



gurbacka.pl

WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	ŚNIADANIE	Owsianka z kiwi i migdałami	OBIAD	Potrawka z cieciorką, cukinią i fasolką w sosie pomidorowym
	PRZEKAŚKA	Czekoladowe słodkie kulki	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
	PRZEKAŚKA	Jogurt z malinami i migdałami	KOLACJA	Salata rzymska z grillowanym tofu
DZIEŃ 3	ŚNIADANIE	Kanapka z kremem z tofu na słodko	OBIAD	Curry z tofu i soczewicą na mleku kokosowym
	PRZEKAŚKA	Czekoladowe słodkie kulki	KOLACJA	Zupa z marchewki i batata
DZIEŃ 4	ŚNIADANIE	Omlęt z kaparami	OBIAD	Curry z tofu i soczewicą na mleku kokosowym
	PRZEKAŚKA	Koktajl z malinami i bananem	KOLACJA	Zupa z marchewki i batata
DZIEŃ 5	ŚNIADANIE	Jajko sadzone i kanapka z awokado	OBIAD	Makaron na słodko z malinami i jogurtem
	PRZEKAŚKA	Czekoladowe słodkie kulki	KOLACJA	Salatka z fasolką i ogórkiem
DZIEŃ 6	ŚNIADANIE	Pieczona owsianka z malinami i kakao	OBIAD	Nuggetsy z boczniaka; Surówka z czerwonej kapusty z cebulką
	PRZEKAŚKA	Koktajl z awokado i bananem	KOLACJA	Salatka z fasolką i ogórkiem
DZIEŃ 7	ŚNIADANIE	Pieczona owsianka z malinami i kakao	OBIAD	Nuggetsy z boczniaka; Surówka z czerwonej kapusty z cebulką
	PRZEKAŚKA	Czekoladowe słodkie kulki	KOLACJA	Surówka z czerwonej kapusty z cebulką; Kanapka z wędzonym tofu

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

446 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 KIW I MIGDAŁAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	371.0		445.8	15.0	20.8	52.7

PRZEKĄSKA

270 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
RAZEM	62.6		269.6	8.1	15.3	30.3

OBIAD

519 KCAL

Potrąwka z cieciorką, 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 CIECIORKĄ, 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	696.5		518.5	18.3	10.7	90.9

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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	120.0	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
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
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	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	326.0		335.1	11.8	13.7	45.1

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

335 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	120.0	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
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
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	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
kielki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	326.0		335.1	11.8	13.7	45.1

PRZEKĄSKA

301 KCAL

Jogurt z malinami i migdałami: Zjedz jogurt z malinami i płatkami migdałów. Możesz użyć jogurtu kokosowego naturalnego zamiast skyru.

JOGURT Z MALINAMI I MIGDAŁAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
skyr, naturalny	150.0	1 opakowanie	96.6	18.0	0.0	6.2
maliny, mrożone	70.0	0.25 opakowania	30.1	0.9	0.2	8.4
płatki migdałów	30.0	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
RAZEM	250.0		301.0	25.5	15.5	17.6

OBIAD

519 KCAL

Potrawka z cieciorką, cukinią i fasolką w sosie pomidorowym: *Porcja z poprzedniego dnia.

POTRAWKA Z CIECIORKĄ, 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
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	696.5		518.5	18.3	10.7	90.9

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.

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	160.0	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
RAZEM	461.0		363.1	18.2	23.4	25.8

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

474 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
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	218.0		473.9	21.2	19.5	48.7

PRZEKAŚKA

270 KCAL

Czekoladowe słodkie kulki: Zjedz 2 słodkie kulki 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
daktyl 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
RAZEM	62.6		269.6	8.1	15.3	30.3

OBIAD

433 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.

*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	25.0	5 łyżeczek	81.8	6.3	0.8	14.4
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	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
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
RAZEM	381.0		433.0	21.6	27.4	32.2

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.

*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	45.0	3 łyżki	88.7	0.9	9.6	1.3
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
RAZEM	680.0		371.6	9.5	18.9	69.3

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

426 KCAL

Omlet z kaparami: Jajka roztrzep widelcem w miseczce wraz z solą i pieprzem. Na desce pokrój pomidorki na połówki. Na patelni rozgrzej oliwę wlej masę z jajek. Na gorze ułóż pomidorki i kapary. Przykryj pokrywką i smaż na niewielkim ogniu aż omlet będzie gotowy. Zjedz z chlebem.

OMLET Z KAPARAMI

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	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
Kapary	10.0	1 łyżka	4.2	0.3	0.1	0.6
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
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
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	320.0		426.5	23.6	26.3	21.8

PRZEKĄSKA

304 KCAL

Koktajl z malinami i bananem: Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

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	70.0	0.25 opakowania	30.1	0.9	0.2	8.4
Siemię lniane mielone	24.0	2 łyżki	60.2	7.4	3.4	6.9
RAZEM	459.0		304.4	13.5	11.7	47.1

OBIAD

433 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	25.0	5 łyżeczek	81.8	6.3	0.8	14.4
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	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
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
RAZEM	381.0		433.0	21.6	27.4	32.2

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	45.0	3 łyżki	88.7	0.9	9.6	1.3
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
RAZEM	680.0		371.6	9.5	18.9	69.3

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

452 KCAL

Jajko sadzone i kanapka z awokado: Awokado pokrój w cienkie plasterki i ułóż na kanapce. Skro sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem. Na patelni usmaż jajko sadzone, zjedz z kanapką.

JAJKO SADZONE I KANAPKA Z AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	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
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	235.0		451.6	17.5	31.9	22.3

PRZEKAŚKA

270 KCAL

Czekoladowe słodkie kulki: Zjedz 2 słodkie kulki 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
RAZEM	62.6		269.6	8.1	15.3	30.3

OBIAD

612 KCAL

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

MAKARON NA SŁODKO Z MALINAMI I JOGURTEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	70.0	1.5 porcji	244.3	10.1	2.1	46.2
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
płatki migdałów	30.0	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
maliny, mrożone	100.0	0.3 opakowania	43.0	1.3	0.3	12.0
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
RAZEM	365.0		612.5	19.4	29.1	76.9

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	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	5.0		16.0	2.4	0.2	0.5
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
RAZEM	325.0		201.2	6.7	12.7	17.7

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

519 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	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
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	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
RAZEM	340.0		518.5	15.3	20.7	72.8

PRZEKAŚKA

351 KCAL

Koktajl z awokado i bananem: Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

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
RAZEM	439.0		350.7	7.3	19.7	39.0

OBIAD

442 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]
boczniak, 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 ciecioriki	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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
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	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	482.0		442.0	23.0	16.6	55.1

Sałatka 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	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	5.0		16.0	2.4	0.2	0.5
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
RAZEM	325.0		201.2	6.7	12.7	17.7

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

519 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	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
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	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
RAZEM	340.0		518.5	15.3	20.7	72.8

PRZEKAŚKA

270 KCAL

Czekoladowe słodkie kulki: Zjedz 2 słodkie kulki 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
RAZEM	62.6		269.6	8.1	15.3	30.3

OBIAD

442 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
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	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	482.0		442.0	23.0	16.6	55.1

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	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
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	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	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	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sałata rzymska	10.0		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	362.0		361.7	19.3	17.2	32.6

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
jogurt kokosowy bez cukru	1 opakowanie	160 [g]	tofu naturalne	2 opakowania	360 [g]
RÓŻNE					
bułka tarta bezglutenowa	2 łyżki	20 [g]			
NABIAŁ WEGE					
mleko kokosowe	13 łyżek	190 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki	950 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
orzechy nerkowca	8 łyżek	120 [g]	płatki migdałów	7 łyżek	70 [g]
Siemię lniane mielone	2.8 łyżka	34 [g]	słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [g]
DODATKI DO DAŃ					
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]	masło orzechowe	3 łyżki	60 [g]
miód pszczeli	1 łyżeczka	14 [g]	płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)		30 [g]
sok z cytryny	6 łyżek	60 [g]	sos sojowy	1 łyżka	10 [g]
tofu wędzone	0.5 opakowania	90 [g]	woda		350 [g]
wywar warzywny (porcja)	2 szklanki	700 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	5 sztuk (kl. wagowa M)	290 [g]	skyr, naturalny	1 opakowanie	150 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	5 małych sztuk	650 [g]
daktyle medjool (duże, świeże)	8 sztuk	100 [g]	kiwi	1 mała sztuka	100 [g]
maliny, mrożone	1.4 opakowanie	380 [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	1 łyżeczka	5.0 [g]
papryka słodka mielona	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	17 szczypta	17 [g]
sól	16 szczypta do smaku	16 [g]	zioła prowansalskie	4 szczypty	4.0 [g]
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]	kakao naturalne	10 łyżeczek	40 [g]
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek	18 łyżek	150 [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	1 puszka po odsączeniu	240 [g]	imbir korzeń	1 łyżeczka	6 [g]
Kapary	1 łyżka	10 [g]	kapusta czerwona	3 szklanki	600 [g]
kiełki rzodkiewki	2 łyżki	16 [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	18 sztuk	360 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]
sałata rzymska		110 [g]	soczewica czerwona, nasiona suche	10 łyżeczek	50 [g]
szpinak świeży	4 garście	100 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	9 kromek	390 [g]	makaron gryczany	1.5 porcji	70 [g]
płatki owsiane	15 łyżek	150 [g]	ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]