



[gurbacka.pl](http://gurbacka.pl)

PRZEPISY DODATKOWE CZYLI  
PLAN AWARYJNY  
1 dzień

---



POSIŁEK  
AWARYJNY 1

Pinsa z tuńczykiem (382 g); keczup (28 g)

POSIŁEK  
AWARYJNY 1

Obiadowe kanapki z kurczakiem (348 g)

# DZIEŃ 1

## POSIŁEK AWARYJNY 1

488 KCAL

Pinsa z tuńczykiem: Na gotowym spodzie porozkładaj składniki: tuńczyka z wody, kawałki mozzarelli, plasterki pomidora i pieczarek. Upiecz w piekarniku w 200 stopniach przez chwilę, aż się zarumieni. Zjedz z keczupem.

### PINSA Z TUŃCZYKIEM

| produkt                                   | waga [g] | miara domowa  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-------------------------------------------|----------|---------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| Pinsa gourmet (33 Fine Foods - Biedronka) | 115.0    | 0.5 sztuki    | 270.3          | 8.4        | 2.1         | 55.1            |
| pieczarka biała                           | 31.0     | 1 duża sztuka | 6.5            | 0.8        | 0.1         | 0.8             |
| tuńczyk w sosie własnym                   | 65.0     | 0.5 puszki    | 61.8           | 13.7       | 0.8         | 0.0             |
| mozzarella light                          | 62.5     | 0.5 kulka     | 103.1          | 11.9       | 5.6         | 1.3             |
| pomidory, czerwone                        | 108.0    | 1 mała sztuka | 18.4           | 1.0        | 0.2         | 3.9             |
| keczup                                    | 28.0     | 1 łyżka       | 27.7           | 0.5        | 0.3         | 6.2             |
| RAZEM                                     | 409.5    |               | 487.7          | 36.2       | 9.1         | 67.2            |

## POSIŁEK AWARYJNY 1

446 KCAL

Obiadowe kanapki z kurczakiem: Gotowy, wędzony filet z kurczaka pokrój w plasterki, bułkę posmaruj serkiem, ulóż na niej liście rukoli, plasterki kurczaka i pomidora.

### OBIADOWE KANAPKI Z KURCZAKIEM - porcja

| produkt                             | waga [g] | miara domowa   | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | węglow. og. [g] |
|-------------------------------------|----------|----------------|----------------|------------|-------------|-----------------|
| filet z piersi kurczaka, wędzony    | 100.0    |                | 111.0          | 21.0       | 3.0         | 0.0             |
| bułka grahamka                      | 80.0     | 1 sztuka       | 209.6          | 7.2        | 1.4         | 44.9            |
| Serek twarogowy śmietankowy Almette | 40.0     | 0.3 opakowania | 102.2          | 2.7        | 9.6         | 1.3             |
| pomidory malinowe                   | 108.0    | 1 mała sztuka  | 18.4           | 1.0        | 0.2         | 3.9             |
| rukola                              | 20.0     | 1 garść        | 5.0            | 0.5        | 0.1         | 0.7             |
| RAZEM                               | 348.0    |                | 446.2          | 32.4       | 14.3        | 50.8            |

# LISTA ZAKUPÓW

## DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 1

### DODATKI DO DAŃ

|        |         |        |
|--------|---------|--------|
| keczup | 1 łyżka | 28 [g] |
|--------|---------|--------|

### MIĘSO I PRZETWORY

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| filet z piersi kurczaka, wędzony | 100 [g] |
|----------------------------------|---------|

### NABIAŁ I JAJA

|                  |           |        |                                     |                |        |
|------------------|-----------|--------|-------------------------------------|----------------|--------|
| mozzarella light | 0.5 kulka | 70 [g] | Serek twarogowy śmietankowy Almette | 0.3 opakowania | 40 [g] |
|------------------|-----------|--------|-------------------------------------|----------------|--------|

### RYBY I OWOCE MORZA

|                         |            |        |
|-------------------------|------------|--------|
| tuńczyk w sosie własnym | 0.5 puszki | 70 [g] |
|-------------------------|------------|--------|

### WARZYWA I PRZETWORY

|                    |               |         |                   |               |         |
|--------------------|---------------|---------|-------------------|---------------|---------|
| pieczarka biała    | 1 duża sztuka | 35 [g]  | pomidory malinowe | 1 mała sztuka | 120 [g] |
| pomidory, czerwone | 1 mała sztuka | 120 [g] | rukola            | 1 garść       | 20 [g]  |

### ZBOŻOWE

|                |          |        |                                           |            |         |
|----------------|----------|--------|-------------------------------------------|------------|---------|
| bułka grahamka | 1 sztuka | 80 [g] | Pinsa gourmet (33 Fine Foods - Biedronka) | 0.5 sztuki | 120 [g] |
|----------------|----------|--------|-------------------------------------------|------------|---------|