



gurbacka.pl

WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	ŚNIADANIE	Owsianka z kiwi i migdałami	OBIAD	Potrąwka 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	Potrąwka z cieciorką, cukinią i fasolką w sosie pomidorowym
	PRZEKAŚKA	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
	PRZEKAŚKA	Czekoladowe słodkie kulki; kefir, 2% tłuszczu	KOLACJA	Zupa z marchewki i batata; słonecznik, nasiona
DZIEŃ 4	ŚNIADANIE	Omlęt z kaparami	OBIAD	Curry z tofu i soczewicą na mleku kokosowym; ryż brązowy
	PRZEKAŚKA	Koktajl z malinami i bananem; migdały	KOLACJA	Zupa z marchewki i batata; słonecznik, nasiona
DZIEŃ 5	ŚNIADANIE	Jajko sadzone i kanapka z awokado	OBIAD	Makaron na słodko z malinami i jogurtem
	PRZEKAŚKA	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
	PRZEKAŚKA	Koktajl z awokado 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
	PRZEKAŚKA	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 KIWII I MIGDAŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
kiwi	165	2 małe sztuki	97.2	1.5	0.8	22.5
płatki migdałów	30	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	510		622.9	20.6	32.4	66.5

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	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
daktyle medjool (duże, świeże)	25	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
kakao naturalne	8	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	65		269.6	8.1	15.3	30.3

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]
tomat w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
fasola szparagowa zielona	100		31.0	1.8	0.2	7.0
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	720		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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	120	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
kiełki rzodkiewki	8	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	360		405.9	13.9	15.8	54.4

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

406 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	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
kielki rzodkiewki	8	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	360		405.9	13.9	15.8	54.4

PRZEKAŚKA

391 KCAL

Jogurt z malinami i migdałami: Zjedz jogurt z malinami, miodem i płatkami migdałów. 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, naturalny	200	1 opakowanie	128.8	24.0	0.0	8.2
maliny, mrożone	100	0.3 opakowania	43.0	1.3	0.3	12.0
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
płatki migdałów	30	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
RAZEM	345		390.8	31.9	15.6	34.3

OBIAD

605 KCAL

Potrąwka 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	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
fasola szparagowa zielona	100		31.0	1.8	0.2	7.0
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
oliwa z oliwek	12	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
RAZEM	720		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 chlebka 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	1 mała sztuka	15.3	1.1	0.3	3.0
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	114.0	10.8	6.8	3.0
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	6	1 łyżka	15.1	0.6	0.2	3.8
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
RAZEM	560		586.4	23.6	40.4	40.6

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

535 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	0.5 opakowania	114.0	10.8	6.8	3.0
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	230		534.8	23.8	24.4	50.3

PRZEKAŚKA

385 KCAL

Czekoladowe słodkie kulki: Zjedz 2 słodkie kulki na przekąskę + wypij kefir.

CZEKOLADOWE SŁODKIE KULKI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
daktyle medjool (duże, świeże)	25	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
kakao naturalne	8	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
kefir, 2% tłuszczu	230	1 kubek	115.0	7.8	4.6	10.8
RAZEM	295		384.6	15.9	19.9	41.1

OBIAD

636 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	0.5 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	0.5 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	0.5 opakowania	114.0	10.8	6.8	3.0
soczewica czerwona, nasiona suche	40	8 łyżeczek	130.8	10.2	1.2	23.0
pomidorki koktajlowe	50	2.5 sztuki	10.0	0.5	0.1	2.0
szpinak świeży	50	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
kolendra, świeża	10	łyżka	2.3	0.2	0.1	0.4
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	50	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	40	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
RAZEM	450		635.7	28.5	30.7	71.9

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	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
marchew	210	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
cebula czerwona	50	0.5 sztuki	23.0	0.6	0.1	5.5
mleko kokosowe	50	3 łyżki	98.5	1.0	10.7	1.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
wywar warzywny (porcja)	250	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	700		469.1	12.7	27.7	72.5

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

544 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 górze 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
Kapary	10	1 łyżka	4.2	0.3	0.1	0.6
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	370		544.5	27.1	29.8	37.3

PRZEKĄSKA

390 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	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
maliny, mrożone	70	0.25 opakowania	30.1	0.9	0.2	8.4
Siemię lniane mielone	25	2 łyżki	60.2	7.4	3.4	6.9
migdały	15	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
RAZEM	475		390.2	16.5	19.5	50.2

OBIAD

636 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	0.5 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	0.5 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	0.5 opakowania	114.0	10.8	6.8	3.0
soczewica czerwona, nasiona suche	40	8 łyżeczek	130.8	10.2	1.2	23.0
pomidorki koktajlowe	50	2.5 sztuki	10.0	0.5	0.1	2.0
szpinak świeży	50	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
kolendra, świeża	10	łyżka	2.3	0.2	0.1	0.4
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	50	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	40	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
RAZEM	450		635.7	28.5	30.7	71.9

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	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
marchew	210	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
cebula czerwona	50	0.5 sztuki	23.0	0.6	0.1	5.5
mleko kokosowe	50	3 łyżki	98.5	1.0	10.7	1.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
wywar warzywny (porcja)	250	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	700		469.1	12.7	27.7	72.5

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

640 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	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	335		639.6	27.3	40.3	38.1

PRZEKAŚKA

319 KCAL

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

CZEKOLADOWE SŁODKIE KULKI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
daktyle medjool (duże, świeże)	25	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
kakao naturalne	8	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
winogrona	70	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
RAZEM	135		319.3	8.4	15.4	42.6

OBIAD

659 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	70	1.5 porcji	244.3	10.1	2.1	46.2
jogurt kokosowy bez cukru	200	1 opakowanie	188.6	1.8	14.2	13.4
płatki migdałów	30	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
maliny, mrożone	120	porcja	51.6	1.6	0.4	14.4
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
RAZEM	425		658.8	20.0	32.0	82.0

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		62.0	3.7	0.4	13.9
ogórek	100	3 gruntowy	14.0	0.7	0.1	2.9
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10		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	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
RAZEM	380		360.7	14.1	22.0	31.3

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

588 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)

PIEZONA OWSIANKA Z MALINAMI I KAKAO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	60	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
maliny, mrożone	70	0.25 opakowania	30.1	0.9	0.2	8.4
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
czekolada 70% kakao	15	1.5 kostka	83.8	1.0	5.1	8.5
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
mleko migdałowe	120	0.5 szklanki	49.2	1.9	3.7	2.3
RAZEM	365		588.2	17.0	23.4	82.8

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	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
migdały	30	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	470		522.3	13.3	35.3	45.1

OBIAD

479 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	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10	łyżka	32.0	4.7	0.5	0.9
bułka tarta bezglutenowa	10	łyżka	35.4	1.0	0.2	7.8
mąka z cieciorci	40	0.25 szklanki	145.1	8.4	2.5	21.7
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.5
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir mielony	1		3.4	0.1	0.0	0.7

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z CEBULKĄ - 1 porcja

kapusta czerwona	150	1 szklanka	46.5	2.9	0.3	10.1
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	495		478.9	23.1	20.6	55.4

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		62.0	3.7	0.4	13.9
ogórek	100	3 gruntowy	14.0	0.7	0.1	2.9
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10		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	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
RAZEM	380		360.7	14.1	22.0	31.3

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

588 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	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
maliny, mrożone	70	0.25 opakowania	30.1	0.9	0.2	8.4
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
czekolada 70% kakao	15	1.5 kostka	83.8	1.0	5.1	8.5
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
mleko migdałowe	120	0.5 szklanki	49.2	1.9	3.7	2.3
RAZEM	365		588.2	17.0	23.4	82.8

PRZEKAŚKA

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	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
daktyle medjool (duże, świeże)	35	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
kakao naturalne	12	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	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
RAZEM	165		454.1	12.4	23.0	57.8

OBIAD

479 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	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10	łyżka	32.0	4.7	0.5	0.9
bułka tarta bezglutenowa	10	łyżka	35.4	1.0	0.2	7.8
mąka z cieciorci	40	0.25 szklanki	145.1	8.4	2.5	21.7
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.5
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir mielony	1		3.4	0.1	0.0	0.7

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z CEBULKĄ - 1 porcja

kapusta czerwona	150	1 szklanka	46.5	2.9	0.3	10.1
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	495		478.9	23.1	20.6	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	1 szklanka	46.5	2.9	0.3	10.1
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6

KANAPKA Z WĘDZONYM TOFU

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sałata rzymska	10		1.7	0.1	0.0	0.3
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
RAZEM	375		398.6	19.3	21.2	32.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
jogurt kokosowy bez cukru	1 opakowanie	200 [g]	tofu naturalne	2 opakowania	360 [g]
RÓŻNE					
bułka tarta bezglutenowa	2 łyżki	20 [g]			
NABIAŁ WEGE					
mleko kokosowe	14 łyżek	220 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki	1000 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
migdały	3 łyżki	45 [g]	orzechy nerkowca	9 łyżek	140 [g]
płatki migdałów	9 łyżek	90 [g]	Siemię lniane mielone	2.9 łyżka	35 [g]
słonecznik, nasiona	3 łyżki	45 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]	masło orzechowe	7 łyżeczek	70 [g]
miód pszczeli	2 łyżeczki	28 [g]	płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)		40 [g]
sok z cytryny	7.5 łyżek	80 [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	6 sztuk (kl. wagowa M)	350 [g]	kefir, 2% tłuszczu	1 kubek	230 [g]
skyr, naturalny	1 opakowanie	200 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	5 małych sztuk	650 [g]
daktyle medjool (duże, świeże)	9 sztuk	110 [g]	kiwi	2 małe sztuki	200 [g]
maliny, mrożone	1.5 opakowania	430 [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	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	3 kostka	30 [g]	kakao naturalne	11 łyżeczek	44 [g]
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek		170 [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	20 sztuk	400 [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	11 kromek	550 [g]	chleb czystoziarnisty 100% ziaren	3 kromki	150 [g]
makaron gryczany	1.5 porcji	70 [g]	płatki owsiane	17 łyżek	170 [g]
ryż brązowy	14 łyżek	200 [g]			