



gurbacka.pl

WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2200 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; 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	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	250.0	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)

POTRĄWKA 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	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 ZIEŁONEGO 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

447 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, naturalny	200.0	1 opakowanie	128.8	24.0	0.0	8.2
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
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
płatki migdałów	30.0	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
RAZEM	354.0		446.7	32.6	19.0	40.0

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	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 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	90.0	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

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	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	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	228.0		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	30.0	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
kefir, 2% tłuszczu	230.0	1 kubek	115.0	7.8	4.6	10.8
RAZEM	292.6		384.6	15.9	19.9	41.1

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

580 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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	374.0		580.4	27.1	33.8	37.3

PRZEKĄSKA

476 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	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
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	489.0		476.0	19.5	27.3	53.3

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

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	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
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
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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	335.0		639.6	27.3	40.3	38.1

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	45.0	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, 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	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	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)	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	380.0		360.7	14.1	22.0	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)

PIEZONA 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

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

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]
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 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

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	6 łyżeczek	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)	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	380.0		360.7	14.1	22.0	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

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	45.0	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	1 opakowanie	200 [g]	tofu naturalne	2 opakowania 360 [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 nerkowca	10 łyżek 150 [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]
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	4 średnie sztuki 750 [g]
daktyle medjool (duże, świeże)	10 sztuk	120 [g]	jabłko	1 średnia sztuka 260 [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	17 [g]	zioła prowansalskie	4 szczypty 4.0 [g]
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	5 kostka	50 [g]	kakao naturalne	12 łyżeczek 48 [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]
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	2 mini puszka	280 [g]	imbir korzeń	1 łyżeczka 6 [g]
Kapary	1 łyżka	10 [g]	kapusta czerwona	3 szklanki 600 [g]
kielki rzodkiewki	4 łyżki	32 [g]	marchew	4 średnie sztuki 600 [g]
mąka z cieciorci	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	14 kromek	700 [g]	chleb czystoziarnisty 100% ziaren	3 kromki 150 [g]
makaron gryczany	1 porcja	80 [g]	płatki owsiane	17 łyżek 170 [g]
ryż brązowy	15 łyżek	220 [g]		