



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



| | | | | |
|---------|-------------|--|------------|--|
| DZIEŃ 1 | I posiłek | Nocna owsianka z bakaliami | IV posiłek | Batonik ze słonecznika |
| | II posiłek | Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem | V posiłek | Sałatka z pieczoną dynią i komosą ryżową |
| | III posiłek | Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem | | |
| DZIEŃ 2 | I posiłek | Kanapka z hummusem i ogórkiem kiszonym | IV posiłek | Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem |
| | II posiłek | Batonik ze słonecznika; jabłko | V posiłek | Sałatka z pieczoną dynią i komosą ryżową |
| | III posiłek | Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem | | |
| DZIEŃ 3 | I posiłek | Kanapka z hummusem i ogórkiem kiszonym | IV posiłek | Batonik ze słonecznika; orzechy laskowe |
| | II posiłek | Sałatka z ogórka i czarnych oliwek | V posiłek | Krupnik |
| | III posiłek | Makaron Pad Thai z tofu | | |
| DZIEŃ 4 | I posiłek | Owsianka piernikowa | IV posiłek | Sałatka z ogórka i czarnych oliwek; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany |
| | II posiłek | Batonik ze słonecznika; czekolada 70% kakao | V posiłek | Krupnik |
| | III posiłek | Makaron Pad Thai z tofu | | |
| DZIEŃ 5 | I posiłek | Jogurt z jabłkiem i cynamonem | IV posiłek | Batonik ze słonecznika; śliwki, różne gatunki |
| | II posiłek | Koktajl czekoladowy z przyprawami | V posiłek | Sałatka z pieczoną marchewką i awokado |
| | III posiłek | Fasolka po bretońsku | | |
| DZIEŃ 6 | I posiłek | Kanapka z pastą z tofu i pomidorów | IV posiłek | Deser z chia i duszoną śliwką |
| | II posiłek | Batonik ze słonecznika; orzechy włoskie | V posiłek | Sałatka z pieczoną marchewką i awokado |
| | III posiłek | Fasolka po bretońsku | | |
| DZIEŃ 7 | I posiłek | Kanapka z pastą z tofu i pomidorów | IV posiłek | Deser z chia i duszoną śliwką |
| | II posiłek | Jabłkowe "kanapki z masłem orzechowym" | V posiłek | Pieczony kalafior z pomidorami |
| | III posiłek | Pieczony kalafior z pomidorami | | |

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

621 KCAL

Przygotuj owsiankę wieczorem. Wsyp do miski płatki, cynamon oraz pozostałe składniki. Wymieszaj i wstaw na noc do lodówki.

NOCNA OWSIANKA Z BAKALIAMI - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| płatki owsiane | 60.0 | 6 łyżek | 225.6 | 7.1 | 4.3 | 41.6 |
| mleko migdałowe | 250.0 | 1 szklanka | 102.5 | 4.0 | 7.8 | 4.8 |
| sezam, nasiona | 13.0 | 1 lekko czubata łyżka | 82.2 | 3.0 | 7.8 | 1.3 |
| siemię lniane | 10.0 | 1 łyżka | 53.4 | 1.8 | 4.2 | 2.9 |
| słonecznik, nasiona | 15.0 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| rodzyunki, bez pestek, suszone | 20.0 | 1 łyżka | 59.8 | 0.7 | 0.1 | 15.9 |
| sok z cytryny | 10.0 | 1 łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| cynamon mielony | 3.0 | 3 szczypty | 7.4 | 0.1 | 0.0 | 2.4 |
| RAZEM | 381.0 | | 620.6 | 19.9 | 31.9 | 72.4 |

II POSIŁEK

380 KCAL

Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem:

Posiekaj bardzo drobno oliwki i rozgnieć je widelcem z przecięniętym przez praskę czosnkiem i oliwą. Dopraw pieprzem, zjedz na grzance z chlebka z pomidorem.

*Przygotuj 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję)

PASTA Z CZARNYCH OLIVEK NA GRZANCE Z 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 |
| pomidory, czerwone | 160.0 | 1 średnia sztuka | 27.2 | 1.4 | 0.3 | 5.8 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| oliwki czarne marynowane | 30.0 | 10 sztuk | 37.5 | 0.4 | 3.8 | 1.2 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| RAZEM | 302.0 | | 379.5 | 9.2 | 19.1 | 39.6 |

III POSIŁEK

567 KCAL

Ugotuj ryż. Na głęboką patelnię wrzuc soczewicę, dolej wodę, dodatki szpinak i pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe. Zalej wodą i lekko podgotuj. Jeśli soczewica wchłonie wodę dolej jej jeszcze na patelnię, dodaj przyprawy i mleczko kokosowe. Duś pod przykryciem aż soczewica będzie miękka. Podawaj z ryżem.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

GULASZ Z SOCZEWICY Z BRAZOWYM RYŻEM - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| ryż brązowy | 60.0 | 4 łyżki | 201.0 | 4.3 | 1.1 | 46.1 |
| soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona | 60.0 | 4 łyżki | 204.6 | 15.2 | 1.8 | 34.5 |
| mleko kokosowe | 60.0 | 4 łyżki | 118.2 | 1.2 | 12.8 | 1.7 |
| woda | 60.0 | 6 łyżek | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pomidorki koktajlowe | 75.0 | 1 porcja | 15.0 | 0.7 | 0.1 | 3.1 |
| szpinak, mrożony | 75.0 | 1 porcja | 14.3 | 1.7 | 0.3 | 2.0 |
| kardamon | 1.0 | 1 szczypta | 3.1 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| cynamon mielony | 0.5 | 0.5 szczypty | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| goździki całe | 1.0 | 1 sztuka | 3.4 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| kurkuma mielona | 1.0 | 1 szczypta | 3.1 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| curry w proszku | 0.3 | 0.25 szczypty | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| 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 |
| RAZEM | 395.8 | | 567.2 | 23.5 | 16.5 | 90.6 |

IV POSIŁEK

213 KCAL

Składniki na 6 sztuk:

- słonecznik nasiona 150 g
- syrop klonowy 30 g
- czekolada gorzka 70% 50 g
- olej kokosowy łyżeczka 5 g
- szczypta soli

Na patelni bez tłuszczu upraż ziarna słonecznika. Przełóż je do miseczki. Dodaj szczyptę soli i syrop klonowy. Dokładnie wymieszaj. Włóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Czekoladę rozpuść z olejem kokosowym na bardzo małym ogniu a następnie polej ziarna. Wstaw do lodówki aby stężało. pokrój na kawałki.

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|-------------|-----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| słonecznik, nasiona | 25.0 | 5 łyżeczek | 146.0 | 5.2 | 12.9 | 5.0 |
| syrop klonowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 13.5 | 0.0 | 0.0 | 3.4 |
| czekolada 70% kakao | 8.3 | 0.8 kostka | 46.6 | 0.6 | 2.9 | 4.7 |
| olej kokosowy | 0.8 | 0.2 łyżeczki | 7.4 | 0.0 | 0.8 | 0.0 |
| sól | 0.2 | 0.2 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 39.3 | | 213.5 | 5.8 | 16.5 | 13.1 |

V POSIŁEK

383 KCAL

Salatka na ciepło z pieczoną dynią brokułem komosą ryżową: Dynię piec w 180 C przez 15 min. lub ugotować na parze. Brokuły z czosnkiem, wrzucić do garnka, zalać wodą, lekko posolić i gotować 4 minuty. Dynię, komosę i brokuły przełożyć do miski i zalać dresiniegem przygotowanym z imbiru, oliwy, soku z cytryny i miodu. Podawać z prażonymi pestkami dyni.

SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| komosa ryżowa | 50.0 | 3 łyżki | 184.0 | 7.1 | 3.0 | 32.1 |
| dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa | 200.0 | porcja | 68.0 | 1.9 | 0.3 | 17.2 |
| mieszanka sałat | 20.0 | 1 garść | 4.0 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| rozmaryn świeży | 5.0 | do smaku | 6.5 | 0.2 | 0.3 | 1.0 |
| imbir korzeń | 2.0 | 1.5 cm | 1.6 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| 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 |
| syrop klonowy | 14.0 | 3 łyżeczki | 37.8 | 0.0 | 0.0 | 9.4 |
| RAZEM | 314.0 | | 382.8 | 9.7 | 11.7 | 63.1 |

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

581 KCAL

Zmiksuj ciecierzycę z sokiem z cytryny, solą, kminem rzymskim, masłem orzechowym i oliwą. Chleb posmaruj hummusem i zjedz z ogórkiem kiszonym.

*Przygotuj 2 porcje hummusu (podany przepis jest na 1 porcję)

KANAPKA Z HUMMUSEM I OGÓRKIEM KISZONYM

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 105.0 | 3 kromki | 247.8 | 7.3 | 7.3 | 32.5 |
| ogórek kiszony | 120.0 | 2 sztuki | 14.4 | 1.2 | 0.1 | 2.3 |
| ciecierzyca konserwowa | 130.0 | 0.5 puszki | 180.7 | 9.1 | 1.2 | 30.0 |
| sok z cytryny | 8.0 | 1 łyżka | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 0.5 |
| sól himalajska | 1.0 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| kmin rzymski | 1.0 | 1 szczypta | 3.8 | 0.2 | 0.2 | 0.4 |
| masło orzechowe | 10.0 | 1 łyżeczka | 60.9 | 2.6 | 4.9 | 1.6 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| RAZEM | 383.0 | | 581.0 | 20.5 | 21.8 | 67.4 |

II POSIŁEK

345 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + jabłko

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|--------------|-----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| słonecznik, nasiona | 25.0 | 5 łyżeczek | 146.0 | 5.2 | 12.9 | 5.0 |
| syrop klonowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 13.5 | 0.0 | 0.0 | 3.4 |
| czekolada 70% kakao | 8.3 | 0.8 kostka | 46.6 | 0.6 | 2.9 | 4.7 |
| olej kokosowy | 0.8 | 0.2 łyżeczki | 7.4 | 0.0 | 0.8 | 0.0 |
| sól | 0.2 | 0.2 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| jabłko | 263.0 | 1 duża sztuka | 131.5 | 1.1 | 1.1 | 31.8 |
| RAZEM | 302.3 | | 345.0 | 6.8 | 17.6 | 44.9 |

III POSIŁEK

567 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

GULASZ Z SOCZEWICY Z BRAZOWYM RYŻEM - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| ryż brązowy | 60.0 | 4 łyżki | 201.0 | 4.3 | 1.1 | 46.1 |
| soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona | 60.0 | 4 łyżki | 204.6 | 15.2 | 1.8 | 34.5 |
| mleko kokosowe | 60.0 | 4 łyżki | 118.2 | 1.2 | 12.8 | 1.7 |
| woda | 60.0 | 6 łyżek | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pomidorki koktajlowe | 75.0 | 1 porcja | 15.0 | 0.7 | 0.1 | 3.1 |
| szpinak, mrożony | 75.0 | 1 porcja | 14.3 | 1.7 | 0.3 | 2.0 |
| kardamon | 1.0 | 1 szczypta | 3.1 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| cynamon mielony | 0.5 | 0.5 szczypty | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| goździki całe | 1.0 | 1 sztuka | 3.4 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| kurkuma mielona | 1.0 | 1 szczypta | 3.1 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| curry w proszku | 0.3 | 0.25 szczypty | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| 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 |
| RAZEM | 395.8 | | 567.2 | 23.5 | 16.5 | 90.6 |

IV POSIŁEK

380 KCAL

Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem:

Zjedz gotową pastę z wczorajszego dnia na grzance z chlebka z pomidorem.

PASTA Z CZARNYCH OLIVEK NA GRZANCE Z 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 |
| pomidory, czerwone | 160.0 | 1 średnia sztuka | 27.2 | 1.4 | 0.3 | 5.8 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| oliwki czarne marynowane | 30.0 | 10 sztuk | 37.5 | 0.4 | 3.8 | 1.2 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| pieprz czarny mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| RAZEM | 302.0 | | 379.5 | 9.2 | 19.1 | 39.6 |

V POSIŁEK

383 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| komosa ryżowa | 50.0 | 3 łyżki | 184.0 | 7.1 | 3.0 | 32.1 |
| dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa | 200.0 | porcja | 68.0 | 1.9 | 0.3 | 17.2 |
| mieszanka sałat | 20.0 | 1 garść | 4.0 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| rozmaryn świeży | 5.0 | do smaku | 6.5 | 0.2 | 0.3 | 1.0 |
| imbir korzeń | 2.0 | 1.5 cm | 1.6 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| 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 |
| syrop klonowy | 14.0 | 3 łyżeczki | 37.8 | 0.0 | 0.0 | 9.4 |
| RAZEM | 314.0 | | 382.8 | 9.7 | 11.7 | 63.1 |

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

581 KCAL

Chleb posmaruj hummusem i zjedz z ogórkiem kiszonym.

KANAPKA Z HUMMUSEM I OGÓRKIEM KISZONYM - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 105.0 | 3 kromki | 247.8 | 7.3 | 7.3 | 32.5 |
| ogórek kiszony | 120.0 | 2 sztuki | 14.4 | 1.2 | 0.1 | 2.3 |
| ciecierzyca konserwowa | 130.0 | 0.5 puszki | 180.7 | 9.1 | 1.2 | 30.0 |
| sok z cytryny | 8.0 | 1 łyżka | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 0.5 |
| sól himalajska | 1.0 | 1 szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| kmin rzymski | 1.0 | 1 szczypta | 3.8 | 0.2 | 0.2 | 0.4 |
| masło orzechowe | 10.0 | 1 łyżeczka | 60.9 | 2.6 | 4.9 | 1.6 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| RAZEM | 383.0 | | 581.0 | 20.5 | 21.8 | 67.4 |

II POSIŁEK

220 KCAL

Salatka z ogórka i czarnych oliwek: Pokrój ogórka w kostkę, wymieszaj z sałatą i pokrojonymi na połówki oliwkami. Wymieszaj z sosem z oliwy, soku z cytryny, musztardy gruboziarnistej, soli i pieprzu. Dodaj podprażone na suchej patelni nasiona słonecznika.

SALAATKA Z OGÓRKA I CZARNYCH OLIVEK - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| mieszanka sałat | 20.0 | 1 garść | 4.0 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| ogórek | 111.0 | 1 krótki szklarniowy | 15.5 | 0.8 | 0.1 | 3.2 |
| oliwki czarne marynowane | 18.0 | 6 sztuk | 22.5 | 0.3 | 2.3 | 0.7 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| 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 |
| musztarda francuska | 10.0 | 1 łyżeczka | 14.0 | 0.8 | 1.0 | 0.9 |
| słonecznik, nasiona | 15.0 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| RAZEM | 194.0 | | 220.0 | 5.4 | 19.2 | 9.7 |

III POSIŁEK

704 KCAL

Ugotuj makaron zgodnie z zaleceniami z opakowania. Podpraż orzeszki ziemne na suchej patelni aż się zarumienią. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż czosnek i usmaż kawałki tofu. Dodaj sos sojowy i ugotowany makaron. Na górę posyp podprażone orzeszki ziemne, posiekane liście kolendry (lub pietruszki) i skrop sokiem z limonki.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

MAKARON PAD THAI Z TOFU

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------------|--------------|-----------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| sos sojowy | 10.0 | 1 łyżka | 4.3 | 0.3 | 0.0 | 0.8 |
| makaron ryżowy | 70.0 | porcja | 254.8 | 4.2 | 0.4 | 56.1 |
| tofu wędzone | 180.0 | 1 opakowanie | 241.2 | 23.4 | 14.4 | 4.3 |
| sok ze świeżej limonki | 20.0 | 2 łyżki | 5.0 | 0.1 | 0.0 | 1.7 |
| orzechy ziemne | 20.0 | 1 łyżka | 120.0 | 5.2 | 10.0 | 2.8 |
| kolendra, świeża | 10.0 | 1 kilka listków | 2.3 | 0.2 | 0.1 | 0.4 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| RAZEM | 321.0 | | 703.9 | 33.6 | 32.8 | 67.1 |

IV POSIŁEK

413 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + orzechy

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|-------------|-----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| słonecznik, nasiona | 25.0 | 5 łyżeczek | 146.0 | 5.2 | 12.9 | 5.0 |
| syrop klonowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 13.5 | 0.0 | 0.0 | 3.4 |
| czekolada 70% kakao | 8.3 | 0.8 kostka | 46.6 | 0.6 | 2.9 | 4.7 |
| olej kokosowy | 0.8 | 0.2 łyżeczki | 7.4 | 0.0 | 0.8 | 0.0 |
| sól | 0.2 | 0.2 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| orzechy laskowe | 30.0 | 2 łyżki | 199.8 | 4.3 | 18.9 | 4.5 |
| RAZEM | 69.3 | | 413.3 | 10.1 | 35.4 | 17.6 |

V POSIŁEK

302 KCAL

Pokrój marchewkę, ziemniaki i pora. Wrzuć do garnka z oliwą i przyprawami - odsmaż minutę, zalej wodą i zagotuj. Gdy warzywa zaczną robić się miękkie, dodaj kaszę i gotuj aż do miękkości.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

KRUPNIK - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|--------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| ziele angielskie, ziarna | 0.3 | 0.25 sztuki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| liść laurowy | 1.3 | 0.25 sztuki | 3.9 | 0.1 | 0.1 | 0.9 |
| lubczyk | 0.3 | 0.25 szczypty | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| sól | 0.3 | 0.25 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| woda | 250.0 | 1 szklanka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| kasza jaglana | 36.0 | 2 łyżki | 125.3 | 3.8 | 1.0 | 25.8 |
| ziemniaki | 75.0 | 1 średnia sztuka | 57.8 | 1.5 | 0.1 | 13.1 |
| por | 50.0 | 0.75 połowa małej sztuki | 14.5 | 1.1 | 0.1 | 2.9 |
| marchew | 85.0 | 0.5 dużej sztuki | 28.1 | 0.8 | 0.2 | 7.4 |
| pieprz czarny mielony | 0.3 | 0.25 szczypty | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| RAZEM | 506.3 | | 301.9 | 7.4 | 9.5 | 50.3 |

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

535 KCAL

Ugotuj owsiankę z kakao, cynamonem i posiekаныmi orzechami. Na koniec wymieszaj z syropem klonowym.

OWSIANKA PIERNIKOWA

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------|----------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| mleko migdałowe | 250.0 | 1 szklanka | 102.5 | 4.0 | 7.8 | 4.8 |
| syrop klonowy | 10.0 | 1 łyżka | 27.0 | 0.0 | 0.0 | 6.7 |
| orzechy włoskie | 24.0 | 6 sztuk | 159.8 | 3.8 | 14.5 | 4.3 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| kakao 16%, proszek | 4.0 | 1 łyżeczka | 17.9 | 0.7 | 0.9 | 2.0 |
| płatki owsiane | 60.0 | 6 łyżek | 225.6 | 7.1 | 4.3 | 41.6 |
| RAZEM | 349.0 | | 535.3 | 15.7 | 27.4 | 60.2 |

II POSIŁEK

325 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + czekolada

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|----------|-----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| słonecznik, nasiona | 25.0 | 5 łyżeczek | 146.0 | 5.2 | 12.9 | 5.0 |
| syrop klonowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 13.5 | 0.0 | 0.0 | 3.4 |
| czekolada 70% kakao | 8.3 | 0.8 kostka | 46.6 | 0.6 | 2.9 | 4.7 |
| olej kokosowy | 0.8 | 0.2 łyżeczki | 7.4 | 0.0 | 0.8 | 0.0 |
| sól | 0.2 | 0.2 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| czekolada 70% kakao | 20.0 | 2 kostka | 111.8 | 1.3 | 6.9 | 11.3 |
| RAZEM | 59.3 | | 325.3 | 7.1 | 23.4 | 24.4 |

III POSIŁEK

704 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

MAKARON PAD THAI Z TOFU - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|------------------------|----------|-----------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| sos sojowy | 10.0 | 1 łyżka | 4.3 | 0.3 | 0.0 | 0.8 |
| makaron ryżowy | 70.0 | porcja | 254.8 | 4.2 | 0.4 | 56.1 |
| tofu wędzone | 180.0 | 1 opakowanie | 241.2 | 23.4 | 14.4 | 4.3 |
| sok ze świeżej limonki | 20.0 | 2 łyżki | 5.0 | 0.1 | 0.0 | 1.7 |
| orzechy ziemne | 20.0 | 1 łyżka | 120.0 | 5.2 | 10.0 | 2.8 |
| kolendra, świeża | 10.0 | 1 kilka listków | 2.3 | 0.2 | 0.1 | 0.4 |
| czosnek | 3.0 | 1 mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| RAZEM | 321.0 | | 703.9 | 33.6 | 32.8 | 67.1 |

IV POSIŁEK

331 KCAL

Pokrój ogórka w kostkę, wymieszaj z sałatą i pokrojonymi na połówki oliwkami. Wymieszaj z sosem z oliwy, soku z cytryny, musztardy gruboziarnistej, soli i pieprzu. Dodaj podprażone na suchej patelni nasiona słonecznika. Zjedz z chlebkiem.

SAŁATKA Z OGÓRKA I CZARNYCH OLIVEK - porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| mieszanka sałat | 20.0 | 1 garść | 4.0 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| ogórek | 111.0 | 1 krótki szklarniowy | 15.5 | 0.8 | 0.1 | 3.2 |
| olivki czarne marynowane | 18.0 | 6 sztuk | 22.5 | 0.3 | 2.3 | 0.7 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| 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 |
| musztarda francuska | 5.0 | 0.5 łyżeczki | 7.0 | 0.4 | 0.5 | 0.5 |
| słonecznik, nasiona | 15.0 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 50.0 | 1 kromka | 118.0 | 3.5 | 3.5 | 15.5 |
| RAZEM | 239.0 | | 331.0 | 8.5 | 22.2 | 24.8 |

V POSIŁEK

302 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KRUPNIK - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--------------------------|--------------|--------------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| ziele angielskie, ziarna | 0.3 | 0.25 sztuki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| liść laurowy | 1.3 | 0.25 sztuki | 3.9 | 0.1 | 0.1 | 0.9 |
| lubczyk | 0.3 | 0.25 szczypty | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| sól | 0.3 | 0.25 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| woda | 250.0 | 1 szklanka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| kasza jaglana | 36.0 | 2 łyżki | 125.3 | 3.8 | 1.0 | 25.8 |
| ziemniaki | 75.0 | 1 średnia sztuka | 57.8 | 1.5 | 0.1 | 13.1 |
| por | 50.0 | 0.75 połowa małej sztuki | 14.5 | 1.1 | 0.1 | 2.9 |
| marchew | 85.0 | 0.5 dużej sztuki | 28.1 | 0.8 | 0.2 | 7.4 |
| pieprz czarny mielony | 0.3 | 0.25 szczypty | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| RAZEM | 506.3 | | 301.9 | 7.4 | 9.5 | 50.3 |

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

501 KCAL

Pokrój jabłko, wymieszaj z siemieniem, posiekanymi orzechami, jogurtem, masłem orzechowym i cynamonem.

JOGURT Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

| 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 |
| orzechy włoskie | 24.0 | 6 sztuk | 159.8 | 3.8 | 14.5 | 4.3 |
| jabłko | 188.0 | 1 średnia sztuka | 94.0 | 0.8 | 0.8 | 22.7 |
| masło orzechowe | 10.0 | 1 łyżeczka | 60.9 | 2.6 | 4.9 | 1.6 |
| cynamon mielony | 2.0 | 2 szczypty | 4.9 | 0.1 | 0.0 | 1.6 |
| Siemię lniane mielone | 12.0 | 1 łyżka | 30.1 | 3.7 | 1.7 | 3.5 |
| RAZEM | 396.0 | | 500.7 | 12.4 | 33.2 | 44.5 |

II POSIŁEK

271 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

KOKTAJL CZEKOLADOWY Z PRZYPRAWAMI

| 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 |
| kakao 16%, proszek | 4.0 | 1 łyżeczka | 17.9 | 0.7 | 0.9 | 2.0 |
| chili pieprz cayenne | 1.0 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| Siemię lniane mielone | 12.0 | 1 łyżka | 30.1 | 3.7 | 1.7 | 3.5 |
| kurkuma mielona | 1.0 | 1 szczypta | 3.1 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| mleko migdałowe | 250.0 | 1 szklanka | 102.5 | 4.0 | 7.8 | 4.8 |
| RAZEM | 384.0 | | 270.9 | 9.9 | 10.9 | 39.3 |

III POSIŁEK

666 KCAL

Fasolę namocz przez noc w wodzie, wypłucz i ugotuj do miękkości. Cebulę pokrój w grubą kostkę. Na dnie dużego garnka rozgrzej olej, dodaj cebulę wraz z liściem laurowym i ziele. Smaż przez 5 – 8 minut do czasu, aż cebula się zeszkli. Do podsmażonej cebuli dodaj wszystkie pozostałe składniki poza fasolą. Dokładnie wymieszaj i duś przez 5 – 8 minut, następnie dodaj fasolę (wyczoną i ugotowaną) i gotuj 15 – 20 minut pod przykryciem na małym ogniu. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Zjedz z kromką chleba.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

FASOLKA PO BRETOŃSKU

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| pieprz biały | 1.0 | 1 szczypta | 3.0 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| olej kokosowy | 10.0 | 1 łyżka | 89.2 | 0.0 | 9.9 | 0.0 |
| passata pomidorowa | 200.0 | 0.5 puszki | 64.0 | 3.3 | 0.6 | 14.6 |
| koncentrat pomidorowy | 26.0 | 1 łyżka | 25.2 | 1.5 | 0.4 | 4.3 |
| woda | 65.0 | 0.25 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| kminek zwyczajny | 1.0 | 1 szczypta | 3.3 | 0.2 | 0.1 | 0.5 |
| majeranek suszony | 1.0 | 1 szczypta | 2.7 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| natka pietruszki | 3.0 | 0.5 łyżeczka posiekanej | 1.2 | 0.1 | 0.0 | 0.3 |
| 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 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100.0 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| fasola biała, dojrzałe nasiona | 70.0 | porcja | 220.5 | 15.0 | 1.1 | 43.1 |
| cebula | 35.0 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| liść laurowy | 1.0 | 1 sztuka | 3.1 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| ziele angielskie, ziarna | 1.0 | 1 sztuka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 517.0 | | 665.5 | 28.1 | 19.7 | 99.5 |

IV POSIŁEK

259 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + śliwki

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|-----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| słonecznik, nasiona | 25.0 | 5 łyżeczek | 146.0 | 5.2 | 12.9 | 5.0 |
| syrop klonowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 13.5 | 0.0 | 0.0 | 3.4 |
| czekolada 70% kakao | 8.3 | 0.8 kostka | 46.6 | 0.6 | 2.9 | 4.7 |
| olej kokosowy | 0.8 | 0.2 łyżeczki | 7.4 | 0.0 | 0.8 | 0.0 |
| sól | 0.2 | 0.2 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| śliwki, różne gatunki | 100.0 | porcja | 46.0 | 0.7 | 0.3 | 11.4 |
| RAZEM | 139.3 | | 259.5 | 6.5 | 16.8 | 24.5 |

V POSIŁEK

450 KCAL

Marchew obierz i pokrój w słupki. Skrop łyżeczką oliwy i dopraw solą, pieprzem i rozmarynem. Wymieszaj i przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na 30 minut. Na ostatnie 10 minut na blaszkę wrzuć też orzechy. Awokado pokrój w kostkę. Wszystkie składniki przełóż na talerz na rukolę. Skrop sosem przygotowanym z musztardy, miodu, odrobiny wody i soku z cytryny.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

SAŁATKA Z PIECZONĄ MARCHEWKĄ I AWOKADO - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| 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 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| chili pieprz cayenne | 1.0 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| rozmaryn suszony | 1.0 | 1 szczypta | 3.3 | 0.0 | 0.2 | 0.6 |
| orzechy włoskie | 20.0 | 5 sztuk | 133.2 | 3.2 | 12.1 | 3.6 |
| awokado | 70.0 | 0.5 sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| musztarda | 10.0 | 1 łyżeczka | 16.5 | 0.6 | 0.6 | 2.2 |
| syrop klonowy | 14.0 | 3 łyżeczki | 37.8 | 0.0 | 0.0 | 9.4 |
| sok z cytryny | 5.0 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| rukola | 25.0 | 1 garść | 6.3 | 0.6 | 0.2 | 0.9 |
| marchew | 170.0 | 1 duża sztuka | 56.1 | 1.7 | 0.3 | 14.8 |
| RAZEM | 326.0 | | 450.0 | 7.8 | 32.3 | 38.3 |

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

471 KCAL

Tofu rozgnieć widelcem z koncentratem i bardzo drobno posiekanym pomidorem suszonym. Dopraw papryką słodką i wędzoną, solą i pieprzem. Posmaruj kromkę chleba i udekoruj kiełkami.

*Przygotuj 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję).

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 105.0 | 3 kromki | 247.8 | 7.3 | 7.3 | 32.5 |
| kiełki rzodkiewki | 16.0 | 2 łyżki | 6.9 | 0.6 | 0.4 | 0.6 |
| koncentrat pomidorowy | 13.0 | 1 łyżeczka | 12.6 | 0.7 | 0.2 | 2.2 |
| pomidory, suszone na słońcu | 30.0 | 2 sztuki | 77.4 | 4.2 | 0.9 | 16.7 |
| papryka słodka mielona | 1.0 | 1 szczypta | 2.9 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| papryka wędzona | 1.0 | 1 szczypta | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| tofu wędzone | 90.0 | 0.5 opakowania | 120.6 | 11.7 | 7.2 | 2.2 |
| 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 | 258.0 | | 471.0 | 24.9 | 16.2 | 55.4 |

II POSIŁEK

320 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + orzechy.

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|---------------------|-------------|-----------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| słonecznik, nasiona | 25.0 | 5 łyżeczek | 146.0 | 5.2 | 12.9 | 5.0 |
| syrop klonowy | 5.0 | 1 łyżeczka | 13.5 | 0.0 | 0.0 | 3.4 |
| czekolada 70% kakao | 8.3 | 0.8 kostka | 46.6 | 0.6 | 2.9 | 4.7 |
| olej kokosowy | 0.8 | 0.2 łyżeczki | 7.4 | 0.0 | 0.8 | 0.0 |
| sól | 0.2 | 0.2 szczypta do smaku | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| orzechy włoskie | 16.0 | 4 sztuki | 106.6 | 2.6 | 9.6 | 2.9 |
| RAZEM | 55.3 | | 320.0 | 8.3 | 26.2 | 16.0 |

III POSIŁEK

666 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| pieprz biały | 1.0 | 1 szczypta | 3.0 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| olej kokosowy | 10.0 | 1 łyżka | 89.2 | 0.0 | 9.9 | 0.0 |
| passata pomidorowa | 200.0 | 0.5 puszki | 64.0 | 3.3 | 0.6 | 14.6 |
| koncentrat pomidorowy | 26.0 | 1 łyżka | 25.2 | 1.5 | 0.4 | 4.3 |
| woda | 65.0 | 0.25 szklanki | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| kminek zwyczajny | 1.0 | 1 szczypta | 3.3 | 0.2 | 0.1 | 0.5 |
| majeranek suszony | 1.0 | 1 szczypta | 2.7 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| natka pietruszki | 3.0 | 0.5 łyżeczka posiekanej | 1.2 | 0.1 | 0.0 | 0.3 |
| 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 |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 100.0 | 2 kromki | 236.0 | 7.0 | 7.0 | 31.0 |
| fasola biała, dojrzałe nasiona | 70.0 | porcja | 220.5 | 15.0 | 1.1 | 43.1 |
| cebula | 35.0 | 0.5 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| liść laurowy | 1.0 | 1 sztuka | 3.1 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| ziele angielskie, ziarna | 1.0 | 1 sztuka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| RAZEM | 517.0 | | 665.5 | 28.1 | 19.7 | 99.5 |

IV POSIŁEK

285 KCAL

Deser z chia i duszoną śliwką:

W słoiczku lub szklance umieść nasiona chia i zalej je mlekiem, wymieszaj i odstaw do lodówki na kilka godzin, aby nasionka napęczniały. Na patelnię wrzuć pokrojone w drobną kostkę śliwki, posyp erytrytolem i cynamonem. Duś aż śliwki puszczą sok i zmiękną. Na górę gotowego deseru z chia wyłóż ciepłe śliwki.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

DESER Z CHIA I DUSZONĄ ŚLIWKĄ

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| śliwki, różne gatunki | 150.0 | porcja | 69.0 | 1.1 | 0.4 | 17.1 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| erytrytol | 5.0 | 1 łyżeczka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.0 |
| nasiona chia, suszone | 30.0 | 3 łyżki | 145.8 | 5.0 | 9.2 | 12.6 |
| mleko migdałowe | 165.0 | 0.75 szklanki | 67.7 | 2.6 | 5.1 | 3.1 |
| RAZEM | 351.0 | | 284.9 | 8.7 | 14.8 | 38.7 |

V POSIŁEK

450 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z PIECZONĄ MARCHEWKĄ I AWOKADO - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|---------------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| 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 |
| oliwa z oliwek | 8.0 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| chili pieprz cayenne | 1.0 | 1 szczypta | 3.2 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| rozmaryn suszony | 1.0 | 1 szczypta | 3.3 | 0.0 | 0.2 | 0.6 |
| orzechy włoskie | 20.0 | 5 sztuk | 133.2 | 3.2 | 12.1 | 3.6 |
| awokado | 70.0 | 0.5 sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| musztarda | 10.0 | 1 łyżeczka | 16.5 | 0.6 | 0.6 | 2.2 |
| syrop klonowy | 14.0 | 3 łyżeczki | 37.8 | 0.0 | 0.0 | 9.4 |
| sok z cytryny | 5.0 | 0.5 łyżki | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| rukola | 25.0 | 1 garść | 6.3 | 0.6 | 0.2 | 0.9 |
| marchew | 170.0 | 1 duża sztuka | 56.1 | 1.7 | 0.3 | 14.8 |
| RAZEM | 326.0 | | 450.0 | 7.8 | 32.3 | 38.3 |

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

471 KCAL

Posmaruj kromkę chleba pastą przygotowaną poprzedniego dnia i udekoruj kiełkami.

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|--|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 105.0 | 3 kromki | 247.8 | 7.3 | 7.3 | 32.5 |
| kiełki rzodkiewki | 16.0 | 2 łyżki | 6.9 | 0.6 | 0.4 | 0.6 |
| koncentrat pomidorowy | 13.0 | 1 łyżeczka | 12.6 | 0.7 | 0.2 | 2.2 |
| pomidory, suszone na słońcu | 30.0 | 2 sztuki | 77.4 | 4.2 | 0.9 | 16.7 |
| papryka słodka mielona | 1.0 | 1 szczypta | 2.9 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| papryka wędzona | 1.0 | 1 szczypta | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| tofu wędzone | 90.0 | 0.5 opakowania | 120.6 | 11.7 | 7.2 | 2.2 |
| 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 | 258.0 | | 471.0 | 24.9 | 16.2 | 55.4 |

II POSIŁEK

396 KCAL

Jabłko pokrój w plasterki, posmaruj masłem orzechowym i posyp sezamem.

JABŁKOWE "KANAPKI Z MASŁEM ORZECHOWYM"

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| jabłko | 263.0 | 1 duża sztuka | 131.5 | 1.1 | 1.1 | 31.8 |
| masło orzechowe | 30.0 | 1.5 łyżki | 182.7 | 7.8 | 14.7 | 4.8 |
| sezam, nasiona | 13.0 | 1 lekko czubata łyżka | 82.2 | 3.0 | 7.8 | 1.3 |
| RAZEM | 306.0 | | 396.4 | 11.9 | 23.5 | 37.9 |

III POSIŁEK

478 KCAL

Do wysokiego rondla włóż całego kalafiora, dodaj pokrojone pomidory, cebulę i czosnek w całości. Dodaj oliwę z oliwek. Zmniejsz ogień i nakryj pokrywką. Duś aż kalafior będzie miękki. Dopraw solą i pieprzem i posyp natką pietruszki i podprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| kalafior | 300.0 | 0.5 dużej sztuki | 81.0 | 7.2 | 0.6 | 15.0 |
| pomidory, czerwone | 287.0 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| cebula | 60.0 | 0.25 dużej sztuki | 19.8 | 0.8 | 0.2 | 4.1 |
| oliwa z oliwek | 16.0 | 2 łyżki | 143.5 | 0.0 | 15.9 | 0.0 |
| dynia, pestki | 30.0 | 3 łyżki | 171.6 | 7.3 | 13.7 | 5.4 |
| natka pietruszki | 15.0 | 1.5 łyżka posiekanej | 6.2 | 0.7 | 0.1 | 1.4 |
| czosnek | 3.0 | 0.5 średniego ząbka | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| 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 | 713.0 | | 477.9 | 18.9 | 31.2 | 37.9 |

IV POSIŁEK

285 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

DESER Z CHIA I DUSZONĄ ŚLIWKĄ

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|--------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| śliwki, różne gatunki | 150.0 | porcja | 69.0 | 1.1 | 0.4 | 17.1 |
| cynamon mielony | 1.0 | 1 szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| erytrytol | 5.0 | 1 łyżeczka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.0 |
| nasiona chia, suszone | 30.0 | 3 łyżki | 145.8 | 5.0 | 9.2 | 12.6 |
| mleko migdałowe | 165.0 | 0.5 szklanki | 67.7 | 2.6 | 5.1 | 3.1 |
| RAZEM | 351.0 | | 284.9 | 8.7 | 14.8 | 38.7 |

V POSIŁEK

478 KCAL

*Porcja z obiadu

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI

| produkt | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-----------------------|--------------|----------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------|
| kalafior | 300.0 | 0.5 dużej sztuki | 81.0 | 7.2 | 0.6 | 15.0 |
| pomidory, czerwone | 287.0 | 1 duża sztuka | 48.8 | 2.6 | 0.6 | 10.3 |
| cebula | 60.0 | 0.25 dużej sztuki | 19.8 | 0.8 | 0.2 | 4.1 |
| oliwa z oliwek | 16.0 | 2 łyżki | 143.5 | 0.0 | 15.9 | 0.0 |
| dynia, pestki | 30.0 | 3 łyżki | 171.6 | 7.3 | 13.7 | 5.4 |
| natka pietruszki | 15.0 | 1.5 łyżka posiekanej | 6.2 | 0.7 | 0.1 | 1.4 |
| czosnek | 3.0 | 0.5 średniego ząbka | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| 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 | 713.0 | | 477.9 | 18.9 | 31.2 | 37.9 |

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

| PRODUKT | | | | | |
|--|------------------------|----------|--|-------------------------|----------|
| jogurt kokosowy bez cukru | 1 opakowanie | 160 [g] | tofu wędzone | 3 opakowania | 550 [g] |
| BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA | | | | | |
| dynia, pestki | 6 łyżek | 90 [g] | nasiona chia, suszone | 6 łyżek | 60 [g] |
| orzechy laskowe | 2 łyżki | 30 [g] | orzechy włoskie | 26 sztuk | 240 [g] |
| orzechy ziemne | 2 łyżki | 40 [g] | rodzynki, bez pestek, suszone | 1 łyżka | 20 [g] |
| sezam, nasiona | 2 lekko czubata łyżka | 26 [g] | siemię lniane | 1 łyżka | 10 [g] |
| Siemię lniane mielone | 2 łyżki | 24 [g] | słonecznik, nasiona | 13 łyżek | 200 [g] |
| DODATKI DO DAŃ | | | | | |
| erytrytol | 2 łyżeczki | 10 [g] | koncentrat pomidorowy | 6 łyżeczek | 80 [g] |
| masło orzechowe | 3 łyżki | 60 [g] | musztarda | 2 łyżeczki | 20 [g] |
| musztarda francuska | 1.5 łyżeczki | 15 [g] | sok z cytryny | 8 łyżek | 80 [g] |
| sos sojowy | 2 łyżki | 20 [g] | | | |
| NAPOJE BEZALKOHOLOWE | | | | | |
| mleko kokosowe | 8 łyżek | 120 [g] | mleko migdałowe | 4.25 szklanka | 1100 [g] |
| sok ze świeżej limonki | 4 łyżki | 40 [g] | woda | 3 szklanki | 750 [g] |
| OWOCE I PRZETWORY | | | | | |
| awokado | 1 sztuka | 210 [g] | banan | 1 średnia sztuka | 190 [g] |
| jabłko | 7 małych sztuk | 1000 [g] | oliwki czarne marynowane | 32 sztuk | 120 [g] |
| śliwki, różne gatunki | 3 porcje | 430 [g] | | | |
| PRZYPRAWY I ZIOŁA | | | | | |
| chili pieprz cayenne | 5 szczypt | 5.0 [g] | curry w proszku | 0.5 szczypty | 0.6 [g] |
| cynamon mielony | 12 szczypta | 12 [g] | goździki całe | 2 sztuki | 2.0 [g] |
| kardamon | 2 szczypty | 2.0 [g] | kmin rzymski | 2 szczypty | 2.0 [g] |
| kminek zwyczajny | 2 szczypty | 2.0 [g] | kolendra, świeża | 2 kilka listków | 24 [g] |
| kurkuma mielona | 3 szczypty | 3.0 [g] | liść laurowy | 2.5 sztuki | 4.6 [g] |
| lubczyk | 0.5 szczypty | 0.6 [g] | majeranek suszony | 2 szczypty | 2.0 [g] |
| pieprz biały | 2 szczypty | 2.0 [g] | pieprz czarny mielony | 14.5 szczypta | 15 [g] |
| rozmaryn suszony | 2 szczypty | 2.0 [g] | rozmaryn świeży | 2 do smaku | 16 [g] |
| sól | 15.8 szczypta do smaku | 16 [g] | sól himalajska | 2 szczypty | 2.0 [g] |
| ziele angielskie, ziarna | 2.5 sztuki | 2.6 [g] | | | |
| SŁODYCZE | | | | | |
| czekolada 70% kakao | 6.8 kostka | 70 [g] | kakao 16%, proszek | 2 łyżeczki | 8 [g] |
| syrop klonowy | 0.3 szklanki | 100 [g] | | | |
| TŁUSZCZE | | | | | |
| olej kokosowy | 5 łyżeczek | 25 [g] | oliwa z oliwek | 18 łyżek | 150 [g] |
| WARZYWA I PRZETWORY | | | | | |
| cebula | 3 małe sztuki | 220 [g] | ciecierzyca konserwowa | 1 puszka | 260 [g] |
| czosnek | 9 małych ząbków | 28 [g] | dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa | 2 porcje | 600 [g] |
| fasola biała, dojrzałe nasiona | 2 porcje | 140 [g] | imbir korzeń | 3 cm | 4.4 [g] |
| kalafior | 1 duża sztuka | 1000 [g] | kiełki rzodkiewki | 4 łyżki | 32 [g] |
| marchew | 3 duże sztuki | 700 [g] | mieszanek sałat | 4 garście | 80 [g] |
| natka pietruszki | 6 łyżeczka posiekanej | 36 [g] | ogórek | 2 krótki szklarniowy | 310 [g] |
| ogórek kiszony | 4 sztuki | 240 [g] | papryka słodka mielona | 2 szczypty | 2.0 [g] |
| papryka wędzona | 2 szczypty | 2.2 [g] | passata pomidorowa | 1 puszka | 400 [g] |
| pomidorki koktajlowe | 2 porcje | 150 [g] | pomidory, czerwone | 3 duże sztuki | 950 [g] |
| pomidory, suszone na słońcu | 4 sztuki | 60 [g] | por | 1.5 połowa małej sztuki | 180 [g] |
| rukola | 2 garście | 50 [g] | soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona | 8 łyżek | 120 [g] |
| szpinak, mrożony | 2 porcje | 150 [g] | ziemniaki | 2 średnie sztuki | 200 [g] |
| ZBOŻOWE | | | | | |
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 21 kromek | 900 [g] | kasza jaglana | 4 łyżki | 80 [g] |

komosa ryżowa

6 łyżek 100 [g] makaron ryżowy

2 porcje 140 [g]

płatki owsiane

12 łyżek 120 [g] ryż brązowy

8 łyżek 120 [g]