



gurbacka.pl



PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS

1 dzień



DZIEŃ 1

I posiłek Odkwaszająca sałatka z kaszą jaglaną

II posiłek Koktajl gazpacho

III posiłek Odkwaszająca sałatka z kaszą jaglaną

IV posiłek Koktajl gazpacho

V posiłek Odkwaszająca sałatka z kaszą jaglaną

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

297 KCAL

Kaszę ugotuj. Brokuła ugotuj na parze. Twardawego brokuła posiekaj na drobne kawałeczki. Pomidory suszone pokrój w paseczki. Orzechy włoskie podpraż na patelni i pokrój. Wszystkie składniki przełóż do miski, dopraw do smaku solą, pieprzem, octem jabłkowym, oliwą z oliwek, oraz kozieradką (możesz też użyć innych ziół wedle upodobań). Gotową sałatkę posypać szczypiorkiem.

*Przygotuj 3 porcje sałatki (podany przepis jest na 1 porcję)

ODKWASZAJĄCA SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	166.0	0.3 sztuki	51.5	5.0	0.7	8.6
kasza jaglana	27.0	1.5 łyżki	94.0	2.8	0.8	19.3
Pomidory suszone w oliwie	15.0	1.5 sztuki	31.1	1.3	1.0	3.7
orzechy włoskie	6.0	1.5 sztuki	40.0	1.0	3.6	1.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet jabłkowy	1.5	0.5 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
kozieradka	1.5	0.5 łyżeczki	4.8	0.3	0.1	0.9
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	234.0		297.3	10.8	14.2	34.3

II POSIŁEK

193 KCAL

Sok pomidorowy przyprawić. Zmiksować z papryką, selerem, szczypiorkiem, ogórkiem i nasionami. Posypać posiekanymi liśćmi bazylii.

*Przygotuj 3 porcje koktajlu (podany przepis jest na 1 porcję)

KOKTAJL GAZPACHO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok pomidorowy	250.0	1 szklanka (domowego)	40.0	2.0	0.5	8.3
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
pieprz biały	1.0	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
seler naciowy	15.0	0.5 łydgi	2.5	0.1	0.0	0.5
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
bazylia świeża	5.0	1 kilka liści	1.1	0.2	0.0	0.1
RAZEM	482.0		193.2	8.2	9.3	24.4

III POSIŁEK

297 KCAL

*Porcja z 1 posiłku

ODKWASZAJĄCA SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	166.0	0.3 sztuki	51.5	5.0	0.7	8.6
kasza jaglana	27.0	1.5 łyżki	94.0	2.8	0.8	19.3
Pomidory suszone w oliwie	15.0	1.5 sztuki	31.1	1.3	1.0	3.7
orzechy włoskie	6.0	1.5 sztuki	40.0	1.0	3.6	1.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet jabłkowy	1.5	0.5 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
kozieradka	1.5	0.5 łyżeczki	4.8	0.3	0.1	0.9
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	234.0		297.3	10.8	14.2	34.3

IV POSIŁEK

193 KCAL

*Porcja z 2 posiłku

KOKTAJL GAZPACHO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok pomidorowy	250.0	1 szklanka (domowego)	40.0	2.0	0.5	8.3
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
pieprz biały	1.0	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
seler naciowy	15.0	0.5 łydgi	2.5	0.1	0.0	0.5
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
bazyliia świeża	5.0	1 kilka liści	1.1	0.2	0.0	0.1
RAZEM	482.0		193.2	8.2	9.3	24.4

V POSIŁEK

297 KCAL

*Porcja z 1 posiłku

ODKVASZAJĄCA SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	166.0	0.3 sztuki	51.5	5.0	0.7	8.6
kasza jaglana	27.0	1.5 łyżki	94.0	2.8	0.8	19.3
Pomidory suszone w oliwie	15.0	1.5 sztuki	31.1	1.3	1.0	3.7
orzechy włoskie	6.0	1.5 sztuki	40.0	1.0	3.6	1.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet jabłkowy	1.5	0.5 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
kozieradka	1.5	0.5 łyżeczki	4.8	0.3	0.1	0.9
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	234.0		297.3	10.8	14.2	34.3

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

RÓŻNE

ocet jabłkowy	1.5 łyżeczki	4.5 [g]		
---------------	--------------	---------	--	--

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

orzechy włoskie	4.5 sztuki	40 [g]	słonecznik, nasiona	2 łyżki	30 [g]
-----------------	------------	--------	---------------------	---------	--------

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok pomidorowy	2 szklanki (domowego)	500 [g]		
----------------	-----------------------	---------	--	--

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża	2 kilka liści	16 [g]	chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]
----------------	---------------	--------	----------------------	------------	---------

kozieradka	1.5 łyżeczki	4.5 [g]	pieprz biały	2 szczypty	2.0 [g]
------------	--------------	---------	--------------	------------	---------

pieprz czarny	1.5 szczypty	1.5 [g]	sól himalajska	3.5 szczypty	3.5 [g]
---------------	--------------	---------	----------------	--------------	---------

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	3 łyżki	24 [g]		
----------------	---------	--------	--	--

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły	0.9 sztuki	850 [g]	ogórek	2 gruntowy	100 [g]
---------	------------	---------	--------	------------	---------

papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki	360 [g]	Pomidory suszone w oliwie	4.5 sztuki	45 [g]
--------------------------	------------------	---------	---------------------------	------------	--------

seler naciowy	1 łodygi	38 [g]	szczypiorek	5 łyżek	45 [g]
---------------	----------	--------	-------------	---------	--------

ZBOŻOWE

kasza jaglana	4.5 łyżki	90 [g]		
---------------	-----------	--------	--	--