

1400 kcal - dieta wegańska

gurbacka.pl

Treść niniejszej porady nie zastępuje konsultacji z lekarzem specjalistą i nie może być podstawą do stosowania jakichkolwiek środków farmaceutycznych ani form terapii. Wszelkie decyzje w ww. kwestiach należą do lekarza prowadzącego leczenie.

dieta na 1400 kcal

Dzień 1

Posiłek I

Kolorowe kanapeczki:

Chleb przekrój na pół, żeby były mniejsze kawałki. Awokado rozgnieć widelcem i wymieszaj z sokiem z cytryny i solą.

Posmaruj pastą kanapki, pokrojonego w plasterki ogórka, kiełki i pomidorki koktajlowe.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszczce [g] | węglow. og.[g] |
|--|------------|--------------|----------------|------------|---------------|----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 55 | 1 kromka | 129.8 | 3.9 | 3.9 | 17.1 |
| ogórek | 36 | gruntowy | 5.0 | 0.3 | 0.0 | 1.0 |
| pomidorki koktajlowe | 160 | 8 sztuk | 32.0 | 1.4 | 0.3 | 6.6 |
| kiełki rzodkiewki | 8 | 1 łyżka | 3.4 | 0.3 | 0.2 | 0.3 |
| awokado | 70 | pół sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| sok z cytryny | 10 | łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Suma: | 340 | | 290.6 | 7.3 | 15.1 | 30.9 |

Posiłek II

Lody truskawkowo-kokosowe słodzone bananem:

Banany muszą być zamrożone, a mleko kokosowe dobrze schłodzone w lodówce więc najlepiej to zrobić dzień wcześniej. Kolejnego dnia lekko rozmrożonego banana włożyć do kubka blendera, dodać mleko kokosowe i dokładnie zmiksować na gładką masę.

Następnie dodać masło migdałowe, truskawki i raz jeszcze dokładnie zmiksować. Lody przełożyć do pojemnika, przykryć pokrywką i włożyć do zamrażarki na co najmniej 6-9 godzin. Można w międzyczasie ze dwa razy wymieszać lody, dokładnie od spodu, aby zamarzały równomiernie.

Ponieważ banany i mleko kokosowego są zmrożone, powstanie z nich dość gęsta, zimna masa. Można ją zjeść bez mrożenia, wówczas lody będą miały dość „luźną” konsystencję. Dla osiągnięcia efektu „prawdziwych” lodów, trzeba je zmrażać 6-9 godzin w zależności od wielkości pojemnika w którym znajdują się lody.

*Przygotuj 2 porcje i przechowaj w zamrażarce.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszczce [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------|------------|----------------|----------------|------------|---------------|----------------|
| banan | 115 | średnia sztuka | 111.6 | 1.2 | 0.3 | 27.0 |
| mleko kokosowe | 30 | 1 łyżka | 59.1 | 0.6 | 6.4 | 0.8 |
| truskawki | 150 | szklanka | 48.0 | 1.0 | 0.6 | 10.8 |
| wiórki kokosowe | 16 | 2 łyżki | 105.1 | 0.9 | 10.1 | 4.3 |
| Suma: | 311 | | 323.8 | 3.7 | 17.4 | 42.9 |

Posiłek III

Czekoladowy baton ze śliwkami:

Przepis znajdziesz tutaj: <https://jakschudnac.com.pl/czekoladowy-baton-ze-sliwkami/>

*Przygotuj więcej batoników - przydadzą się w kolejnych dniach

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszczce [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------------------|-----------|--------------|----------------|------------|---------------|----------------|
| Czekoladowy batonik ze śliwkami | 93 | 1 sztuka | 179.4 | 3.2 | 4.1 | 34.2 |
| Suma: | 93 | | 179.4 | 3.2 | 4.1 | 34.2 |

Posiłek IV

Wegetariańska potrawka pomidorowa z soczewicą i ogórek małosolny:

Cebulę, marchew, pomidora i paprykę pokroić. Kaszę ugotować. Warzywa dusić chwilę na oleju i przyprawić ulubionymi ziołami.

Dodać pomidory, białko konopne, 1/2 szklanki wrzątku i ugotowaną soczewicę (wymoczoną). Gotować około 5 min. Podawać z kaszą i ogórkiem małosolnym.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tluszczce [g] | węglow. og.[g] |
|--------------------------|----------|---------------------|----------------|------------|---------------|----------------|
| papryka czerwona, słodka | 75 | 1/2 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| olej kokosowy | 3 | 1/2 łyżeczki | 25.9 | 0.0 | 3.0 | 0.0 |
| passata pomidorowa | 200 | 1/2 puszki | 34.0 | 1.6 | 0.2 | 8.0 |
| pomidory, czerwone | 192 | średnia sztuka | 32.6 | 1.7 | 0.4 | 6.9 |
| marchew | 105 | średnia sztuka | 34.7 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-------------|-------|------|-----|------|
| cebula | 70 | mała sztuka | 23.1 | 1.0 | 0.3 | 4.8 |
| Soczewica czerwona, nasiona suche | 30 | 2 łyżki | 98.1 | 7.6 | 0.9 | 17.3 |
| ogórek małosolny | 200 | 2 sztuki | 22.0 | 0.6 | 0.4 | 4.6 |
| kasza jaglana | 36 | 2 łyżki | 125.3 | 3.8 | 1.0 | 25.8 |
| Białko konopne | 10 | łyżka | 35.8 | 5.0 | 1.0 | 2.7 |
| Suma: | 921 | | 455.5 | 23.4 | 7.8 | 84.2 |

Posilek V

Botwinka:

Botwinke umyć, małe buraczki pokroić w kostkę, a liście w paski. Marchew, seler, pietruszkę umyć - można zetrzeć na tarce. Zagotować 0,5 l wody wrzucić warzywa i buraczki. Później dodać botwinke i gotować 10 min. Przyprawić solą i piperzem. Wcisnąć cytrynę. Posypać na koniec posiekany koperkim i natką pietruszki. Można zjeść na zimno lub na ciepło.

*Przygotuj 2 porcje dania

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|-------------------------|----------|------------------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| burak | 100 | botwinka(buraczki z liśćmi) | 42.0 | 1.8 | 0.1 | 9.5 |
| pietruszką, korzeń | 27 | mała sztuka | 12.7 | 0.7 | 0.1 | 2.8 |
| marchew | 105 | średnia sztuka | 34.7 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |
| seler korzeniowy | 62 | mały kawałek na zupę | 18.6 | 1.0 | 0.2 | 4.8 |
| ziemniaki | 75 | średnia sztuka | 57.8 | 1.5 | 0.1 | 13.1 |
| natka pietruszki | 6 | 1 łyżeczka posiekanej | 2.5 | 0.3 | 0.0 | 0.5 |
| wywar warzywny (porcja) | 500 | 2 szklanki | 35.0 | 8.0 | 1.5 | 41.0 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| sok z cytryny | 10 | łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| koperek świeży | 8 | 1 cup, sprigs | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| Suma: | 895 | | 211.3 | 14.8 | 2.3 | 82.7 |

Dzień 2

Posiłek I

Cytrynowa owsianka z makiem i malinami:

W małym rondelku ugotuj płatki owsiane. Dodaj sok z cytryny, syrop klonowy, mak i startą skórkę z cytryny.

Dokładnie wymieszaj. Gotuj, aż owsianka uzyska dość gęstą konsystencję. Udekoruj malinami i orzechami

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|--------------------------|------------|--------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| płatki owsiane | 30 | 3 łyżek | 112.8 | 3.6 | 2.2 | 20.8 |
| woda | 200 | szklanka | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| mak | 4 | 1 łyżeczka | 21.0 | 0.8 | 1.7 | 1.0 |
| skórka z cytryny, świeża | 1 | 1/2 łyżeczki | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| maliny | 100 | garść | 43.0 | 1.3 | 0.3 | 12.0 |
| orzechy nerkowca | 15 | 1 łyżka | 83.0 | 2.7 | 6.6 | 4.5 |
| sok z cytryny | 10 | łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| syrop klonowy | 10 | 1 łyżka | 27.0 | 0.0 | 0.0 | 6.7 |
| Suma: | 370 | | 289.4 | 8.4 | 10.8 | 45.9 |

Posiłek II

Prosta sałatka z pomidorkami, papryką i oliwkami:

Paprykę i pomidorki pokrój, posiekaj natkę pietruszki, wszystkie składniki wymieszaj. Posyp pestkami dyni i polej sosem z oliwy, soku z cytryny, musztardy i syropu klonowego.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------------------------|------------|-----------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| pomidorki koktajlowe | 160 | 8 sztuk | 32.0 | 1.4 | 0.3 | 6.6 |
| papryka czerwona, słodka | 75 | pół średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe | 13 | 5 sztuk | 17.2 | 0.2 | 1.7 | 0.5 |
| natka pietruszki | 6 | 1 łyżeczka posiekanej | 2.5 | 0.3 | 0.0 | 0.5 |
| dynia, pestki | 10 | 1 łyżka | 57.2 | 2.5 | 4.6 | 1.8 |
| musztarda | 10 | łyżeczka | 16.5 | 0.6 | 0.6 | 2.2 |
| oliwa z oliwek | 8 | łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sok z cytryny | 10 | łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| syrop klonowy | 10 | 1 łyżka | 27.0 | 0.0 | 0.0 | 6.7 |
| Suma: | 302 | | 250.3 | 6.0 | 15.6 | 24.0 |

Posiłek III

Orzechy nerkowca + arbuz

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------|------------|-----------------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| orzechy nerkowca | 31 | 2 łyżki | 171.4 | 5.6 | 13.6 | 9.4 |
| arbuz | 350 | 1 plaster (6 cm) bez skórki | 126.0 | 2.1 | 0.4 | 29.4 |
| Suma: | 381 | | 297.4 | 7.7 | 14.0 | 38.8 |

Posiłek IV

Wegetariańska potrawka pomidorowa z soczewicą:

*Porcja z poprzedniego dnia

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|--------------------------|----------|---------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| papryka czerwona, słodka | 75 | 1/2 średniej sztuki | 24.0 | 1.0 | 0.4 | 5.0 |
| olej kokosowy | 3 | 1/2 łyżeczki | 25.9 | 0.0 | 3.0 | 0.0 |
| passata pomidorowa | 200 | 1/2 puszki | 34.0 | 1.6 | 0.2 | 8.0 |
| pomidory, czerwone | 192 | średnia sztuka | 32.6 | 1.7 | 0.4 | 6.9 |
| marchew | 105 | średnia sztuka | 34.7 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |
| cebula | 70 | mała sztuka | 23.1 | 1.0 | 0.3 | 4.8 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|----------|-------|------|-----|------|
| Soczewica czerwona, nasiona suche | 30 | 2 łyżki | 98.1 | 7.6 | 0.9 | 17.3 |
| ogórek małosolny | 200 | 2 sztuki | 22.0 | 0.6 | 0.4 | 4.6 |
| kasza jaglana | 36 | 2 łyżki | 125.3 | 3.8 | 1.0 | 25.8 |
| Białko konopne | 10 | łyżka | 35.8 | 5.0 | 1.0 | 2.7 |
| Suma: | 921 | | 455.5 | 23.4 | 7.8 | 84.2 |

Posilek V

Botwinka:

*Porcja z poprzedniego dnia

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|-------------------------|----------|------------------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| burak | 100 | botwinka(buraczki z liśćmi) | 42.0 | 1.8 | 0.1 | 9.5 |
| pietruska, korzeń | 27 | mała sztuka | 12.7 | 0.7 | 0.1 | 2.8 |
| marchew | 105 | średnia sztuka | 34.7 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |
| seler korzeniowy | 62 | mały kawałek na zupę | 18.6 | 1.0 | 0.2 | 4.8 |
| ziemniaki | 75 | średnia sztuka | 57.8 | 1.5 | 0.1 | 13.1 |
| natka pietruszki | 6 | 1 łyżeczka posiekanej | 2.5 | 0.3 | 0.0 | 0.5 |
| wywar warzywny (porcja) | 500 | 2 szklanki | 35.0 | 8.0 | 1.5 | 41.0 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| sok z cytryny | 10 | łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| koperek świeży | 8 | 1 cup, sprigs | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| Suma: | 895 | | 211.3 | 14.8 | 2.3 | 82.7 |

Dzień 3

Posiłek I

Jaglanka z kiwi:

Kaszę dokładnie wypłukać na sitku. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie około 10 minut. Pokrojone w kostkę kiwi dodać do ugotowanej kaszy, wymieszać z białkiem konopnym. Posypać cynamonem.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------|----------|--------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| kasza jaglana | 36 | 2 łyżki | 125.3 | 3.8 | 1.0 | 25.8 |
| kiwi | 81 | 1 sztuka | 48.6 | 0.7 | 0.4 | 11.3 |
| cynamon mielony | 1 | szczypta | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 0.8 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| mleko migdałowe | 100 | pół szklanki | 41.0 | 1.6 | 3.1 | 1.9 |
| Białko konopne | 10 | łyżka | 35.8 | 5.0 | 1.0 | 2.7 |
| Suma: | 229 | | 253.2 | 11.1 | 5.5 | 42.5 |

Posiłek II

Lody truskawkowo-kokosowe słodzone bananem:

*Porcja z zamrażarki

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------|----------|----------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| banan | 115 | średnia sztuka | 111.6 | 1.2 | 0.3 | 27.0 |
| mleko kokosowe | 30 | 1 łyżka | 59.1 | 0.6 | 6.4 | 0.8 |
| truskawki | 150 | szklanka | 48.0 | 1.0 | 0.6 | 10.8 |
| wiórki kokosowe | 16 | 2 łyżki | 105.1 | 0.9 | 10.1 | 4.3 |
| Suma: | 311 | | 323.8 | 3.7 | 17.4 | 42.9 |

Posiłek III

Czekoladowy baton ze śliwkami

*Batonik z poprzedniego dnia.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------------------|----------|--------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| Czekoladowy batonik ze śliwkami | 93 | 1 sztuka | 179.4 | 3.2 | 4.1 | 34.2 |
| Suma: | 93 | | 179.4 | 3.2 | 4.1 | 34.2 |

Posiłek IV

Duszona młoda kapusta i ziemniaczki z koperkiem:

Kapustę poszatkować. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki oprócz kopru przełożyć do garnka i zalać wodą. Dusić do miękkości z dodatkiem białka konopnego. Na koniec dodać posiekany koperek. Zjeść z ziemniaczkami.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------|----------|-----------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| kapusta biała | 400 | porcja młodej kapusty | 132.0 | 6.8 | 0.8 | 29.6 |
| cebula | 35 | 1/2 małej sztuki | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.4 |
| liść laurowy | 1 | 1 sztuka | 3.1 | 0.1 | 0.1 | 0.8 |
| ziele angielskie | 1 | 1 sztuka | 2.6 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| oliwa z oliwek | 2 | 1 łyżeczka | 17.9 | 0.0 | 2.0 | 0.0 |
| ziemniaki | 150 | 2 średnia sztuka | 115.5 | 3.0 | 0.2 | 26.3 |
| koperek świeży | 24 | 3 łyżki | 10.3 | 0.8 | 0.3 | 1.7 |
| Białko konopne | 20 | 2 łyżki | 71.6 | 10.0 | 1.9 | 5.5 |
| Suma: | 634 | | 364.6 | 21.3 | 5.5 | 67.0 |

Posiłek V

Komosa ryżowa z warzywami:

Komosę ugotować. Wszystkie warzywa pokroić: paprykę, cebulę w kostkę, marchewkę w plasterki. Na patelni rozgrzać olej wrzucić cebulę – zeszklić. Dodać paprykę, marchew i dusić z odrobiną wody (ok. 50 ml) jakieś 5 – 7 minut. Dodać przyprawy - dalej dusić aż warzywa będą miękkie. Do warzyw dodać ugotowaną wcześniej komosę i całość wymieszać. Posyp nasionami słonecznika.

*Przygotuj 2 porcje dania

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|--------------------------|----------|----------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| olej kokosowy | 3 | 1/2 łyżeczki | 25.9 | 0.0 | 3.0 | 0.0 |
| papryka czerwona, słodka | 244 | duża sztuka | 78.1 | 3.2 | 1.2 | 16.1 |
| cebula czerwona | 50 | 1/2 sztuki | 15.0 | 0.7 | 0.2 | 3.5 |
| marchew | 105 | średnia sztuka | 34.7 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |
| kurkuma mielona | 1 | szczypta | 3.5 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| imbir mielony | 1 | szczypta | 3.4 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| pieprz czarny | 1 | szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| komosa ryżowa | 30 | 3 łyżki | 110.4 | 4.2 | 1.8 | 19.3 |
| słonecznik, nasiona | 15 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| Suma: | 450 | | 361.1 | 12.6 | 14.2 | 52.9 |

Dzień 4

Posiłek I

Gryczanka z brzoskwinia:

Ugotowaną kaszę odcedzić, zblendować na mus z mlekiem, białkiem i kakao. Przygotowany mus podawać z pokrojoną lub startą na tarce brzoskwinia.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|--------------------------|----------|----------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| kasza gryczana niepalona | 37 | 2.50 łyżki | 126.9 | 4.9 | 1.3 | 26.5 |
| kakao naturalne | 1 | szczypta | 4.6 | 0.2 | 0.2 | 0.5 |
| mleko migdałowe | 220 | szklanka | 90.2 | 3.5 | 6.8 | 4.2 |
| brzoskwinia | 143 | średnia sztuka | 71.5 | 1.4 | 0.3 | 17.0 |
| Białko konopne | 7 | łyżeczka | 25.1 | 3.5 | 0.7 | 1.9 |
| Suma: | 408 | | 318.3 | 13.5 | 9.3 | 50.1 |

Posiłek II

Orzechy włoskie + arbuz

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------|----------|-----------------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| arbuz | 350 | 1 plaster (6 cm) bez skórki | 126.0 | 2.1 | 0.4 | 29.4 |
| orzechy włoskie | 16 | 4 sztuki | 106.6 | 2.6 | 9.6 | 2.9 |
| Suma: | 366 | | 232.6 | 4.7 | 10.0 | 32.3 |

Posiłek III

Gotowana kukurydza w kolbie z solą:

Kukurydzę obierz z liści, przekrój na pół. Uwotuj w wodzie. Gdy będzie miękka posmaruj olejem kokosowym i posól.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|------------------------|----------|----------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| kukurydza żółta, kolby | 197 | większa sztuka | 169.4 | 6.5 | 2.8 | 36.8 |
| olej kokosowy | 5 | 1 łyżeczka | 43.1 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Suma: | 203 | | 212.5 | 6.5 | 7.8 | 36.8 |

Posiłek IV

Kasza gryczana z bobem i cukinią i pieczona marchewka na słodko:

Kaszę gryczaną i bób ugotować. Cukinię pokroić w kostkę i przesmażyć na oleju, razem z posiekanym czosnkiem. Do smażącej się cukinii dodać kaszę i doprawić solą i pieprzem. Smażyć razem kilka minut. Na koniec posypać posiekaną natką pietruszki.

Marchewkę pokrój na słupki, połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posól i polej lekko syropem klonowym. Piecz 180 stopniach około 20-25 minut aż będzie miękka.

*Przygotuj 2 porcje dania

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|--------------------------|----------|----------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| kasza gryczana niepalona | 30 | 2 łyżki | 102.9 | 4.0 | 1.0 | 21.4 |
| bób | 100 | porcja | 76.0 | 7.1 | 0.4 | 14.0 |
| olej kokosowy | 5 | 1 łyżeczka | 43.1 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| czosnek | 10 | duży ząbek | 15.2 | 0.6 | 0.1 | 3.3 |
| cukinia | 112 | 1/2 mniejszej sztuki | 19.0 | 1.3 | 0.1 | 3.6 |
| pietruszka, liście | 4 | 1 łyżka | 2.0 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| marchew | 170 | duża sztuka | 56.1 | 1.7 | 0.3 | 14.8 |
| ziona prowansalskie | 1 | szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| sok z cytryny | 10 | łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| syrop klonowy | 10 | 1 łyżka | 27.0 | 0.0 | 0.0 | 6.7 |

| | | | | | | |
|--------------|-----|--|-------|------|-----|------|
| Suma: | 455 | | 348.5 | 15.1 | 7.0 | 65.9 |
|--------------|-----|--|-------|------|-----|------|

Posiłek V

Komosa ryżowa z warzywami:

*Porcja z poprzedniego dnia

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|--------------------------|----------|----------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| olej kokosowy | 3 | 1/2 łyżeczki | 25.9 | 0.0 | 3.0 | 0.0 |
| papryka czerwona, słodka | 244 | duża sztuka | 78.1 | 3.2 | 1.2 | 16.1 |
| cebula czerwona | 50 | 1/2 sztuki | 15.0 | 0.7 | 0.2 | 3.5 |
| marchew | 105 | średnia sztuka | 34.7 | 1.1 | 0.2 | 9.1 |
| kurkuma mielona | 1 | szczypta | 3.5 | 0.1 | 0.1 | 0.6 |
| imbir mielony | 1 | szczypta | 3.4 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| pieprz czarny | 1 | szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| komosa ryżowa | 30 | 3 łyżki | 110.4 | 4.2 | 1.8 | 19.3 |
| słonecznik, nasiona | 15 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| Suma: | 450 | | 361.1 | 12.6 | 14.2 | 52.9 |

Dzień 5

Posiłek I

Czekoladowa owsianka z truskawkami:

W małym rondelku pomieszaj ze sobą płatki owsiane, banana, mleko migdałowe, białko i kakao.

Gotuj wszystko przez 3-5 minut, okazjonalnie mieszając. Na koniec dodaj do miski czekoladowe płatki i truskawki.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------|------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----------------|
| płatki owsiane | 35 | 3.50 łyżek | 131.6 | 4.2 | 2.5 | 24.3 |
| banan | 80 | mała sztuka | 77.6 | 0.8 | 0.2 | 18.8 |
| mleko migdałowe | 110 | 1/2 szklanki | 45.1 | 1.8 | 3.4 | 2.1 |
| kakao naturalne | 4 | 1 łyżeczka | 18.4 | 0.7 | 0.9 | 2.0 |
| czekolada 70% kakao | 10 | 1 kostka | 55.9 | 0.7 | 3.4 | 5.7 |
| truskawki | 70 | garść | 22.4 | 0.5 | 0.3 | 5.0 |
| Białko konopne | 10 | łyżka | 35.8 | 5.0 | 1.0 | 2.7 |
| Suma: | 319 | | 386.8 | 13.7 | 11.7 | 60.6 |

Posiłek II

Koktajl kakaowo-orzechowy:

Wszystkie składniki zmiksować.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------|------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----------------|
| mleko migdałowe | 220 | szklanka | 90.2 | 3.5 | 6.8 | 4.2 |
| daktyl, suszone | 12 | 3 sztuki | 34.8 | 0.2 | 0.0 | 8.9 |
| kakao naturalne | 4 | 1 łyżeczka | 18.4 | 0.7 | 0.9 | 2.0 |
| Białko konopne | 10 | łyżka | 35.8 | 5.0 | 1.0 | 2.7 |
| orzechy laskowe | 15 | 1 łyżka | 99.9 | 2.2 | 9.5 | 2.2 |
| Suma: | 261 | | 279.1 | 11.6 | 18.2 | 20.0 |

Posiłek III

Czekoladowy baton ze śliwkami

*Batonik z poprzedniego dnia.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------------------|-----------|--------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| Czekoladowy batonik ze śliwkami | 93 | 1 sztuka | 179.4 | 3.2 | 4.1 | 34.2 |
| Suma: | 93 | | 179.4 | 3.2 | 4.1 | 34.2 |

Posiłek IV

Kasza gryczana z bobem i cukinią i pieczona marchewka na słodko:

*Porcja z poprzedniego dnia

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|--------------------------|----------|----------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| marchew | 170 | duża sztuka | 56.1 | 1.7 | 0.3 | 14.8 |
| zioła prowansalskie | 1 | szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| sok z cytryny | 10 | łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| syrop klonowy | 10 | 1 łyżka | 27.0 | 0.0 | 0.0 | 6.7 |
| kasza gryczana niepalona | 30 | 2 łyżki | 102.9 | 4.0 | 1.0 | 21.4 |
| bób | 100 | porcja | 76.0 | 7.1 | 0.4 | 14.0 |
| olej kokosowy | 5 | 1 łyżeczka | 43.1 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| czosnek | 10 | duży ząbek | 15.2 | 0.6 | 0.1 | 3.3 |
| cukinia | 112 | 1/2 mniejszej sztuki | 19.0 | 1.3 | 0.1 | 3.6 |
| pieczuszka, liście | 4 | 1 łyżka | 2.0 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |

| | | | | | | |
|----------------|-----|----------|-------|------|-----|------|
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| Suma: | 455 | | 348.5 | 15.1 | 7.0 | 65.9 |

Posiłek V

Salatka z burakiem i ziemniakiem:

Buraka i ziemniaki ugotować ze skórką. Jeszcze ciepłe obrać i pokroić w kostkę. Umyte jabłko ze skórką oraz ogórki pokroić na cienkie plastry, a cebulę w piórka. Wszystkie składniki ułożyć w salaterce, skropić sokiem z cytryny i oliwą. Doprawić solą i pieprzem. Wierzch posypać koperkiem i skropić sokiem z cytryny.

*Przygotuj 2 porcje salatkii

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|------------------------|----------|----------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| burak | 200 | sztuka | 84.0 | 3.6 | 0.2 | 19.0 |
| jabłko | 100 | mała sztuka | 50.0 | 0.4 | 0.4 | 12.1 |
| ogórek kiszony | 120 | 2 duże sztuki | 14.4 | 1.2 | 0.1 | 2.3 |
| ziemniaki | 75 | 1 średniej wielkości | 57.8 | 1.5 | 0.1 | 13.1 |
| cebula | 70 | mała sztuka | 23.1 | 1.0 | 0.3 | 4.8 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sok ze świeżej cytryny | 10 | 1 łyżka | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| koperek świeży | 16 | 2 cup, sprigs | 6.9 | 0.6 | 0.2 | 1.1 |
| Suma: | 601 | | 312.7 | 8.4 | 9.3 | 53.7 |

Dzień 6

Posiłek I

Chia z kiwi:

Do mleka wsypać nasiona i dokładnie wymieszać. Odstawić na kilka godzin lub na całą noc. Po tym czasie na wierzch położyć pokrojone kiwi, posyp sezamem.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|-----------------------|----------|------------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| nasiona chia, suszone | 15 | 1.50 łyżki | 72.9 | 2.5 | 4.6 | 6.3 |
| kiwi | 81 | 1 mała sztuka | 48.6 | 0.7 | 0.4 | 11.3 |
| mleko owsiane | 220 | szklanka | 101.2 | 1.2 | 2.7 | 18.0 |
| Sezam, nasiona | 5 | lekko czubata łyżeczka | 31.6 | 1.2 | 3.0 | 0.5 |
| Suma: | 321 | | 254.3 | 5.6 | 10.7 | 36.1 |

Posiłek II

Bezglutenowe gofry z owocami:

Przepis znajdziesz tutaj: <https://jakschudnac.com.pl/?p=14354>

Podaj gofra z truskawkami, bananem.

*Przygotuj porcję na 2 dni

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|-----------------------------|----------|---------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| Bezglutenowe gofry (porcja) | 77 | porcja | 204.6 | 4.8 | 9.9 | 25.1 |
| truskawki | 100 | szklanka | 32.0 | 0.7 | 0.4 | 7.2 |
| banan | 58 | pół średniej sztuki | 56.3 | 0.6 | 0.2 | 13.6 |
| Suma: | 235 | | 292.9 | 6.1 | 10.5 | 45.9 |

Posiłek III

Chłodnik ogórkowy z awokado:

Zmiksować wszystkie składniki na gładką masę (bez oleju, płatków z migdałów i części mięty). Przełać do miseczki. Posypać płatkami migdałów, miętą i skropić oliwą.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|-----------------------------|----------|-------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| ogórek | 144 | 4 gruntowe | 20.2 | 1.0 | 0.1 | 4.2 |
| awokado | 70 | 1/2 sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| mleko migdałowe | 100 | pół szklanki | 41.0 | 1.6 | 3.1 | 1.9 |
| sok ze świeżej cytryny | 15 | 1,5 łyżki | 3.3 | 0.0 | 0.0 | 1.0 |
| papryka czerwona, hot chili | 2 | odrobina do smaku | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| pieprz czarny | 1 | szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| oliwa z oliwek | 2 | 1 łyżeczka | 17.9 | 0.0 | 2.0 | 0.0 |
| płatki migdałów | 5 | 1 łyżeczka | 29.1 | 1.1 | 2.6 | 0.5 |
| mięta zielona, świeża | 1 | do smaku | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| Suma: | 341 | | 233.5 | 5.2 | 18.5 | 13.7 |

Posiłek IV

Pieczone kotlety z kalafiora z fit mizerią:

Kaszę ugotować i wystudzić. Nasiona słonecznika podprażyć na patelni i posiekać. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni, blachę do pieczenia wyłożyć papierem. Kalafiora wraz z łodygą i cebulę zetrzeć na dużych oczkach tarki. Czosnek przecisnąć przez praszkę. Wszystko przełożyć do miski. Do startych warzyw dodać pozostałe składniki i wszystko dokładnie ręcznie wyrobić. Następnie formować równe kotlety i układać je na blasze. Piec przez 20 – 25 minut na złoty kolor, następnie obrócić i piec kolejne 5 minut. Przygotuj fit mizerię: ogórki pokrój w plasterki, wymieszaj z mlekiem kokosowym, sokiem z cytryny i posiekanym koperkiem.

*Przygotuj 2 porcje dania

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------|----------|------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| kalafior | 100 | porcja | 27.0 | 2.4 | 0.2 | 5.0 |
| cebula | 20 | 1/2 małej sztuki | 6.6 | 0.3 | 0.1 | 1.4 |

| | | | | | | |
|---------------------|------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| czosnek | 3 | mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| kasza jaglana | 36 | 2 łyżki | 125.3 | 3.8 | 1.0 | 25.8 |
| słonecznik, nasiona | 15 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| mąka ziemniaczana | 10 | 1 łyżeczka | 35.7 | 0.7 | 0.0 | 8.3 |
| olej kokosowy | 10 | 1 łyżka | 86.2 | 0.0 | 10.0 | 0.0 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| ogórek | 108 | 3 gruntowe | 15.1 | 0.8 | 0.1 | 3.1 |
| mleko kokosowe | 20 | 2 łyżka | 39.4 | 0.4 | 4.3 | 0.6 |
| sok z cytryny | 10 | łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| koperek świeży | 8 | 1 cup, sprigs | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| Suma: | 342 | | 435.5 | 12.1 | 23.5 | 50.1 |

Posiłek V

Sałatka z burakiem i ziemniakiem:

*Porcja z poprzedniego dnia

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|------------------------|------------|----------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| burak | 200 | sztuka | 84.0 | 3.6 | 0.2 | 19.0 |
| jabłko | 100 | mała sztuka | 50.0 | 0.4 | 0.4 | 12.1 |
| ogórek kiszony | 120 | 2 duże sztuki | 14.4 | 1.2 | 0.1 | 2.3 |
| ziemniaki | 75 | 1 średniej wielkości | 57.8 | 1.5 | 0.1 | 13.1 |
| cebula | 70 | mała sztuka | 23.1 | 1.0 | 0.3 | 4.8 |
| oliwa z oliwek | 8 | 1 łyżka | 71.8 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| sok ze świeżej cytryny | 10 | 1 łyżka | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| koperek świeży | 16 | 2 cup, sprigs | 6.9 | 0.6 | 0.2 | 1.1 |
| Suma: | 601 | | 312.7 | 8.4 | 9.3 | 53.7 |

Dzień 7

Posiłek I

Kanapki z awokado i warzywami:

Awokado rozgnieć widelcem z solą i sokiem z cytryny, posmaruj kanapkę, na wierzch dodaj pokrojonego w plasterki ogórka, rzodkiewki i koperek. Posyp pieprzem.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|--|----------|---------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany | 55 | 1 kromka | 129.8 | 3.9 | 3.9 | 17.1 |
| ogórek | 72 | 2 gruntowe | 10.1 | 0.5 | 0.1 | 2.1 |
| pieprz biały | 1 | szczypta | 3.0 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| awokado | 70 | pół sztuki | 118.3 | 1.4 | 10.7 | 5.2 |
| koperek świeży | 8 | 1 cup, sprigs | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| rzodkiewka | 45 | 3 sztuka | 8.1 | 0.5 | 0.1 | 2.0 |
| Suma: | 251 | | 272.7 | 6.7 | 14.9 | 27.7 |

Posiłek II

Bezglutenowe gofry z owocami:

*Porcja z poprzedniego dnia

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|-----------------------------|----------|---------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| Bezglutenowe gofry (porcja) | 77 | porcja | 204.6 | 4.8 | 9.9 | 25.1 |
| truskawki | 100 | szklanka | 32.0 | 0.7 | 0.4 | 7.2 |
| banan | 58 | pół średniej sztuki | 56.3 | 0.6 | 0.2 | 13.6 |
| Suma: | 235 | | 292.9 | 6.1 | 10.5 | 45.9 |

Posiłek III

Orzechy nerkowca + grejpfrut

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------|----------|------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| orzechy nerkowca | 23 | 1.50 łyżki | 127.2 | 4.2 | 10.1 | 6.9 |
| grejpfrut | 280 | 1 średnia sztuka | 112.0 | 1.7 | 0.6 | 27.4 |
| Suma: | 303 | | 239.2 | 5.9 | 10.7 | 34.3 |

Posiłek IV

Pieczone kotlety z kalafiora z fit mizerią.

*Porcja z poprzedniego dnia

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|---------------------|----------|------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| kalafior | 100 | porcja | 27.0 | 2.4 | 0.2 | 5.0 |
| cebula | 20 | 1/2 małej sztuki | 6.6 | 0.3 | 0.1 | 1.4 |
| czosnek | 3 | mały ząbek | 4.6 | 0.2 | 0.0 | 1.0 |
| kasza jaglana | 36 | 2 łyżki | 125.3 | 3.8 | 1.0 | 25.8 |
| słonecznik, nasiona | 15 | 1 łyżka | 87.6 | 3.1 | 7.7 | 3.0 |
| mąka ziemniaczana | 10 | 1 łyżeczka | 35.7 | 0.7 | 0.0 | 8.3 |
| olej kokosowy | 10 | 1 łyżka | 86.2 | 0.0 | 10.0 | 0.0 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| pieprz czarny | 1 | szczypta | 2.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| ogórek | 108 | 3 gruntowe | 15.1 | 0.8 | 0.1 | 3.1 |
| mleko kokosowe | 20 | 2 łyżka | 39.4 | 0.4 | 4.3 | 0.6 |
| sok z cytryny | 10 | łyżka | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 |
| koperek świeży | 8 | 1 cup, sprigs | 3.4 | 0.3 | 0.1 | 0.6 |
| Suma: | 342 | | 435.5 | 12.1 | 23.5 | 50.1 |

Posiłek V

Fasolka szparagowa ze zdrową kruszonką:

Fasolkę ugotuj na parze. Płatki owsiane zmiksuj lub rozkrusz, na patelni rozpuść olej kokosowy, dodaj zioła, płatki owsiane, sól i sezam. Porpraż lekko i polej na fasolkę. Do fasolki wypij szklankę soku pomidorowego jednodniowego (bez cukru) lub przygotuj samodzielnie w wyciskarce.

| produkt lub potrawa | waga [g] | miara domowa | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] |
|-------------------------|----------|------------------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| fasola szparagowa żółta | 200 | porcja | 62.0 | 3.6 | 0.2 | 14.2 |
| płatki owsiane | 20 | 2 łyżka | 75.2 | 2.4 | 1.4 | 13.9 |
| sól himalajska | 1 | szczypta | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| olej kokosowy | 5 | 1 łyżeczka | 43.1 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| zioła prowansalskie | 1 | szczypta | 2.6 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| Sezam, nasiona | 5 | lekko czubata łyżeczka | 31.6 | 1.2 | 3.0 | 0.5 |
| sok pomidorowy | 250 | szklanka | 40.0 | 2.0 | 0.5 | 8.3 |
| Suma: | 482 | | 254.5 | 9.3 | 10.2 | 37.3 |