

PLAN POSIŁKÓW WEGETARIAŃSKI BEZ MIĘSA I RYB dieta na 1600 kcal

7 dni



DZIEŃ 1	ŚNIADANIE	Kanapki z twarożkiem pietruszkowym i pomidorem (399 g)	OBIAD	Tortilla meksykańska z fasolą i kukurydzą (489 g)
	PRZEKĄSKA	Wysokobiałkowy koktajl orzechowo-daktylowy (355 g)	KOLACJA	Zupa z soczewicy z tofu (555 g)
DZIEŃ 2	ŚNIADANIE	Czekoladowa owsianka z kiwi i skyrem (463 g)	OBIAD	Tortilla meksykańska z fasolą i kukurydzą (489 g)
	PRZEKĄSKA	Serek wiejski z warzywami i ziołami + wafle ryżowe (387 g)	KOLACJA	Zupa z soczewicy z tofu (555 g)
DZIEŃ 3	ŚNIADANIE	Jajka sadzone z ziołową cukinią i papryką na ciepło (356 g); chleb czystoziarnisty 100% ziaren (50 g)	OBIAD	Makaron z soczewicy z włoskim sosem pomidorowym z ciecierzycą (352 g)
	PRZEKĄSKA	Kanapka z chlebka czystoziarnistego z hummusem i papryką (205 g)	KOLACJA	Salatka z tofu i sosem musztardowym (463 g)
DZIEŃ 4	ŚNIADANIE	Twarożek na słodko z miodem, orzechami i duszoną śliwką (335 g)	OBIAD	Makaron z soczewicy z włoskim sosem pomidorowym z ciecierzycą (352 g)
	PRZEKĄSKA	Kanapka z chlebka czystoziarnistego z hummusem i papryką (205 g)	KOLACJA	Kanapka z chlebem z ziaren z pastą z jajka i awokado (297 g)
DZIEŃ 5	ŚNIADANIE	Owsianka z marchewką i słonecznikiem (445 g)	OBIAD	Tofu w sosie jogurtowo-ziołowym z pieczonymi warzywami (572 g)
	PRZEKĄSKA	Serek wiejski z jabłkiem, orzechami i cynamonem (309 g)	KOLACJA	Kanapka z chlebem z ziaren z pastą z jajka i awokado (297 g)
DZIEŃ 6	ŚNIADANIE	Racuchy z gruszką (320 g)	OBIAD	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką (326 g); Klopsy z tofu (128 g)
	PRZEKĄSKA	Wysokobiałkowy koktajl kakaowo-daktylowy z siemieniem lnianym (362 g)	KOLACJA	Pieczone frytki z marchewki i selera z gęstym, ziołowym dipem (417 g)
DZIEŃ 7	ŚNIADANIE	Racuchy z gruszką (320 g)	OBIAD	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką (326 g); Klopsy z tofu (128 g)
	PRZEKĄSKA	Gęsta "mizeria" ze skyrem i pestkami dyni + wafle ryżowe (312 g)	KOLACJA	Pieczone frytki z marchewki i selera z gęstym, ziołowym dipem (417 g)

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

444 KCAL

Kanapki z twarogiem pietruszkowym i pomidorem: Pomidora pokrój w drobną kostkę a natkę posiekaj. Twaróg rozgnieć widelcem i wymieszaj z pomidorem i natką. Dopraw solą i pieprzem i posmaruj nim kanapki.

KANAPKI Z TWAROŻKIEM PIETRUSZKOWYM I POMIDOREM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	125.0	0.5 opakowania	122.5	24.8	0.6	4.4
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	0.6
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	3.8
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	100.0	2 kromki	287.0	10.0	18.0	18.0
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	0.4
RAZEM	399.0		444.1	36.8	19.0	27.2

PRZEKĄSKA

315 KCAL

Wysokobiałkowy koktajl orzechowo-daktylowy: Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl. Jeśli daktyle są twarde, zalej je najpierw odrobiną wrzątku i poczekaj aż zmiękną.

WYSOKOBIAŁKOWY KOKTAJL ORZECHOWO-DAKTYLOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	330.0	1 butelka	210.5	25.1	5.9	14.2
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	0.9
daktyle, suszone	15.0	3 sztuki	43.5	0.3	0.1	9.8
RAZEM	355.0		314.9	28.0	10.9	24.9

OBIAD

444 KCAL

Tortilla meksykańska z fasolą i kukurydzą: Na patelnię dodaj posiekany czosnek, sól, pieprz, chili i paprykę mieloną. Dodaj pomidory z puszki i koncentrat pomidorowy i białko konopne. Wymieszaj. Dodaj fasolę i kukurydzę i podduś aż sos się zredukuje. Gotowy farsz nałóż na placek tortilli i zawiń.

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

TORTILLA MEKSYKAŃSKA Z FASOLĄ I KUKURYDZĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
tortilla owsiana	60.0	1 porcja	153.2	5.6	3.5	22.5
fasola czerwona, konserwowa	127.5	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	8.8
kukurydza, konserwowa	71.3	0.25 puszki	72.7	2.1	0.9	14.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	1.8
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	0.4
chili w proszku	1.0		2.8	0.1	0.1	0.1

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	0.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
RAZEM	488.8		444.0	26.3	6.6	61.5

KOLACJA

343 KCAL

Zupa z soczewicy z tofu: Posiekaj cebulę i podduś ją na niewielkiej ilości oliwy z dodatkiem chili, papryki wędzonej, kurkumy i kuminu. Posiekaj czosnek, dodaj do cebuli i krótko smaż, aż uwolni aromat. Dodaj obrane i pokrojone w kostkę marchewkę oraz pietruszkę, podlej wywarem, dodaj sól, liść laurowy i ziele angielskie, a następnie gotuj 10 minut. Dodaj soczewicę i gotuj kolejne 10 minut, po czym dodaj pomidory z puszki i gotuj chwilę. Na koniec dodaj starty imbir i dopraw zupę sokiem z cytryny. Posiekaj wędzone tofu, oprósz papryką i podsmaż na suchej patelni. Dodaj do zupy na talerzach i udekoruj zieleniną.

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

ZUPA Z SOCZEWICY Z TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
soczewica czerwona, nasiona suche	60.0	4 łyżki	196.2	15.2	1.8	29.2
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
tomat w puszcze	100.0	0.25 puszki	23.0	1.0	0.0	6.0
tofu wędzone	45.0	0.25 kostka	60.3	5.8	3.6	1.1
marchew	26.3	0.25 średniej sztuki	8.7	0.3	0.1	1.3
cebula	37.5	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.0
pietruszkę, korzeń	12.5	0.25 średniej sztuki	5.9	0.3	0.1	0.7
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1.0	do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.1
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
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	0.4
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.3
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.5
ziele angielskie całe	1.0		2.6	0.1	0.1	0.5
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	1.0	0.5 łyżeczki	9.0	0.0	1.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.3
RAZEM	554.8		343.0	24.4	7.5	44.0

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

418 KCAL

Czekoladowa owsianka z kiwi i skyrem: W małym rondelku pomieszaj ze sobą płatki owsiane, miód, mleko migdałowe i kakao. Gotuj wszystko przez 3-5 minut, okazjonalnie mieszając. Na koniec dodaj do miski skyr i pokrojone kiwi.

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z KIW I SKYREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	25.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
skyr, naturalny	75.0	0.5 opakowania	48.3	9.0	0.0	3.1
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	9.6
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
kakao naturalne	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	4.5
RAZEM	463.0		418.0	20.3	13.2	52.4

PRZEKĄSKA

344 KCAL

Serek wiejski z warzywami i ziołami + wafle ryżowe: Ogórka i pomidora pokrój w drobna kostkę i wymieszaj z serkiem. Dopraw ziołami, solą, pieprzem i natką pietruszki. Zjedz serek z waflami ryżowymi.

SEREK WIEJSKI Z WARZYSWAMI I ZIOŁAMI + WAFLE RYŻOWE - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
serek wiejski	200.0	1 opakowanie	194.0	22.0	10.0	4.0
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	0.9
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
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	0.4
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
wafle ryżowe	30.0	3 sztuki	117.4	2.4	1.0	24.3
RAZEM	387.0		344.0	26.3	11.4	33.0

OBIAD

444 KCAL

Tortilla meksykańska z fasolą i kukurydzą: *Porcja z poprzedniego dnia.

TORTILLA MEKSYKAŃSKA Z FASOLĄ I KUKURYDZĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
tortilla owsiana	60.0	1 porcja	153.2	5.6	3.5	22.5
fasola czerwona, konserwowa	127.5	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	8.8
kukurydza, konserwowa	71.3	0.25 puszki	72.7	2.1	0.9	14.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	1.8
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	0.4

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chili w proszku	1.0		2.8	0.1	0.1	0.1
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	0.8
RAZEM	488.8		444.0	26.3	6.6	61.5

KOLACJA

343 KCAL

Zupa z soczewicy z tofu: *Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA Z SOCZEWICY Z TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
soczewica czerwona, nasiona suche	60.0	4 łyżki	196.2	15.2	1.8	29.2
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory w puszcze	100.0	0.25 puszki	23.0	1.0	0.0	6.0
tofu wędzone	45.0	0.25 kostka	60.3	5.8	3.6	1.1
marchew	26.3	0.25 średniej sztuki	8.7	0.3	0.1	1.3
cebula	37.5	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.0
pietruszka, korzeń	12.5	0.25 średniej sztuki	5.9	0.3	0.1	0.7
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1.0	do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.1
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
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	0.4
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.3
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.5
ziele angielskie całe	1.0		2.6	0.1	0.1	0.5
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	1.0	0.5 łyżeczki	9.0	0.0	1.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.3
RAZEM	554.8		343.0	24.4	7.5	44.0

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

473 KCAL

Jajka sadzone z ziołową cukinią i papryką na ciepło: Jajka usmaż na odrobinie oliwy, posyp solą i pieprzem. Cukinię pokrój w kostkę a paprykę w paski. Wrzuć warzywa na patelnię, dodaj odrobinę wody, sól, pieprz i zioła i chwilę podduś aż zmiękną. Zjedz warzywa z jajkami i chlebkiem.

JAJKA SADZONE Z ZIOŁOWĄ CUKINIĄ I PAPRYKĄ NA CIEPŁO						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
cukinia	110.0	0.5 sztuki	18.7	1.3	0.1	2.4
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	9.0
RAZEM	406.0		473.1	26.3	32.1	16.5

PRZEKĄSKA

348 KCAL

Kanapka z chlebka czystoziarnistego z hummusem i papryką: Chlebek posmaruj gotowym hummusem, zjedz z papryką pokrojoną w paski.

KANAPKA Z CHLEBKA CZYSTOZIARNISTEGO Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ - porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	9.0
Hummus naturalny goVEGE	80.0	0.5 opakowania	180.0	4.9	12.0	10.4
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
RAZEM	205.0		347.5	10.9	21.4	22.8

OBIAD

360 KCAL

Makaron z soczewicy z włoskim sosem pomidorowym z ciecierzycą: Ciecierzycę odcedź i podsmaż chwilę na patelni z czosnkiem i ziołami. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj pomidory z puszki, koncentrat i podduś aż sos się zredukuje. Podawaj z ugotowanym makaronem. Gotowy makaron posyp świeżą bazylią.

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

MAKARON Z SOCZEWICY Z WŁOSKIM SOSEM POMIDOROWYM Z CIECIERZYCĄ - porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
makaron z soczewicy	50.0	0.5 szklanki	171.6	11.5	0.8	28.0
ciecierzyca konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	97.3	4.9	0.6	12.5
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	0.4

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
bazylia świeża	10.0		2.3	0.3	0.1	0.1
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	1.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
RAZEM	352.0		360.0	20.0	3.9	56.3

KOLACJA

407 KCAL

Salatka z tofu i sosem musztardowym: Pokrój warzywa i tofu, a sałatę opłucz i osusz. Wymieszaj w miseczce musztardę, sok z cytryny, oliwę i zioła na sos. Połącz wszystkie składniki w dużej misce, polej sosem i posyp pestkami dyni. Podawaj od razu po przygotowaniu.

SAŁATKA Z TOFU I SOSEM MUSZTARDOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
pomidorki koktajlowe	160.0	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	4.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
ogórek kiszony	60.0	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	0.8
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
zioła prowansalskie	5.0	1 łyżeczka	13.1	0.6	0.4	1.8
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	2.5
mieszanka sałat	25.0	1 garść	5.0	0.3	0.1	0.7
RAZEM	463.0		406.6	21.2	26.3	18.8

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

339 KCAL

Twarożek na słodko z miodem, orzechami i duszoną śliwką: Śliwki pokrój w kostkę i wrzuć do garnuszka. Dodaj 3 łyżki wody i cynamon i podduś na niewielkim ogniu aż zmiękną. Twaróg rozgnieć widelcem, wymieszaj z miodem i posiekanymi orzechami. Do miseczki przełóż twaróg a na nim ułóż ciepłe śliwki.

TWAROŻEK NA SŁODKO Z MIODEM, ORZECAMI I DUSZONĄ ŚLIWKĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	125.0	0.5 opakowania	122.5	24.8	0.6	4.4
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	0.9
śliwki, różne gatunki	150.0		69.0	1.1	0.4	15.0
woda	30.0	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
RAZEM	335.0		338.5	28.0	10.5	31.7

PRZEKĄSKA

348 KCAL

Kanapka z chlebka czystoziarnistego z hummusem i papryką: Chlebek posmaruj gotowym hummusem, zjedz z papryką pokrojoną w paski.

KANAPKA Z CHLEBKA CZYSTOZIARNISTEGO Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	9.0
Hummus naturalny goVEGE	80.0	0.5 opakowania	180.0	4.9	12.0	10.4
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
RAZEM	205.0		347.5	10.9	21.4	22.8

OBIAD

360 KCAL

Makaron z soczewicy z włoskim sosem pomidorowym z ciecierzycą: *Porcja z poprzedniego dnia.

MAKARON Z SOCZEWICY Z WŁOSKIM SOSEM POMIDOROWYM Z CIECIERZYCĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
makaron z soczewicy	50.0	0.5 szklanki	171.6	11.5	0.8	28.0
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	0.4
bazylija świeża	10.0		2.3	0.3	0.1	0.1
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	1.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
ciecierzyca konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	97.3	4.9	0.6	12.5
RAZEM	352.0		360.0	20.0	3.9	56.3

Kanapka z chlebem z ziaren z pastą z jajka i awokado: Jajko ugotuj na twardo i rozgnieć widelcem z dojrzałym awokado. Dopraw solą i pieprzem. Posmaruj chleb pastą i zjedz ze słupkami papryki.

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

KANAPKA Z CHLEBEM Z ZIAREN Z PASTĄ Z JAJKA I AWOKADO						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	2.9
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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	0.4
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	100.0	2 kromki	287.0	10.0	18.0	18.0
papryka zielona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	1.9
RAZEM	297.0		493.6	18.6	33.8	23.5

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

445 KCAL

Płatki owsiane podgotuj na mleku. Marchew zetrzyj na tarce, dodaj do płatków i razem podduś. Dodaj otręby i cynamon, wymieszaj. Przełóż do miseczki, posyp słonecznikiem i polej miodem i dodaj skyr.

OWSIANKA Z MARCHEWKĄ I SŁONECZNIKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
marchew	80.0	1 średnia sztuka	26.4	0.8	0.2	4.1
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	25.0
otręby owsiane	7.0	1 łyżka	17.2	1.2	0.5	3.6
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	1.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
skyr, naturalny	75.0	0.5 opakowania	48.3	9.0	0.0	3.1
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
RAZEM	445.0		444.9	22.5	18.1	47.4

PRZEKĄSKA

271 KCAL

Serek wiejski z jabłkiem, orzechami i cynamonem: Serek wymieszaj z miodem. Jabłko pokrój w kostkę i wymieszaj z cynamonem i serkiem. Zjedz na przekąskę.

SEREK WIEJSKI Z JABŁKIEM, ORZECHAMI I CYNAMONEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	10.1
cynamon mielony	2.0	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	0.5
serek wiejski	200.0	1 opakowanie	194.0	22.0	10.0	4.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
RAZEM	309.0		271.3	22.5	10.4	20.2

OBIAD

486 KCAL

Tofu w sosie jogurtowo-ziółowym z pieczonymi warzywami: Pokrój tofu w kostkę, skrop odrobiną oliwy i dopraw papryką, ziołami, solą oraz czosnkiem, a następnie włóż na blaszkę razem z pokrojonymi ziemniakami i cukinią oraz papryką. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 25–30 minut, aż tofu się zarumieni, a warzywa będą miękkie. W tym czasie wymieszaj skyr z sokiem z cytryny, solą, pieprzem i ziołami, tworząc lekki sos. Po upieczeniu przełóż tofu i warzywa na talerz i polej sosem jogurtowo-ziółowym.

TOFU W SOSIE JOGURTOWO-ZIOŁOWYM Z PIECZONYMI WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
tofu naturalne	150.0		190.1	18.0	11.3	3.5
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	23.1
cukinia	100.0	0.5 mniejszej sztuki	17.0	1.2	0.1	2.2
papryka czerwona, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	16.0	0.7	0.3	2.3
skyr, naturalny	100.0	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.2

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
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	0.4
czosnek w proszku	1.0		3.3	0.2	0.0	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
RAZEM	572.0		485.5	35.4	19.9	37.0

KOLACJA

494 KCAL

Kanapka z chlebem z ziaren z pastą z jajka i awokado: Posmaruj pastą z poprzedniego dnia kromki chleba i podaj z plasterkami świeżych pomidorów.

KANAPKA Z CHLEBEM Z ZIAREN Z PASTĄ Z JAJKA I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	2.9
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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	0.4
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	100.0	2 kromki	287.0	10.0	18.0	18.0
papryka zielona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	1.9
RAZEM	297.0		493.6	18.6	33.8	23.5

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

497 KCAL

Racuchy z gruszką: Płatki owsiane zalej mlekiem, dodaj skrobię i zmiksuj. Dorzuć przyprawę, startą na tarce gruszkę (jeśli jest bardzo soczysta możesz nieco odcisnąć z niej sok). Masa powinna być gęsta. Smaż placuszki z każdej strony aż się zarumienią na nieprzywierającej patelni bez tłuszczu lub na patelni lekko posmarowanej oliwą. Jeśli racuszki się rozwalają na patelni, dodaj odrobinę więcej skrobi lub płatków - widocznie gruszka była zbyt soczysta. Podawaj ze skyrem.

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

RACUCHY Z GRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
płatki owsiane	65.0	0.5 szklanki	244.4	7.7	4.7	40.6
gruszka	78.0	0.5 średniej sztuki	45.2	0.5	0.2	9.6
mąka ziemniaczana	12.0	1 łyżeczka	42.8	0.8	0.0	9.3
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.4
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
mleko migdałowe	55.0	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
skyr, naturalny	100.0	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
RAZEM	320.0		497.4	22.1	14.6	65.4

PRZEKĄSKA

307 KCAL

Wysokobiałkowy koktajl kakaowo-daktylowy z siemieniem lnainym: Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl. Jeśli daktyl są twarde, zalej je najpierw odrobiną wrzątku i poczekaj aż zmiękną.

WYSOKOBIAŁKOWY KOKTAJL KAKAOWO-DAKTYLOWY Z SIEMIENIEM LNAINYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	330.0	1 butelka	210.5	25.1	5.9	14.2
daktyl, suszone	15.0	3 sztuki	43.5	0.3	0.1	9.8
kakao naturalne	5.0	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.2
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	0.0
RAZEM	362.0		307.1	30.0	8.8	26.2

OBIAD

529 KCAL

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką: Kapustę drobno pokrój. Marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach, kukurydzę odcedź. Wszystkie składniki wrzucić do miski, dodać koperek i dopraw. Bardzo dokładnie wymieszaj.

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

Klopsy z tofu: Ryż ugotuj i wystudź. W średniej misce zetrzyj tofu na grubych oczkach tarki, dodaj ryż oraz przyprawy. Całość wymieszaj i po chwili dodaj mieszankę ziaren, białko konopne oraz płatki owsiane. Masa powinna być zwarta, na pewno nie mokra i lejąca się – używając chłodnego ryżu będzie Ci łatwiej formować klopsy. Dopraw całość solą i pieprzem do smaku. Klopsy kulaj przy pomocy zwilżonych wodą dłoni i smaż kilka minut na rozgrzanej patelni z oliwą, co chwilę obracając klopsiki, aż będą rumiane i chrupiące z wierzchu.

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

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
kukurydza, konserwowa	71.3	0.25 puszki	72.7	2.1	0.9	14.0
kapusta pekińska	150.0		24.0	1.8	0.3	2.0
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	4.3
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.4
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	0.4

KLOPSY Z TOFU - 1 porcja

ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	20.4
tofu wędzone	50.0	1 porcja	67.0	6.5	4.0	1.2
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.0
słonecznik, nasiona	22.5	1.5 łyżki	131.4	4.7	11.6	2.6
płatki owsiane	10.0	1 łyżka	37.6	1.2	0.7	6.2
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	0.4
białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	0.8
RAZEM	453.8		528.8	24.9	21.5	53.4

KOLACJA

319 KCAL

Pieczone frytki z marchewki i selera z gęstym, ziołowym dipem: Obierz marchewkę i seler, a następnie pokrój je w kształt cienkich frytek. Rozłóż warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą z oliwek i dopraw sezamem, solą i pieprzem. Wymieszaj, aby przyprawy dobrze pokryły każdą część. Wstaw blaszkę do piekarnika nagrzanego do 200°C i piecz około 35 minut, aż frytki będą miękkie w środku i lekko zarumienione. W międzyczasie przygotuj dip: wymieszaj skyr z sokiem z cytryny, drobno posiekaną natką pietruszki oraz odrobiną soli i pieprzu oraz zioła prowansalskie. Upieczone frytki podawaj na gorąco, zanurzając je w ziołowym dipie.

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

PIECZONE FRYTKI Z MARCHEWKI I SELERA Z GĘSTYM, ZIOŁOWYM DIPEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
skyr, naturalny	100.0	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
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
seler korzeniowy	100.0	1 kawałek	30.0	1.6	0.3	2.8
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	8.7
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	0.3

RAZEM	417.0	319.2	19.2	16.7	18.2
-------	-------	-------	------	------	------

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

497 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

RACUCHY Z GRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
płatki owsiane	65.0	0.5 szklanki	244.4	7.7	4.7	40.6
gruszka	78.0	0.5 średniej sztuki	45.2	0.5	0.2	9.6
mąka ziemniaczana	12.0	1 łyżeczka	42.8	0.8	0.0	9.3
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.4
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
skyr, naturalny	100.0	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
mleko migdałowe	55.0	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	320.0		497.4	22.1	14.6	65.4

PRZEKĄSKA

365 KCAL

Gęsta "mizeria" ze skyrem i pestkami dyni + wafle ryżowe: Ogórka pokrój w plasterki. Wymieszaj ze skyrem, sokiem z cytryny, pestkami dyni i dopraw solą i pieprzem. Zjedz z waflami ryżowymi.

GĘSTA "MIZERIA" ZE SKYREM I PESTKAMI DYNI + WAFLE RYŻOWE - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
skyr, naturalny	150.0	1 opakowanie	96.6	18.0	0.0	6.2
dynia, pestki	30.0	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	3.8
ogórek	100.0	1 porcja	14.0	0.7	0.1	2.4
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	0.4
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
wafle ryżowe	20.0	2 sztuki	78.2	1.6	0.6	16.2
RAZEM	312.0		365.1	27.8	14.5	29.6

OBIAD

529 KCAL

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką: *Porcja z poprzedniego dnia.

Klopsy z tofu: *Porcja z poprzedniego dnia.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
kukurydza, konserwowa	71.3	0.25 puszki	72.7	2.1	0.9	14.0
kapusta pekińska	150.0		24.0	1.8	0.3	2.0
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	4.3
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
KLOPSY Z TOFU - 1 porcja						
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	20.4
tofu wędzone	50.0	1 porcja	67.0	6.5	4.0	1.2
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.0
słonecznik, nasiona	22.5	1.5 łyżki	131.4	4.7	11.6	2.6
płatki owsiane	10.0	1 łyżka	37.6	1.2	0.7	6.2
białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	0.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	0.4
RAZEM	453.8		528.8	24.9	21.5	53.4

KOLACJA

319 KCAL

Pieczone frytki z marchewki i selera z gęstym, ziołowym dipem: *Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONE FRYTKI Z MARCHEWKI I SELERA Z GĘSTYM, ZIOŁOWYM DIPEM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
skyr, naturalny	100.0	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	0.3
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
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
seler korzeniowy	100.0	1 kawałek	30.0	1.6	0.3	2.8
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	8.7
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	417.0		319.2	19.2	16.7	18.2

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT

Hummus naturalny goVEGE 177.4 [g] tofu naturalne 150.0 [g]

NABIAŁ WEGE

mleko migdałowe 580.0 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki 67.5 [g] orzechy laskowe 15.0 [g] sezam, nasiona 26.0 [g]
Siemię lniane mielone 12.0 [g] słonecznik, nasiona 60.0 [g]

DODATKI DO DAŃ

koncentrat pomidorowy 52.0 [g] makaron z soczewicy 100.0 [g] masło orzechowe 10.0 [g]
miód pszczele 35.0 [g] musztarda 10.0 [g] sok z cytryny 80.0 [g]
tofu wędzone 280.0 [g] woda 540.0 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe 287.4 [g] jogurt pitny skyr, typu 660.0 [g] ser twarogowy chudy (np. 250.0 [g]
islandzkiego, naturalny (Piątnica) Piątnica)
serek wiejski 400.0 [g] skyr, naturalny 800.0 [g]

OWOCE I PRZETWORY

awokado 209.0 [g] daktyle, suszone 33.4 [g] gruszka 205.2 [g]
jabłko 137.0 [g] kiwi 95.3 [g] śliwki, różne gatunki 159.6 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża 31.2 [g] białko konopne 40.0 [g] chili w proszku 4.0 [g]
curry w proszku 2.0 [g] cynamon mielony 4.0 [g] czosnek w proszku 1.0 [g]
Imbir, korzeń 2.0 [g] kardamon 2.0 [g] kmin rzymski 2.0 [g]
koperek świeży 16.0 [g] kurkuma mielona 4.0 [g] liść laurowy 2.0 [g]
papryka słodka mielona 1.0 [g] papryka, mielona 4.0 [g] pieprz czarny mielony 19.0 [g]
sól 19.0 [g] ziele angielskie całe 2.0 [g] zioła prowansalskie 15.0 [g]

SŁODYCZE

kakao naturalne 15.0 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek 66.0 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

cebula 85.2 [g] ciecierzycza konserwowa 140.0 [g] cukinia 241.3 [g]
czosnek 17.0 [g] fasola czerwona, konserwowa 255.0 [g] kapusta pekińska 379.8 [g]
kukurydza, konserwowa 285.2 [g] marchew 868.3 [g] mąka ziemniaczana 24.0 [g]
mieszanka sałat 25.0 [g] natka pietruszki 58.0 [g] ogórek 188.9 [g]
ogórek kiszony 60.0 [g] papryka czerwona, słodka 412.1 [g] papryka wędzona 2.2 [g]
papryka zielona, słodka 176.6 [g] pietruszka, korzeń 35.2 [g] pomidorki koktajlowe 160.0 [g]
pomidory w puszcze 1.0 [kg] pomidory, czerwone 279.2 [g] seler korzeniowy 322.6 [g]
soczewica czerwona, nasiona 120.0 [g] ziemniaki 200.0 [g]
suche

ZBOŻOWE

chleb czystoziarnisty 100% ziaren	450.0 [g]	otręby owsiane	7.0 [g]	płatki owsiane	230.0 [g]
ryż brązowy	60.0 [g]	tortilla owsiana	120.0 [g]	wafle ryżowe	50.0 [g]