płatkami, sokiem z cytryny, makiem i skórką z cytryny. Przełóż do pojemniczka, na górze udekoruj malinami.

JOGURT CYTRYNOWY Z MAKIEM I MALINAMI - 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
skórka z cytryny, świeża	2.0		0.9	0.0	0.0	0.3
płatki owsiane	10.0	1 łyżka	37.6	1.2	0.7	6.9
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
maliny, mrożone	100.0	0.3 opakowania	43.0	1.3	0.3	12.0
mak	13.0	1 łyżka	68.1	2.6	5.6	3.2
RAZEM	300.0		302.6	6.6	18.0	38.8

II POSIŁEK

143 KCAL

Na przekąskę zjedz słupki marchewki i migdały.

MARCHEWKA I MIGDAŁY - 1 porcja

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

III POSIŁEK

505 KCAL

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Plastry piersi z indyka podsmaż na patelni. Jajko ugotuj na twardo. W misce umieść makaron, kawałki indyka, świeży szczypiorek i przekrojone jajko. Zlej porcją gorącego bulionu.

*Przygotuj od razu makaron, jajko i mięso na następny dzień.

Składniki potrzebne do wykonania bulionu:

- 1 kg przęgi wołowej z kością
- 300 g marchewki
- 1 por
- 1/2 korzenia selera
- 1 cebula
- 6 suszonych grzybów
- 5 liści laurowych (jeśli są małe to więcej)
- 10 ziarenek ziela angielskiego
- liście selera (można pominąć)

Wykonanie:

Kości wołowe i przęgę wołową z kością połóż na blachę. Dodaj obrane i pokrojone warzywa. Posól. Piecz około 40 minut. Po tym czasie przełóż warzywa i kości do dużego garnka. Wskrob resztki mięsa, możesz połączyć je wodą aby odstały i dodaj je do garnka. Dodaj około 4 litrów wody. Ziele angielskie, liście laurowe, suszone grzyby, liście selera. Gotuj na małym ogniu około 18-20 godzin. Minerale z kości potrzebują się wydostać do bulionu. Stąd długi czas gotowania.

BULION Z JAJKIEM, INDYKIEM I MAKARONEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jajka kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
piers z indyka	100.0	1 plaster	84.0	19.2	0.7	0.0
makaron z fasoli mung	30.0	0.3 porcji	106.2	7.5	0.5	17.7
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
Bulion bogatoodżywczy Kasi produkt	300.0	1 porcja	242.4	42.0	4.4	11.1
RAZEM	488.0		505.3	75.3	10.5	29.5

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	47.0	1 sztuka	186.1	3.1	7.6	28.7
RAZEM	47.0		186.1	3.1	7.6	28.7

V POSIŁEK

292 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	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
fasola czerwona, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	60.9	5.7	0.4	8.6
pomidorki koktajlowe	80.0	4 sztuki	16.0	0.7	0.2	3.3
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	290.0		292.1	10.4	9.7	44.4

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

300 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 - 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
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
pesto z bazylią	10.0	0.5 łyżki	34.0	0.4	3.5	0.6
ogórek	55.0	1 połowa krótkiego szklarniowego	7.7	0.4	0.1	1.6
RAZEM	204.0		300.2	15.7	19.6	13.7

II 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	47.0	1 sztuka	186.1	3.1	7.6	28.7
RAZEM	47.0		186.1	3.1	7.6	28.7

III POSIŁEK

505 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

BULION Z JAJKIEM, INDYKIEM I MAKARONEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
pierś z indyka	100.0	1 plaster	84.0	19.2	0.7	0.0
makaron z fasoli mung	30.0	0.3 porcji	106.2	7.5	0.5	17.7
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
Bulion bogatoodżywczy Kasi produkt	300.0	1 porcja	242.4	42.0	4.4	11.1
RAZEM	488.0		505.3	75.3	10.5	29.5

IV POSIŁEK

190 KCAL

Zjedz gruszkę z orzechami.

GRUSZKA I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	171.0		190.4	3.1	9.8	24.7

V POSIŁEK

292 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

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	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
fasola czerwona, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	60.9	5.7	0.4	8.6
pomidorki koktajlowe	80.0	4 sztuki	16.0	0.7	0.2	3.3
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	290.0		292.1	10.4	9.7	44.4

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
Batonik Morelowe love	7 sztuk	330 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	1 opakowanie	160 [g]
roślinna śmietanka 31%	12 łyżek	120 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
mak	1 łyżka	13 [g]	migdały, łuskane	2 łyżki	30 [g]
orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]	orzechy nerkowca	1 łyżka	15 [g]
DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE					
Bulion	2 szklanki	460 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
Bulion bogatoodżywczy Kasi produkt	2 porcje	700 [g]	erytrytol	3 łyżeczki	15 [g]
koncentrat pomidorowy	2 łyżeczki	26 [g]	makaron z fasoli mung	0.6 porcji	60 [g]
masło orzechowe	2 łyżeczki	20 [g]	pesto z bazylią	2.5 łyżki	50 [g]
sok z cytryny	5 łyżek	50 [g]			
MIĘSO I PRZETWORY					
mięso wołowe mielone chude		480 [g]	mięso z ud kurczaka, bez skóry		480 [g]
pierś z indyka	2 plastry	200 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa M)	350 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko owsiane	2 szklanki	500 [g]	woda	1.4 szklanka	350 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
gruszka	1 średnia sztuka	210 [g]	jabłko	1 średnia sztuka	260 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]	maliny, mrożone	1 opakowanie (np. Frozana, Kwidzyn)	300 [g]
skórka z cytryny, świeża		2.0 [g]			
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
chili pieprz cayenne	7.2 szczypta	8 [g]	koperek świeży	4 łyżeczki	32 [g]
oregano suszone	2 szczypty	2.0 [g]	papryka, mielona	2 szczypty	2.0 [g]
pieprz czarny mielony	13 szczypta	14 [g]	sól	13.2 szczypta do smaku	14 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]			
RYBY I OWOCE MORZA					
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	2 porcje	200 [g]	łosoś, wędzony	2 porcje	100 [g]
TŁUSZCZE					
masło klarowane	0.8 łyżeczki	8 [g]	oliwa z oliwek	15 łyżeczek	30 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
cebula	1.5 średniej sztuki	270 [g]	czosnek	8 średnich ząbków	49 [g]
fasola czerwona, konserwowa	1 mini puszka	140 [g]	grostek zielony, mrożony	1 opakowanie	400 [g]
marchew	2 duże sztuki	460 [g]	natka pietruszki	6 łyżka posiekanej	60 [g]
ogórek	2 połowa krótkiego szklarniowego	160 [g]	papryka żółta, słodka	1 średnia sztuka	190 [g]
pieczarka biała	12.8 dużych sztuk	450 [g]	pomidorki koktajlowe	28 sztuk	600 [g]
pomidory w puszcze	2 puszki	800 [g]	pomidory, czerwone	2 duże sztuki	650 [g]
rukola	4 garście	80 [g]	szcypiorek	2 łyżki	18 [g]
szpinak	18 garść	600 [g]	ziemniaki	8 średnich sztuk	800 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	6 kromek	230 [g]	płatki owsiane	7 łyżek	70 [g]
ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]			