

WERSJA WEGETARIAŃSKA
BEZ MIĘSA I RYB
dieta na 1800 kcal

7 dni



DZIEŃ 1	ŚNIADANIE	Jaglanka ze śliwkami (325 g)	OBIAD	Spaghetti z tofu w białym sosie z brokułami (365 g)
	PRZEKĄSKA	Koktajl bananowy z cynamonem na skyrze (405 g)	KOLACJA	Kanapki ze smalcem z fasoli i ogórkiem kiszonym (325 g)
DZIEŃ 2	ŚNIADANIE	Nocna owsianka z gruszką i chia (485 g)	OBIAD	Spaghetti z tofu w białym sosie z brokułami (365 g)
	PRZEKĄSKA	Szybka sałatka z cieciorą (375 g)	KOLACJA	Kanapki ze smalcem z fasoli i ogórkiem kiszonym (325 g)
DZIEŃ 3	ŚNIADANIE	Omlet z papryką (255 g); chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany (50 g)	OBIAD	Surówka z buraków i kasza gryczana (255 g); Boczniki smażone z ziołami (270 g)
	PRZEKĄSKA	Serek wiejski z mango i masłem orzechowym (345 g)	KOLACJA	Zupa jarzynowa z fasolą (620 g)
DZIEŃ 4	ŚNIADANIE	Jajecznica z pieczarkami (265 g)	OBIAD	Surówka z buraków i kasza gryczana (255 g); Boczniki smażone z ziołami (270 g)
	PRZEKĄSKA	Skyr naturalny z mango i wiórkami kokosowymi (340 g)	KOLACJA	Zupa jarzynowa z fasolą (620 g)
DZIEŃ 5	ŚNIADANIE	Kanapki na słodko (285 g)	OBIAD	Pieczone ziemniaczki, jajko sadzone i smażone pieczarki (485 g)
	PRZEKĄSKA	Szybka sałatka z cieciorą (375 g)	KOLACJA	Zupa krem z dyni i czerwonej soczewicy (355 g)
DZIEŃ 6	ŚNIADANIE	Tortilla z wędzonym tofu, warzywami i sosem orzechowym (445 g)	OBIAD	Słodko-kwaśna chińszczyzna z makaronem z fasolki mung, papryką i tofu (295 g)
	PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny z płatkami i jabłkiem (290 g)	KOLACJA	Zupa krem z dyni i czerwonej soczewicy (355 g)
DZIEŃ 7	ŚNIADANIE	Pieczona owsianka twarogowa z bananem i chia (300 g)	OBIAD	Słodko-kwaśna chińszczyzna z makaronem z fasolki mung, papryką i tofu (295 g)
	PRZEKĄSKA	Serek wiejski z pomidorem suszonym i oliwkami (235 g)	KOLACJA	Tortilla z wędzonym tofu, warzywami i sosem orzechowym (455 g)

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

505 KCAL

Jaglanka ze śliwkami: Kaszę dokładnie wypłukać na sitku. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie około 10 minut. Pokrojone w paski suszone śliwki dodać do ugotowanej kaszy i wymieszać z pitnym skyrem. Przełożyć do miski. Śliwki węgierki umyć i pokroić w kostkę (można poddusić i dodać na ciepło). Dodać do kaszy, polać syropem klonowym i posypać płatkami migdałów.

JAGLANKA ZE ŚLIWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	165	0.5 butelki	105.3	12.5	3.0	7.1
kasza jaglana	60	0.25 szklanki	208.8	6.3	1.7	41.0
śliwki suszone	7	1 sztuka	19.7	0.2	0.1	4.2
śliwki, różne gatunki	60	2 węgierki	27.6	0.4	0.2	6.0
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	0.0
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
RAZEM	325		504.6	23.9	15.2	65.0

PRZEKĄSKA

297 KCAL

Koktajl bananowy z cynamonem na skyrze: Wszystkie składniki włożyć do blendera i zmiksuj.

KOKTAJL BANANOWY Z CYNAMONEM NA SKYRZE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	25.1
mleko sojowe bez dodatku cukru np Alpro	110	0.5 szklanki	36.3	3.6	2.0	0.0
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	0.8
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	165	0.5 butelki	105.3	12.5	3.0	7.1
cynamon mielony	2	0.5 łyżeczki	4.9	0.1	0.0	0.5
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
RAZEM	405		297.0	22.5	6.3	34.0

OBIAD

517 KCAL

Spaghetti z tofu w białym sosie z brokułami: Tofu pokrusz w dłoniach i podsmaż z solą i pieprzem na oliwie. Na patelnię dorzuć małe różyczki brokuła i dodaj śmietankę oraz gałkę muszkatołową. Duś pod przykryciem aż brokuły zmiękną. Ugotuj makaron al'dente i dodaj do sosu.

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

SPAGHETTI Z TOFU W BIAŁYM SOSIE Z BROKUŁAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
makaron gryczany lub owsiany spaghetti	60	1 porcja	209.4	8.6	1.8	37.8
sól	1	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	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
gałka muskatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.3
śmietanka 12%	50		68.0	1.5	6.0	2.0
brokuły	150	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	4.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tofu naturalne	90		114.0	10.8	6.8	2.1
RAZEM	365		517.4	25.6	23.5	46.6

KOLACJA

439 KCAL

Kanapki ze smalcem z fasoli i ogórkiem kiszonym: Cebulę drobno posiekaj i zarumień na rozgrzanej oliwie. W międzyczasie dopraw solą i pieprzem. Fasolę roznieć widelcem (dla ułatwienia można dodać odrobinę zalewy) i wymieszaj z cebulką. Tak przygotowaną pastą posmaruj pieczywo i ułóż na gorze plasterki kiszzonego ogórka.

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

KANAPKI ZE SMALCEM Z FASOLI I OGÓRKIEM KISZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
fasola biała, konserwowa	135	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	21.5
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.3
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	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	0.4
ogórek kiszony	60	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	0.8
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	22.0
RAZEM	325		439.2	17.6	11.6	46.0

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

471 KCAL

Nocna owsianka z gruszką i chia: Wieczorem poprzedniego dnia przełożyć płatki, pestki i nasiona chia do miski. Zalać mlekiem. Dodać sok z cytryny, przykryć i schować na noc do lodówki. Kolejnego dnia rano gruszkę pokroić w kostkę i oprószyć cynamonem.

NOCNA OWSIANKA Z GRUSZKĄ I CHIA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
płatki owsiane, górskie	40	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	25.0
nasiona chia, suszone	20	2 łyżki	86.6	3.7	6.4	0.1
mleko sojowe bez dodatku cukru np Alpro	250	1 szklanka	82.5	8.3	4.5	0.0
gruszka	160	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	19.2
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.3
RAZEM	485		470.7	20.1	18.7	46.1

PRZEKĄSKA

296 KCAL

Szybka sałatka z cieciorą: Warzywa pokrój w kostkę, wymieszaj z ciecierzycą. Dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny i oliwą oraz natką.

SZYBKSAŁATKA Z CIECIORKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	3.8
ogórek	55	1 połowa krótkiego szklarniowego	7.7	0.4	0.1	1.3
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	23.1
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
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	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
RAZEM	375		296.1	11.5	9.6	29.8

OBIAD

517 KCAL

Spaghetti z tofu w białym sosie z brokułami: *Porcja z poprzedniego dnia.

SPAGHETTI Z TOFU W BIAŁYM SOSIE Z BROKUŁAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
makaron gryczany lub owsiany spaghetti	60	1 porcja	209.4	8.6	1.8	37.8
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	114.0	10.8	6.8	2.1
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	0.4

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
gałka muskatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.3
śmietanka 12%	50		68.0	1.5	6.0	2.0
brokuły	150	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	4.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	365		517.5	25.6	23.5	46.6

KOLACJA

439 KCAL

Kanapki ze smalcem z fasoli i ogórkiem kiszonym: Przygotowaną wczoraj pastą posmaruj pieczywo i ułóż na górze plasterki kiszzonego ogórka.

KANAPKI ZE SMALCEM Z FASOLI I OGÓRKIEM KISZONYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
fasola biała, konserwowa	135	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	21.5
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.3
oliwa z oliwek	4	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	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	0.4
ogórek kiszony	60	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	0.8
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	22.0
RAZEM	325		439.2	17.6	11.6	46.0

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

388 KCAL

Omlet z papryką: Jajka ubij i dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj pokrojoną paprykę i chwilę podsmaż. Zalej jajkami i usmaż omlet.

OMLET Z PAPRYKĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
białko jaja kurzego	70	2 sztuki (kl. wagowa M)	31.7	7.2	0.1	0.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
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	0.4
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	11.0
RAZEM	305		387.9	24.3	21.7	15.9

PRZEKĄSKA

395 KCAL

Serek wiejski z mango i masłem orzechowym: Wymieszaj serek z masłem orzechowym i pokrojonym w kostkę mango.

SEREK WIEJSKI Z MANGO I MASŁEM ORZECHOWYM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	18.5
serek wiejski wysokobiałkowy	200	1 opakowanie	190.0	30.0	6.0	4.0
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	1.8
RAZEM	345		395.3	35.8	16.2	24.3

OBIAD

618 KCAL

Surówka z buraków i kasza gryczana: Ugotuj kaszę. Ugotowane buraki pokrój w plasterki. Przełóż do miski. Dodaj posiekany koperek i czerwoną cebulę. Dodaj oliwę z oliwek i przyprawy. Wymieszaj.

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

Boczniki smażone z ziołami: Boczniki pokrój na kawałki. Chili i czosnek drobno posiekaj i usmaż przez chwilę na rozgrzanym oleju. Następnie dodaj boczniaki obtoczone w białku i smaż kolejne 3 minuty. Dodaj pozostałe przyprawy i jeszcze chwilę duś.

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

SURÓWKA Z BURAKÓW I KASZA GRYCZANA - porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
buraki gotowane	150	0.3 opakowania	106.5	2.4	5.3	12.3
koperek świeży	10	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.5
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.1

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
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
kasza gryczana niepalona	50	0.25 szklanki	171.5	6.6	1.7	30.8
BOCZNIKI SMAŻONE Z ZIOŁAMI - 1 porcja						
bocznik, surowy	200	1 porcja	66.0	6.6	0.8	7.6
białko jaja kurzego	35	1 sztuka (kl. wagowa M)	15.8	3.6	0.1	0.2
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	12	2 średnie ząbki	18.2	0.8	0.1	3.4
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.1
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
papryka czerwona, hot chili	1		0.4	0.0	0.0	0.1
bazylia świeża	1		0.2	0.0	0.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	530		618.1	21.1	32.0	58.6

KOLACJA

369 KCAL

Zupa jarzynowa z fasolą: Ziemniaki, marchewkę i cebulę obrać i pokroić w kostkę. W rondlu rozgrzać oliwę i wysypać pokrojone warzywa i różyczki brokułów. Często mieszając, podsmażać je przez 10 minut, by odparowały wodę i zmiękły. Następnie wlać wodę i powoli doprowadzić do wrzenia. Gotować 5 minut. Dodać fasolę. Doprawić solą, papryką i pieprzem i gotować jeszcze przez 10-15 minut. Gotową zupę posypać natką pietruszki.

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

ZUPA JARZYNOWA Z FASOLĄ - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	23.1
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	5.4
brokuły	50	1 porcja	15.5	1.5	0.2	1.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
fasola czerwona, konserwowa	130		110.9	10.3	0.8	8.8
RAZEM	620		369.4	17.1	9.6	41.5

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

414 KCAL

Jajecznica z pieczarkami: Pieczarki obierz, pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie. Wbij jajka i przygotuj jajecznicę. Przypraw świeżo zmielonym pieprzem i zjedz z kromką chleba.

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI - 1 piecja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
pieczarka biała	55	3 średnie sztuki	11.3	1.5	0.2	0.3
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	11.0
RAZEM	265		413.6	23.8	26.3	12.6

PRZEKĄSKA

317 KCAL

Skyr naturalny z mango i wiórkami kokosowymi: Wymieszaj skyr z wiórkami i pokrojonym w kostkę mango.

SKYR NATURALNY Z MANGO I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
skyr, naturalny	200	0.5 duże opakowanie	128.8	24.0	0.0	8.2
wiórki kokosowe	16	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	0.9
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	18.5
RAZEM	340		317.4	25.5	10.5	27.7

OBIAD

618 KCAL

Surówka z buraków i kasza gryczana: *Porcja z poprzedniego dnia.

Boczniki smażone z ziołami: *Porcja z poprzedniego dnia.

SURÓWKA Z BURAKÓW I KASZA GRYCZANA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
buraki gotowane	150	0.3 opakowania	106.5	2.4	5.3	12.3
koperek świeży	10	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.5
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.1
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
kasza gryczana niepalona	50	0.25 szklanki	171.5	6.6	1.7	30.8

BOCZNIAKI SMAŻONE Z ZIOŁAMI - 1 porcja

bocznik, surowy	200	1 porcja	66.0	6.6	0.8	7.6
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	12	2 średnie ząbki	18.2	0.8	0.1	3.4
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.1
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
papryka czerwona, hot chili	1		0.4	0.0	0.0	0.1
bazylia świeża	1		0.2	0.0	0.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
białko jaja kurzego	35		15.8	3.6	0.1	0.2
RAZEM	530		618.1	21.1	32.0	58.6

KOLACJA

369 KCAL

Zupa jarzynowa z fasolą: *Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA JARZYNOWA Z FASOLĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	23.1
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	5.4
brokuły	50	1 porcja	15.5	1.5	0.2	1.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.2
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	8.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	620		369.4	17.1	9.6	41.5

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

486 KCAL

Kanapki na słodko: Chleb posmaruj masłem orzechowym, następnie rozsmaruj twaróg, ułóż na górze plasterki śliwki i dopraw cynamonem.

KANAPKI NA SŁODKO						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	22.0
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	1.8
śliwki, różne gatunki	60	1 sztuka	27.6	0.4	0.2	6.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	100	0.5 kostki	98.0	19.8	0.5	3.5
RAZEM	285		485.9	32.5	17.5	33.6

PRZEKĄSKA

296 KCAL

Szybka sałatka z cieciorą: Warzywa pokrój w kostkę, wymieszaj z ciecierzycą. Dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny i oliwą oraz natką.

SZYBKA SAŁATKA Z CIECIORĄ - porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	3.8
ogórek	55	1 połowa krótkiego szklarniowego	7.7	0.4	0.1	1.3
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	23.1
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
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	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
RAZEM	375		296.1	11.5	9.6	29.8

OBIAD

548 KCAL

Pieczone ziemniaczki, jajko sadzone i smażone pieczarki: Ziemniaki obierz i pokrój w czastki (słupki lub ćwiartki). Ziemniaki ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, dopraw solą i pieprzem. Ziemniaki piecz na najwyższym poziomie piekarnika w 200 stopniach ok. 30 minut. Pieczarki pokrój w plasterki i wrzuć na patelnię z oliwą, podsmaż aż zmiękną, zgarnij na bok i usmaż jajka sadzone. Podawaj z ziemniaczkami.

PIECZONE ZIEMNIACZKI, JAJKO SADZONE I SMAŻONE PIECZARKI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	34.6
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
sól	2	2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
pieczarka biała	90	5 średnich sztuk	18.9	2.4	0.4	0.5

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
RAZEM	485		548.2	25.9	31.1	36.5

KOLACJA

437 KCAL

Zupa krem z dyni i czerwonej soczewicy: Cebulę pokroić i podsmażyć w garnku na oliwie. Dodać dynię pokrojoną w kostkę, soczewicę, podlać wodą (taką ilością, która zakryje warzywa). Dusić pod przykryciem do miękkości. Doprawić do smaku solą, pieprzem i natką pietruszki. Posyp pestkami dyni.

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

ZUPA KREM Z DYNI I CZERWONEJ SOCZEWICY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	240	2 szklanki (pokrojonej)	81.6	2.3	0.3	17.0
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	21.9
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	2.5
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	355		436.9	19.4	19.0	43.8

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

426 KCAL

Tortilla z wędzonym tofu, warzywami i sosem orzechowym: Sos orzechowy: Wymieszaj wszystkie składniki (masło orzechowe, sos sojowy, woda, skyr, syrop klonowy, sok z cytryny) do uzyskania gładkiej konsystencji. Sosem posmaruj tortillę, ułóż na niej liście sałaty, plasterki pomidora, tofu i paseczki papryki, zawiń w rulon.

TORTILLA Z WĘDZONYM TOFU, WARZYSAMI I SOSEM ORZECROWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
tortilla owsiana	60	1 porcja	153.2	5.6	3.5	22.5
sałata rzymska	20	1 garść	3.4	0.2	0.1	0.2
tomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.1
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	0.9
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
woda	15	1.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
skyr, naturalny	50	0.3 opakowania	32.2	6.0	0.0	2.0
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	445		425.7	28.0	16.0	38.5

PRZEKĄSKA

377 KCAL

Jogurt naturalny z płatkami i jabłkiem: Wymieszaj jogurt z płatkami i dodaj starte lub pokrojone jabłko.

JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI I JABŁKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jogurt naturalny, high protein (Pilos, Lidl)	150	1 kubeczek	118.5	16.9	0.5	9.9
płatki owsiane, górskie	20	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	12.5
jabłko	100	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	10.1
orzechy włoskie	20	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	2.3
RAZEM	290		376.9	22.9	14.4	34.8

OBIAD

514 KCAL

Słodko-kwaśna chińszczyzna z makaronem z fasolki mung, papryką i tofu: Ugotuj makaron.

Tofu i paprykę pokrój w kostkę. Wrzuć na patelnię na oliwę i podsmaż chwilę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i pozostałe przyprawy. Podsmaż aż tofu będzie rumiane. Dodaj sok z cytryny, miód, sos sojowy oraz ugotowany makaron i wymieszaj dokładnie aby smaki się połączyły. Posyp sezamem.

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

SŁODKO-KWAŚNA CHIŃSZCZYŻNA Z MAKARONEM Z FASOLKI MUNG, PAPRYKĄ I TOFU - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
papryka słodka mielona	2.5	0.5 łyżeczki	7.2	0.3	0.3	0.5

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.1
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.1
makaron z fasoli mung	60	1 porcja	212.4	15.1	0.9	35.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.2
tofu naturalne	100		126.7	12.0	7.5	2.3
RAZEM	295		514.4	30.3	20.3	50.7

KOLACJA

437 KCAL

Zupa krem z dyni i czerwonej soczewicy: *Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA KREM Z DYNI I CZERWONEJ SOCZEWICY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	240	2 szklanki (pokrojonej)	81.6	2.3	0.3	17.0
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	21.9
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	0.4
dynia, pestki	20		114.4	4.9	9.2	2.5
RAZEM	355		436.9	19.4	19.0	43.8

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

535 KCAL

Pieczona owsianka twarogowa z bananem i chia: Rozgnieć widelcem twaróg, wymieszaj z roztrzepanymi jajkami. Dodaj płatki owsiane i rozgniecionego banana oraz nasiona chia. Przelej masę do żaroodpornego naczynka, posyp płatkami migdałów. Piecz 25 minut w 170 stopniach.

PIECZONA OWSIANKA TWAROGOWA Z BANANEM I CHIA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	100	0.5 kostki	98.0	19.8	0.5	3.5
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
płatki owsiane, górskie	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	31.2
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	17.4
nasiona chia, suszone	10	1 łyżka	43.3	1.8	3.2	0.0
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	0.0
RAZEM	300		535.0	36.8	17.5	52.5

PRZEKĄSKA

256 KCAL

Serek wiejski z pomidorem suszonym i oliwkami: Pomidory i oliwki pokrój. Wymieszaj wszystkie składniki.

SEREK WIEJSKI Z POMIDOREM SUSZONYM I OLIWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
Pomidory suszone w oliwie	20	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	3.8
serek wiejski wysokobiałkowy	200	1 opakowanie	190.0	30.0	6.0	4.0
oliwki czarne marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	19.8	0.2	1.8	0.4
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.3
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	235		256.3	32.2	9.2	8.9

OBIAD

514 KCAL

Słodko-kwaśna chińszczyzna z makaronem z fasolki mung, papryką i tofu: *Porcja z poprzedniego dnia.

SŁODKO-KWAŚNA CHIŃSZCZYŻNA Z MAKARONEM Z FASOLKI MUNG, PAPRYKĄ I TOFU - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
papryka słodka mielona	2.5	0.5 łyżeczki	7.2	0.3	0.3	0.5
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.1
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.1
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
tofu naturalne	100	0.5 opakowania	126.7	12.0	7.5	2.3

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.2
makaron z fasoli mung	60	1 porcja	212.4	15.1	0.9	35.5
RAZEM	295		514.4	30.3	20.3	50.7

KOLACJA

426 KCAL

Tortilla z wędzonym tofu, warzywami i sosem orzechowym: Sos orzechowy: Wymieszaj wszystkie składniki (masło orzechowe, sos sojowy, woda, skyr, syrop klonowy, sok z cytryny) do uzyskania gładkiej konsystencji. Sosem posmaruj tortillę, ułóż na niej liście sałaty, plasterki pomidora, tofu i paseczki papryki, zawiń w rulon.

TORTILLA Z WĘDZONYM TOFU, WARZYWAMI I SOSEM ORZECHEWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
tortilla owsiana	60	1 porcja	153.2	5.6	3.5	22.5
sałata rzymska	20	1 garść	3.4	0.2	0.1	0.2
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.1
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	0.9
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
woda	25	2.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
skyr, naturalny	50		32.2	6.0	0.0	2.0
tofu wędzone	90		120.6	11.7	7.2	2.2
RAZEM	455		425.7	28.0	16.0	38.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT

tofu naturalne 380.0 [g]

NABIAŁ WEGE

mleko sojowe bez dodatku cukru
np Alpro 360.0 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	67.5 [g]	nasiona chia, suszone	30.0 [g]	orzechy włoskie	44.4 [g]
płatki migdałów	30.0 [g]	sezam, nasiona	10.0 [g]	wiórki kokosowe	16.0 [g]

DODATKI DO DAŃ

makaron z fasoli mung	120.0 [g]	masło orzechowe	60.0 [g]	miód pszczele	14.0 [g]
sok z cytryny	75.0 [g]	sos sojowy	30.0 [g]	tofu wędzone	180.0 [g]
woda	290.0 [g]				

NABIAŁ I JAJA

białko jaja kurzego	132.0 [g]	jaja kurze całe	517.2 [g]	jogurt naturalny, high protein (Pilos, Lidl)	150.0 [g]
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	330.0 [g]	ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	200.0 [g]	serek wiejski wysokobiałkowy	400.0 [g]
skyr, naturalny	300.0 [g]	śmietanka 12%	100.0 [g]		

OWOCE I PRZETWORY

banan	309.5 [g]	gruszka	205.3 [g]	jabłko	137.0 [g]
mango	350.6 [g]	śliwki suszone	8.2 [g]	śliwki, różne gatunki	127.6 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża	3.2 [g]	białko konopne	10.0 [g]	chili w proszku	2.0 [g]
cynamon mielony	6.0 [g]	gałka muskatołowa, mielona	2.0 [g]	koperek świeży	20.0 [g]
kurkuma mielona	1.0 [g]	oregano suszone	1.0 [g]	papryka słodka mielona	7.0 [g]
pieprz czarny mielony	16.0 [g]	sól	16.0 [g]		

SŁODYCZE

syrop klonowy 20.0 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek 168.0 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

bocznik, surowy	449.4 [g]	brokuły	655.8 [g]	buraki gotowane	300.0 [g]
cebula	216.0 [g]	cebula czerwona	75.2 [g]	ciecierzyca konserwowa	260.0 [g]
czosnek	34.4 [g]	dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	676.0 [g]	fasola biała, konserwowa	262.0 [g]
fasola czerwona, konserwowa	255.0 [g]	marchew	283.8 [g]	natka pietruszki	54.0 [g]
ogórek	152.8 [g]	ogórek kiszony	120.0 [g]	oliwki czarne marynowane, konserwowe	13.0 [g]
papryka czerwona, hot chili	2.8 [g]	papryka czerwona, słodka	264.9 [g]	papryka żółta, słodka	182.8 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

pieczarka biała	161.8 [g]	Pomidory suszone w oliwie	20.0 [g]	tomidory, czerwone	558.4 [g]
sałata rzymska	42.6 [g]	soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	90.0 [g]	ziemniaki	699.9 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	400.0 [g]	kasza gryczana niepalona	100.0 [g]	kasza jaglana	60.0 [g]
makaron gryczany lub owsiany spaghetti	120.0 [g]	płatki owsiane, górskie	110.0 [g]	tortilla owsiana	120.0 [g]