



gurbacka.pl

WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	ŚNIADANIE	Owsianka z kiwi i migdałami	OBIAD	Potrawka z cieciorką, cukinią i fasolką w sosie pomidorowym
	PRZEKĄSKA	Czekoladowe słodkie kulki; jabłko	KOLACJA	Kanapki z pastą z zielonego groszku z koperkiem i ogórkiem
DZIEŃ 2	ŚNIADANIE	Kanapki z pastą z zielonego groszku z koperkiem i ogórkiem	OBIAD	Potrawka z cieciorką, cukinią i fasolką w sosie pomidorowym
	PRZEKĄSKA	Jogurt z malinami i migdałami	KOLACJA	Salata rzymska z grillowanym tofu; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
DZIEŃ 3	ŚNIADANIE	Kanapka z kremem z tofu na słodko	OBIAD	Curry z tofu i soczewicą na mleku kokosowym; ryż brązowy
	PRZEKĄSKA	Czekoladowe słodkie kulki; jogurt kokosowy bez cukru	KOLACJA	Zupa z marchewki i batata; słonecznik, nasiona
DZIEŃ 4	ŚNIADANIE	Roślinny skyr z malinami i orzechami	OBIAD	Curry z tofu i soczewicą na mleku kokosowym; ryż brązowy
	PRZEKĄSKA	Koktajl z awokado i bananem; migdały	KOLACJA	Zupa z marchewki i batata; słonecznik, nasiona
DZIEŃ 5	ŚNIADANIE	Tofucznica z suszonymi pomidorami; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	OBIAD	Makaron na słodko z malinami i jogurtem
	PRZEKĄSKA	Czekoladowe słodkie kulki; winogrona	KOLACJA	Salatka z fasolką i ogórkiem; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
DZIEŃ 6	ŚNIADANIE	Pieczona owsianka z malinami i kakao	OBIAD	Nuggetsy z boczniaka; Surówka z czerwonej kapusty z cebulką
	PRZEKĄSKA	Koktajl z malinami i bananem; migdały	KOLACJA	Salatka z fasolką i ogórkiem; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
DZIEŃ 7	ŚNIADANIE	Pieczona owsianka z malinami i kakao	OBIAD	Nuggetsy z boczniaka; Surówka z czerwonej kapusty z cebulką
	PRZEKĄSKA	Czekoladowe słodkie kulki; winogrona	KOLACJA	Surówka z czerwonej kapusty z cebulką; Kanapka z wędzonym tofu

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

623 KCAL

Owsianka z kiwi i migdałami: Płatki ugotuj na mleku, pod koniec dodaj masło orzechowe i wymieszaj. Przełóż do miseczki, dodaj pokrojone kiwi i płatki migdałów.

OWSIANKA Z KIWI I MIGDAŁAMI						
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
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
kiwi	162.0	2 małe sztuki	97.2	1.5	0.8	22.5
płatki migdałów	30.0	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	502.0		622.9	20.6	32.4	66.5

PRZEKĄSKA

364 KCAL

Czekoladowe słodkie kulki: Składniki na 10 sztuk:

- orzechy nerkowca - 150 g
- świeże daktyle (można użyć suszonych) - 110 g
- kakao - 40 g
- siemię lniane mielone - 12 g
- sól - 1 szczypta

Wszystkie składniki przełóż do blendera i pulsacyjnie zmiksuj. Przełóż do miseczki i uformuj kulki. Przełóż do pojemnika i wstaw do lodówki.

Zjedz 2 sztuki na przekąskę.

CZEKOLADOWE SŁODKIE KULKI - 2 sztuki						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
daktyle medjool (duże, świeże)	22.0	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
kakao naturalne	8.0	2 łyżeczki	36.7	1.5	1.7	4.0
Siemię lniane mielone	2.4	0.2 łyżki	6.0	0.7	0.3	0.7
sól	0.2		0.0	0.0	0.0	0.0
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	250.6		363.6	8.8	16.0	53.0

OBIAD

605 KCAL

Potrąwka z cieciorą, cukinią i fasolką w sosie pomidorowym: Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie. Dopraw ziołami, solą i pieprzem i podsmaż. dodaj fasolkę i pokrojoną w kostkę cukinię oraz ciecierzycę. Podlej odrobiną wody (około 1/4 szklanki). Duś pod przykryciem aż warzywa zmiękną. Na koniec dodaj pomidory i dodatkową porcję ziół. Podduś razem i podawaj z ugotowanym ryżem.

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

POTRAWKA Z CIECIORĄ, CUKINIĄ I FASOLKĄ W SOSIE POMIDOROWYM - porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
fasola szparagowa zielona	100.0		31.0	1.8	0.2	7.0
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	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
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	715.5		604.7	19.4	14.9	102.5

Kanapki z pastą z zielonego groszku z koperkiem i ogórkiem: Zmiksuj groszek z oliwą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Dodaj posiekany koperek i wymieszaj. Kanapki posmaruj pastą, dodaj kiełki i plasterki ogórka.

*z pieczywa można też przygotować tosty
*Przygotuj 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję)

KANAPKI Z PASTĄ Z ZIELONEGO GROSZKU Z KOPERKIEM I OGÓRKIEM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	140.0	1 mini puszka	88.2	6.9	0.3	22.1
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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
kiełki rzodkiewki	16.0	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	434.0		539.9	18.7	19.5	73.4

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

540 KCAL

Kanapki z pastą z zielonego groszku z koperkiem i ogórkiem: Kanapki posmaruj pastą, dodaj kielki i plasterki ogórka.

*z pieczywa można też przygotować tosty

KANAPKI Z PASTĄ Z ZIELONEGO GROSZKU Z KOPERKIEM I OGÓRKIEM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	140.0	1 mini puszka	88.2	6.9	0.3	22.1
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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
kielki rzodkiewki	16.0	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	434.0		539.9	18.7	19.5	73.4

PRZEKĄSKA

444 KCAL

Jogurt z malinami i migdałami: Zjedz jogurt z malinami, miodem i płatkami migdałów. Na górę dodaj posiekaną kostkę czekolady. Możesz użyć jogurtu kokosowego naturalnego zamiast skyru.

JOGURT Z MALINAMI I MIGDAŁAMI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Skyr roślinny Alpro naturalny	200.0	0.5 opakowania	133.4	12.0	6.6	7.8
maliny, mrożone	100.0	0.3 opakowania	43.0	1.3	0.3	12.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
syrop klonowy	14.0	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
płatki migdałów	30.0	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
RAZEM	354.0		444.4	20.6	25.6	37.9

OBIAD

605 KCAL

Potrąwka z cieciorą, cukinią i fasolką w sosie pomidorowym: *Porcja z poprzedniego dnia.

POTRAWKA Z CIECIORĄ, CUKINIĄ I FASOLKĄ W SOSIE POMIDOROWYM - porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
fasola szparagowa zielona	100.0		31.0	1.8	0.2	7.0
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	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
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
RAZEM	715.5		604.7	19.4	14.9	102.5

Salata rzymska z grillowanym tofu: Tofu dopraw tak jak lubisz i odstaw do zamarynowania. Następnie pokrój je w plastry i ugrilluj na patelni. Sałatę umyć i porwij na mniejsze kawałki. Pomidorki pokrój na połówki, ogórka w kostkę, cebulę w piórka. Z oliwy, soku z cytryny, posiekanej natki pietruszki, soli i pieprzu przygotuj sos. Wszystkie składniki wymieszaj i posyp nasionami słonecznika. Zjedz z kromką chlebaka czystoziarnistego.

SAŁATA RZYMSKA Z GRILLOWANYM TOFU - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata rzymska	90.0	1 mała sztuka	15.3	1.1	0.3	3.0
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	114.0	10.8	6.8	3.0
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	6.0	1 łyżka	15.1	0.6	0.2	3.8
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
RAZEM	559.0		586.4	23.6	40.4	40.6

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

517 KCAL

Kanapka z kremem z tofu na słodko: Zmiksuj delikatnie wszystkie składniki na krem i zjedz z chlebkiem (można przygotować tost na ciepło).

KANAPKA Z KREMEM Z TOFU NA SŁODKO						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	114.0	10.8	6.8	3.0
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
masło orzechowe	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	224.0		517.2	23.7	24.4	45.9

PRZEKĄSKA

420 KCAL

Czekoladowe słodkie kulki: Zjedz 2 słodkie kulki na przekąskę + jogurt.

CZEKOLADOWE SŁODKIE KULKI - 2 sztuki						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
daktyle medjool (duże, świeże)	22.0	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
kakao naturalne	8.0	2 łyżeczki	36.7	1.5	1.7	4.0
Siemię lniane mielone	2.4	0.2 łyżki	6.0	0.7	0.3	0.7
sól	0.2		0.0	0.0	0.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	222.6		420.5	9.5	26.6	41.0

OBIAD

669 KCAL

Curry z tofu i soczewicą na mleku kokosowym: Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj przyprawy, posiekany czosnek i cebulkę. Następnie dodaj nasionka soczewicy, szpinak, pomidorki koktajlowe i zalej mleczkiem kokosowym oraz wodą. Wymieszaj i gotuj na małym ogniu aż soczewica zmięknie. Pod koniec gotowania dodaj pokrojone w kostkę tofu. Podawaj ze świeżą kolendrą lub natką pietruszki. Do obiadu ugotuj ryż.

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

CURRY Z TOFU I SOCZEWICĄ NA MLEKU KOKOSOWYM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
kurkuma mielona	2.5	0.5 łyżeczki	7.8	0.2	0.1	1.7
imbir korzeń	2.5	0.5 łyżeczki	2.0	0.0	0.0	0.4
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
garam masala	2.5	0.5 łyżeczki	9.1	0.3	0.4	1.4
chili płatki	2.5	0.5 łyżeczki	7.0	0.3	0.4	1.2
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	114.0	10.8	6.8	3.0
soczewica czerwona, nasiona suche	40.0	8 łyżeczek	130.8	10.2	1.2	23.0
pomidorki koktajlowe	50.0	2.5 sztuki	10.0	0.5	0.1	2.0
szpinak świeży	50.0	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
kolendra, świeża	10.0	łyżka	2.3	0.2	0.1	0.4
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	50.0	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
RAZEM	456.0		669.2	29.2	30.9	79.6

Zupa z marchewki i batata: Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulkę. Dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę i batata. Zalej wywarem i gotuj do miękkości warzyw. Lekko wystudź. Zblenduj. Dodaj mleko kokosowe, lekko podgrzej. Dopraw do smaku. Posyp porcję zupy nasionkami słonecznika.

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

ZUPA Z MARCHEWKI I BATATA - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
batat (patat)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
marchew	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
cebula czerwona	50.0	0.5 sztuki	23.0	0.6	0.1	5.5
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
wywar warzywny (porcja)	250.0	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
słonecznik, nasiona	20.0	porcja	116.8	4.2	10.3	4.0
RAZEM	715.0		518.0	14.0	32.4	73.7

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

517 KCAL

Roślinny skyr z malinami i orzechami: Wymieszaj skyr z posiekanymi orzechami, płatkami i rozmrożonymi malinami.

ROŚLINNY SKYR Z MALINAMI I ORZECAMI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Skyr roślinny Alpro naturalny	400.0	1 opakowanie	266.8	24.0	13.2	15.6
maliny, mrożone	70.0	0.25 opakowania	30.1	0.9	0.2	8.4
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
płatki owsiane	10.0	1 łyżka	37.6	1.2	0.7	6.9
RAZEM	510.0		517.4	31.0	30.2	37.7

PRZEKĄSKA

522 KCAL

Koktajl z awokado i bananem: Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl. Do koktajlu zjedz migdały.

KOKTAJL Z AWOKADO I BANANEM - porcja						
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
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	469.0		522.3	13.3	35.3	45.1

OBIAD

669 KCAL

Curry z tofu i soczewicą na mleku kokosowym: *Porcja z poprzedniego dnia.

CURRY Z TOFU I SOCZEWICĄ NA MLEKU KOKOSOWYM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
kurkuma mielona	2.5	0.5 łyżeczki	7.8	0.2	0.1	1.7
imbir korzeń	2.5	0.5 łyżeczki	2.0	0.0	0.0	0.4
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
garam masala	2.5	0.5 łyżeczki	9.1	0.3	0.4	1.4
chili płatki	2.5	0.5 łyżeczki	7.0	0.3	0.4	1.2
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	114.0	10.8	6.8	3.0
soczewica czerwona, nasiona suche	40.0	8 łyżeczek	130.8	10.2	1.2	23.0
pomidorki koktajlowe	50.0	2.5 sztuki	10.0	0.5	0.1	2.0
szpinak świeży	50.0	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
kolendra, świeża	10.0	łyżka	2.3	0.2	0.1	0.4
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	50.0	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
RAZEM	456.0		669.2	29.2	30.9	79.6

Zupa z marchewki i batata: *Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA Z MARCHEWKI I BATATA - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
batat (patat)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
marchew	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
cebula czerwona	50.0	0.5 sztuki	23.0	0.6	0.1	5.5
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
wywar warzywny (porcja)	250.0	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
słonecznik, nasiona	20.0	porcja	116.8	4.2	10.3	4.0
RAZEM	715.0		518.0	14.0	32.4	73.7

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

655 KCAL

Tofucznicza z suszonymi pomidorami: Tofucznicza z suszonymi pomidorami: Pomidory pokroić w paski. Tofu pokruszyć. Na patelni rozgrzać oliwę i wrzucić tofu. Smażyć chwilę. Wlać wodę i przyprawy. Wymieszać. Kiedy woda odparuje dodać pomidory. Smażyć razem chwilę. Zjeść z pieczywem.

TOFUCZNICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu naturalne	180.0	1 opakowanie	228.1	21.6	13.5	5.9
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	329.0		654.6	30.6	37.8	43.2

PRZEKĄSKA

454 KCAL

Czekoladowe słodkie kulki: Zjedz 3 słodkie kulki na przekąskę + winogrona.

CZEKOLADOWE SŁODKIE KULKI - 3 sztuki						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
daktyle medjool (duże, świeże)	33.0	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
kakao naturalne	12.0	3 łyżeczki	55.1	2.2	2.6	6.1
Siemię lniane mielone	3.6	0.3 łyżki	9.0	1.1	0.5	1.0
sól	0.3		0.0	0.0	0.0	0.0
winogrona	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
RAZEM	163.9		454.1	12.4	23.0	57.8

OBIAD

694 KCAL

Makaron na słodko z malinami i jogurtem: Ugotowany makaron wymieszaj z jogurtem, erytrytolem i malinami. Posyp płatkami migdałów.

MAKARON NA SŁODKO Z MALINAMI I JOGURTEM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	80.0	1 porcja	279.2	11.5	2.4	52.8
jogurt kokosowy bez cukru	200.0	1 opakowanie	188.6	1.8	14.2	13.4
płatki migdałów	30.0	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
maliny, mrożone	120.0	porcja	51.6	1.6	0.4	14.4
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
RAZEM	435.0		693.7	21.5	32.3	88.6

Salatka z fasolką i ogórkiem: Ugotuj fasolkę. Pokrój ogórka i wymieszaj z pozostałymi składnikami.

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

SAŁATKA Z FASOLKĄ I OGÓRKIEM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa zielona	200.0		62.0	3.7	0.4	13.9
ogórek	100.0	3 gruntowy	14.0	0.7	0.1	2.9
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10.0		32.0	4.7	0.5	0.9
ekologiczny ocet jabłkowy	2.5	0.75 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
RAZEM	384.0		396.6	14.1	26.0	31.3

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

669 KCAL

Pieczona owsianka z malinami i kakao: Rozgnieć banana, wymieszaj z mlekiem, kakao, płatkami i masłem orzechowym. Przełóż masę do naczynia żaroodpornego, dodaj na górę maliny i wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Piecz około 25-30 minut.

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

PIECZONA OWSIANKA Z MALINAMI I KAKAO						
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
maliny, mrożone	70.0	0.25 opakowania	30.1	0.9	0.2	8.4
masło orzechowe	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
mleko migdałowe	165.0	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
RAZEM	450.0		668.5	18.4	26.6	94.7

PRZEKĄSKA

489 KCAL

Koktajl z malinami i bananem: Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl. Do koktajlu zjedz migdały.

KOKTAJL Z MALINAMI I BANANEM - porcja						
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
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
maliny, mrożone	100.0	0.3 opakowania	43.0	1.3	0.3	12.0
Siemię lniane mielone	24.0	2 łyżki	60.2	7.4	3.4	6.9
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	519.0		488.9	19.9	27.4	56.9

OBIAD

551 KCAL

Nuggetsy z boczniaka: W misce rozmieszaj mąkę z ciecierzycy z wodą i solą. W drugiej misce wymieszaj resztę suchych składników. Boczniaki umyj i podziel na małe kawałki. Obtaczaj w masie z ciecierzycy a następnie w suchych składnikach i usmaż na oliwie.

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

Surówka z czerwonej kapusty z cebulką: Kapustę poszatkuj cienko. Skrop sokiem z cytryny. Dodaj poszatkowaną cebulkę. Dopraw pieprzem, solą i skrop oliwą. Posyp natką pietruszki i wymieszaj.

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

NUGGETSY Z BOCZNIAKA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bocznia, surowy	150.0	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10.0	łyżka	32.0	4.7	0.5	0.9
bułka tarta bezglutenowa	10.0	łyżka	35.4	1.0	0.2	7.8
mąka z cieciorke	37.5	0.25 szklanki	145.1	8.4	2.5	21.7
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1.0		2.8	0.1	0.1	0.5
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
imbir mielony	1.0		3.4	0.1	0.0	0.7
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z CEBULKĄ - 1 porcja						
kapusta czerwona	150.0	1 szklanka	46.5	2.9	0.3	10.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	499.0		550.7	23.1	28.5	55.4

Salatka z fasolką i ogórkiem: *Porcja z poprzedniego dnia.

SAŁATKA Z FASOLKĄ I OGÓRKIEM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa zielona	200.0		62.0	3.7	0.4	13.9
ogórek	100.0	3 gruntowy	14.0	0.7	0.1	2.9
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10.0		32.0	4.7	0.5	0.9
ekologiczny ocet jabłkowy	2.5	0.75 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
RAZEM	384.0		396.6	14.1	26.0	31.3

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

669 KCAL

Pieczona owsianka z malinami i kakao: *Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONA OWSIANKA Z MALINAMI I KAKAO						
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
maliny, mrożone	70.0	0.25 opakowania	30.1	0.9	0.2	8.4
masło orzechowe	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
mleko migdałowe	165.0	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
RAZEM	450.0		668.5	18.4	26.6	94.7

PRZEKĄSKA

454 KCAL

Czekoladowe słodkie kulki: Zjedz 3 słodkie kulki na przekąskę + winogrona.

CZEKOLADOWE SŁODKIE KULKI - 3 sztuki						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
daktyle medjool (duże, świeże)	33.0	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
kakao naturalne	12.0	3 łyżeczki	55.1	2.2	2.6	6.1
Siemię lniane mielone	3.6	0.3 łyżki	9.0	1.1	0.5	1.0
sól	0.3		0.0	0.0	0.0	0.0
winogrona	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
RAZEM	163.9		454.1	12.4	23.0	57.8

OBIAD

551 KCAL

Nuggetsy z boczniaka: *Porcja z poprzedniego dnia.

Surówka z czerwonej kapusty z cebulką: *Porcja z poprzedniego dnia.

NUGGETSY Z BOCZNIAKA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bocznik, surowy	150.0	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10.0	łyżka	32.0	4.7	0.5	0.9
bułka tarta bezglutenowa	10.0	łyżka	35.4	1.0	0.2	7.8
mąka z cieciorci	37.5	0.25 szklanki	145.1	8.4	2.5	21.7
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1.0		2.8	0.1	0.1	0.5
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
imbir mielony	1.0		3.4	0.1	0.0	0.7
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z CEBULKĄ - 1 porcja						
kapusta czerwona	150.0	1 szklanka	46.5	2.9	0.3	10.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	499.0		550.7	23.1	28.5	55.4

Surówka z czerwonej kapusty z cebulką: *Porcja z poprzedniego dnia.

Kanapka z wędzonym tofu: Pokrój tofu w plastry. Podsmaż na oliwie podlewając odrobiną sosu sojowego. Na chleb nałóż liście sałaty i podsmażone tofu . Zjedz z surówką.

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z CEBULKĄ - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta czerwona	150.0	1 szklanka	46.5	2.9	0.3	10.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
KANAPKA Z WĘDZONYM TOFU						
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sałata rzymska	10.0	kilka liści	1.7	0.1	0.0	0.3
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
RAZEM	427.0		570.4	22.8	30.7	48.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania	360 [g]	Skyr roślinny Alpro naturalny	1.5 opakowania 600 [g]
tofu naturalne	3 opakowania	550 [g]		
RÓŻNE				
bułka tarta bezglutenowa	2 łyżki	20 [g]		
NABIAŁ WEGE				
mleko kokosowe	16 łyżek	240 [g]	mleko migdałowe	4.5 szklanki 1.1 [kg]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
migdały	4 łyżki	60 [g]	orzechy laskowe	1 łyżka 15 [g]
orzechy nerkowca	11 łyżek	170 [g]	płatki migdałów	9 łyżek 90 [g]
Siemię lniane mielone	3 łyżki	36 [g]	słonecznik, nasiona	11 łyżeczek 60 [g]
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]	masło orzechowe	7 łyżeczek 70 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)		40 [g]	sok z cytryny	7 łyżek 70 [g]
sos sojowy	1 łyżka	10 [g]	tofu wędzone	0.5 opakowania 90 [g]
woda		360 [g]	wywar warzywny (porcja)	2 szklanki 700 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	0.5 sztuki	110 [g]	banan	4 średnie sztuki 750 [g]
daktyl medjool (duże, świeże)	10 sztuk	120 [g]	jabłko	1 średnia sztuka 260 [g]
kiwi	2 małe sztuki	200 [g]	maliny, mrożone	1.7 opakowania 550 [g]
winogrona	2 garście	150 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili płatki	1 łyżeczka	5.0 [g]	chili w proszku	2.0 [g]
ekologiczny ocet jabłkowy	1.5 łyżeczki	5.0 [g]	garam masala	1 łyżeczka 5.0 [g]
imbir mielony		2.0 [g]	kolendra, świeża	2 łyżki 24 [g]
koperek świeży	2 łyżeczki	16 [g]	kurkuma mielona	6 szczypt 6 [g]
papryka słodka mielona	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	8 łyżeczek 16 [g]
sól	15 szczypta do smaku	16 [g]	zioła prowansalskie	4 szczypty 4.0 [g]
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	5 kostka	50 [g]	kakao naturalne	12 łyżeczek 48 [g]
syrop klonowy	5 łyżeczek	24 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek		200 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	2 porcje	260 [g]	bocznik, surowy	2 porcje 340 [g]
cebula	1 średnia sztuka	200 [g]	cebula czerwona	2.5 sztuki 230 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]	cukinia	1 mniejszej sztuki 260 [g]
czosnek	1 średni ząbek	7 [g]	fasola szparagowa zielona	700 [g]
grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	2 mini puszka	280 [g]	imbir korzeń	1 łyżeczka 6 [g]
kapusta czerwona	3 szklanki	600 [g]	kiełki rzodkiewki	4 łyżki 32 [g]
marchew	4 średnie sztuki	600 [g]	mąka z ciecioriki	0.5 szklanki 80 [g]
natka pietruszki	2 łyżka posiekanej	22 [g]	ogórek	7 gruntowy 330 [g]
ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]	pomidorki koktajlowe	15 sztuk 300 [g]
Pomidory suszone w oliwie	2 sztuki	20 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka 400 [g]
sałata rzymska		110 [g]	soczewica czerwona, nasiona suche	16 łyżeczek 80 [g]
szpinak świeży	4 garście	100 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	12 kromek	600 [g]	chleb czystoziarnisty 100% ziaren	3 kromki 150 [g]
makaron gryczany	1 porcja	80 [g]	płatki owsiane	18 łyżek 180 [g]
ryż brązowy	15 łyżek	220 [g]		