



gurbacka.pl

PLAN NA
PONIEDZIAŁKOWY DETOKS
1 dzień



DZIEŃ 1

śniadanie

Budyń czekoladowy Iniany z malinami (340 g)

przekąska

Koktajl bananowo-malinowy ze szpinakiem (440 g)

obiad

Odkwaszająca sałatka z kaszą jaglaną (226 g)

kolacja

Odkwaszająca sałatka z kaszą jaglaną (226 g)

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

326 KCAL

Budyń czekoladowy lniany z malinami: Do miseczki wsyp kakao z odrobiną mleka. Wymieszaj aby nie było grudek. Do rondelka wlej pozostałe mleko, dodaj erytrytol i wymieszane wcześniej kakao. Podgotuj 1-2 minuty od czasu do czasu mieszając. W międzyczasie zmiel siemię w młynku i dodaj do gotującego się mleka. Wymieszaj aby nie było grudek.

BUDYŃ CZEKOLADOWY LNIANY Z MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	3.7
siemię lniane	30.0	3 łyżki	160.2	5.5	12.6	0.5
erytrytol	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
kakao naturalne	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	4.5
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
RAZEM	340.0		326.4	11.7	21.8	22.9

PRZEKĄSKA

291 KCAL

Koktajl bananowo-malinowy ze szpinakiem: Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

KOKTAJL BANANOWO-MALINOWY ZE SZPINAKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	25.1
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	3.7
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	0.2
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.1
RAZEM	440.0		290.5	8.1	11.7	33.2

OBIAD

313 KCAL

Odkwaszająca sałatka z kaszą jaglaną: Kaszę ugotuj. Brokuła ugotuj na parze. Twardawego brokuła posiekaj na drobne kawałeczki. Pomidory suszone pokrój w paseczki. Orzechy włoskie podpraż na patelni i pokrój. Wszystkie składniki przełóż do miski, dopraw do smaku solą, pieprzem, octem jabłkowym, oliwą z oliwek, oraz kozieradką (możesz też użyć innych ziół wedle upodobań). Gotową sałatkę posypać szczypiorkiem.

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

ODKVASZAJĄCA SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	4.0
kasza jaglana	40.0	2 łyżki	139.2	4.2	1.2	27.4
Pomidory suszone w oliwie	10.0	1 sztuka	20.7	0.9	0.7	1.9
orzechy włoskie	12.0	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	1.4
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ekologiczny ocet jabłkowy	1.5	0.5 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.2
kozieradka	1.5	0.5 łyżeczki	4.8	0.3	0.1	0.5

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.1
RAZEM	226.0		313.4	12.2	11.8	35.5

KOLACJA

313 KCAL

*Porcja z 3 posiłku.

ODKWASZAJĄCA SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	4.0
kasza jaglana	40.0	2 łyżki	139.2	4.2	1.2	27.4
Pomidory suszone w oliwie	10.0	1 sztuka	20.7	0.9	0.7	1.9
orzechy włoskie	12.0	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	1.4
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ekologiczny ocet jabłkowy	1.5	0.5 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.2
kozieradka	1.5	0.5 łyżeczki	4.8	0.3	0.1	0.5
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.1
RAZEM	226.0		313.4	12.2	11.8	35.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

NABIAŁ WEGE

mleko migdałowe	2 szklanki	440 [g]
-----------------	------------	---------

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

orzechy włoskie	6 sztuk	60 [g]	siemię lniane	4 łyżki	40 [g]
-----------------	---------	--------	---------------	---------	--------

DODATKI DO DAŃ

erytrytol	1 łyżka	10 [g]
-----------	---------	--------

OWOCE I PRZETWORY

banan	1 średnia sztuka	190 [g]	maliny	2 garście	140 [g]
-------	------------------	---------	--------	-----------	---------

PRZYPRAWY I ZIOŁA

ekologiczny ocet jabłkowy	1 łyżeczka	3.0 [g]	kozieradka	1 łyżeczka	3.0 [g]
---------------------------	------------	---------	------------	------------	---------

pieprz czarny	1 szczypta	1.0 [g]	sól himalajska	1 szczypta	1.0 [g]
---------------	------------	---------	----------------	------------	---------

SŁODYCZE

kakao naturalne	1 łyżka	10 [g]
-----------------	---------	--------

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	2 łyżeczki	4.0 [g]
----------------	------------	---------

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły	0.6 sztuki	500 [g]	Pomidory suszone w oliwie	2 sztuki	20 [g]
---------	------------	---------	---------------------------	----------	--------

szczypiorek	2 łyżki	18 [g]	szpinak	1 garść	32 [g]
-------------	---------	--------	---------	---------	--------

ZBOŻOWE

kasza jaglana	4 łyżki	80 [g]
---------------	---------	--------