



[gurbacka.pl](http://gurbacka.pl)



WERSJA DLA ZABIEGANYCH  
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni

---



<b>DZIEŃ 1</b>	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		
<b>DZIEŃ 2</b>	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		
<b>DZIEŃ 3</b>	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		
<b>DZIEŃ 4</b>	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		
<b>DZIEŃ 5</b>	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		
<b>DZIEŃ 6</b>	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		
<b>DZIEŃ 7</b>	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

354 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	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
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
<b>RAZEM</b>	<b>382.0</b>		<b>353.9</b>	<b>18.9</b>	<b>19.2</b>	<b>25.7</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>47.0</b>		<b>186.1</b>	<b>3.1</b>	<b>7.6</b>	<b>28.7</b>

## III POSIŁEK

393 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	130.0		145.6	26.1	4.6	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	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
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
<b>RAZEM</b>	<b>694.0</b>		<b>392.8</b>	<b>38.1</b>	<b>6.5</b>	<b>53.2</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>203.0</b>		<b>193.9</b>	<b>2.9</b>	<b>10.2</b>	<b>25.0</b>

## V POSIŁEK

393 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	130.0		145.6	26.1	4.6	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	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
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
<b>RAZEM</b>	<b>694.0</b>		<b>392.8</b>	<b>38.1</b>	<b>6.5</b>	<b>53.2</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

369 KCAL

W słoiczku wymieszaj płatki owsiane, masło orzechowe, mleko, rozmrożone maliny rozgniecione z erytrytolem. 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	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
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
<b>RAZEM</b>	<b>405.0</b>		<b>369.3</b>	<b>10.1</b>	<b>11.2</b>	<b>66.7</b>

## 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	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
<b>RAZEM</b>	<b>200.0</b>		<b>229.8</b>	<b>8.0</b>	<b>15.3</b>	<b>21.3</b>

## III POSIŁEK

393 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	130.0		145.6	26.1	4.6	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	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
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
<b>RAZEM</b>	<b>694.0</b>		<b>392.8</b>	<b>38.1</b>	<b>6.5</b>	<b>53.2</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>47.0</b>		<b>186.1</b>	<b>3.1</b>	<b>7.6</b>	<b>28.7</b>

## V POSIŁEK

393 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	130.0		145.6	26.1	4.6	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	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
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
<b>RAZEM</b>	<b>694.0</b>		<b>392.8</b>	<b>38.1</b>	<b>6.5</b>	<b>53.2</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

410 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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
<b>RAZEM</b>	<b>294.0</b>		<b>410.2</b>	<b>20.0</b>	<b>18.5</b>	<b>37.3</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>47.0</b>		<b>186.1</b>	<b>3.1</b>	<b>7.6</b>	<b>28.7</b>

## III POSIŁEK

432 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	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
mięso z ud kurczaka, bez skóry	130.0		162.5	23.1	7.8	0.0
masło klarowane	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	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
<b>RAZEM</b>	<b>500.7</b>		<b>431.7</b>	<b>31.1</b>	<b>23.1</b>	<b>28.5</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>345.0</b>		<b>195.8</b>	<b>14.8</b>	<b>10.0</b>	<b>13.5</b>

## V POSIŁEK

432 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	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
mięso z ud kurczaka, bez skóry	130.0		162.5	23.1	7.8	0.0
masło klarowane	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	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
<b>RAZEM</b>	<b>500.7</b>		<b>431.7</b>	<b>31.1</b>	<b>23.1</b>	<b>28.5</b>



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

400 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	20.0	1 łyżka	68.0	0.7	6.9	1.3
ogórek	55.0	1 połowa krótkiego szklarniowego	7.7	0.4	0.1	1.6
<b>RAZEM</b>	<b>241.0</b>		<b>399.6</b>	<b>19.4</b>	<b>18.4</b>	<b>35.0</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>345.0</b>		<b>195.8</b>	<b>14.8</b>	<b>10.0</b>	<b>13.5</b>

## III POSIŁEK

432 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	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
mięso z ud kurczaka, bez skóry	130.0		162.5	23.1	7.8	0.0
masło klarowane	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	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
<b>RAZEM</b>	<b>500.7</b>		<b>431.7</b>	<b>31.1</b>	<b>23.1</b>	<b>28.5</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>47.0</b>		<b>186.1</b>	<b>3.1</b>	<b>7.6</b>	<b>28.7</b>

## V POSIŁEK

432 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	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
mięso z ud kurczaka, bez skóry	130.0		162.5	23.1	7.8	0.0
masło klarowane	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	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
<b>RAZEM</b>	<b>500.7</b>		<b>431.7</b>	<b>31.1</b>	<b>23.1</b>	<b>28.5</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

369 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	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
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
<b>RAZEM</b>	<b>405.0</b>		<b>369.3</b>	<b>10.1</b>	<b>11.2</b>	<b>66.7</b>

## II POSIŁEK

132 KCAL

Zjedz owoc i orzechy na przekąskę.

### KIWI I ORZECHY - 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
<b>RAZEM</b>	<b>96.0</b>		<b>131.6</b>	<b>3.5</b>	<b>7.0</b>	<b>15.8</b>

## III POSIŁEK

468 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	130.0		184.6	25.8	8.2	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	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
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
<b>RAZEM</b>	<b>572.0</b>		<b>467.7</b>	<b>32.6</b>	<b>18.0</b>	<b>46.3</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>47.0</b>		<b>186.1</b>	<b>3.1</b>	<b>7.6</b>	<b>28.7</b>

## V POSIŁEK

400 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	130.0		184.6	25.8	8.2	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
<b>RAZEM</b>	<b>562.0</b>		<b>399.6</b>	<b>31.9</b>	<b>19.6</b>	<b>22.6</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

303 KCAL

Jogurt wymieszaj z erytrytolem, 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
<b>RAZEM</b>	<b>300.0</b>		<b>302.6</b>	<b>6.6</b>	<b>18.0</b>	<b>38.8</b>

## 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	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
migdały, łuskane	30.0	1 garść	173.7	6.3	15.0	6.5
<b>RAZEM</b>	<b>200.0</b>		<b>229.8</b>	<b>8.0</b>	<b>15.3</b>	<b>21.3</b>

## III POSIŁEK

558 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 pręgi 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 pręgę 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	120.0	1 plaster	100.8	23.0	0.8	0.0
makaron z fasoli mung	40.0	0.5 porcji	141.6	10.0	0.6	23.6
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
<b>RAZEM</b>	<b>518.0</b>		<b>557.5</b>	<b>81.6</b>	<b>10.8</b>	<b>35.4</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>47.0</b>		<b>186.1</b>	<b>3.1</b>	<b>7.6</b>	<b>28.7</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>290.0</b>		<b>292.1</b>	<b>10.4</b>	<b>9.7</b>	<b>44.4</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

379 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	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
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
pesto z bazylią	10.0	0.5 łyżki	34.0	0.4	3.5	0.6
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
<b>RAZEM</b>	<b>279.0</b>		<b>379.3</b>	<b>17.1</b>	<b>24.7</b>	<b>20.0</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>47.0</b>		<b>186.1</b>	<b>3.1</b>	<b>7.6</b>	<b>28.7</b>

## III POSIŁEK

558 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	120.0	1 plaster	100.8	23.0	0.8	0.0
makaron z fasoli mung	40.0	0.5 porcji	141.6	10.0	0.6	23.6
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
<b>RAZEM</b>	<b>518.0</b>		<b>557.5</b>	<b>81.6</b>	<b>10.8</b>	<b>35.4</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>171.0</b>		<b>190.4</b>	<b>3.1</b>	<b>9.8</b>	<b>24.7</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>290.0</b>		<b>292.1</b>	<b>10.4</b>	<b>9.7</b>	<b>44.4</b>



# 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 garście 60 [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	1 porcja 80 [g]
masło orzechowe	2 łyżeczki	20 [g]	pesto z bazylią	3 łyżki 60 [g]
sok z cytryny	5 łyżek	50 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso wołowe mielone chude		550 [g]	mięso z ud kurczaka, bez skóry	550 [g]
pień z indyka	2 plastry	240 [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		260 [g]	łosoś, wędzony	2 porcje 100 [g]
TŁUSZCZE				
masło klarowane	4 łyżeczki	32 [g]	oliwa z oliwek	17 łyżeczek 34 [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]	groszek zielony, mrożony	1 opakowanie 400 [g]
marchew	2 duże sztuki	460 [g]	natka pietruszki	6 łyżka posiekanej 60 [g]
ogórek	1.5 krótki szklarniowy	240 [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]	szczypiorek	2 łyżki 18 [g]
szpinak	18 garść	600 [g]	ziemniaki	12 średnich sztuk 1200 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	7 kromek	340 [g]	płatki owsiane	9 łyżek 90 [g]
ryż brązowy	7 łyżek	110 [g]		