

2200 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 2200 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]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	110	2 kromki	259.6	7.7	7.7	34.1
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:	395		420.4	11.1	18.9	47.9

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]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]
banan	115	średnia sztuka	111.6	1.2	0.3	27.0
mleko kokosowe	50	1 łyżka	98.5	1.0	10.7	1.4
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:	331		363.2	4.1	21.7	43.5

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]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]
Czekoladowy batonik ze śliwkami	186	2 sztuki	358.8	6.4	8.2	68.3
Suma:	186		358.8	6.4	8.2	68.3

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]	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	45	3 łyżki	147.2	11.4	1.3	25.9
ogórek małosolny	200	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
kasza jaglana	72	4 łyżki	250.6	7.6	2.1	51.6
Białko konopne	10	łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
Suma:	972		629.9	31.0	9.3	118.6

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, siemię lniane, 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	65	1/2 szklanki	244.4	7.7	4.7	45.0
woda	250	szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
siemię lniane	7	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
mak	8	2 łyżeczki	41.9	1.6	3.4	2.0
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:	466		479.3	14.6	18.0	73.1

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	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
papryka czerwona, słodka	75	pół średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
olivki 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	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
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:	352		315.5	8.8	20.3	27.4

Posiłek III

Orzechy nerkowca + arbuz

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]
orzechy nerkowca	46	3 łyżki	254.4	8.4	20.2	13.9
arbuz	350	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.4	29.4
Suma:	396		380.4	10.5	20.6	43.3

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	45	3 łyżki	147.2	11.4	1.3	25.9
ogórek małosolny	200	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
kasza jaglana	72	4 łyżki	250.6	7.6	2.1	51.6
Białko konopne	10	łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
Suma:	972		629.9	31.0	9.3	118.6

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 i posiekanymi orzechami i zalać mlekiem.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]
kasza jaglana	72	4 łyżki	250.6	7.6	2.1	51.6
kiwi	162	2 małe sztuki	97.2	1.5	0.8	22.5
cynamon mielony	1	szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy laskowe	15	1 łyżka	99.9	2.2	9.5	2.2
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:	361		527.0	17.9	16.5	81.7

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	50	1 łyżka	98.5	1.0	10.7	1.4
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:	331		363.2	4.1	21.7	43.5

Posiłek III

Czekoladowy baton ze śliwkami + orzechy brazylijskie

*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
orzechy brazylijskie	12	3 sztuka	78.7	1.7	8.0	1.5
Suma:	105		258.1	4.9	12.1	35.7

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	225	3 średnia sztuka	173.3	4.5	0.2	39.4
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:	709		422.4	22.8	5.5	80.1

Posilek 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	50	5 łyżki	184.0	7.0	3.1	32.1
słonecznik, nasiona	30	2 łyżki	175.2	6.2	15.5	6.0
Suma:	485		522.3	18.5	23.3	68.7

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 i orzechami.

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]
kasza gryczana niepalona	60	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
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	10	łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
orzechy laskowe	15	1 łyżka	99.9	2.2	9.5	2.2
Suma:	449		507.8	20.3	19.8	69.5

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	32	8 sztuk	213.1	5.1	19.3	5.8
Suma:	382		339.1	7.2	19.7	35.2

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 posiekanyim 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	75	5 łyżek	257.3	10.0	2.6	53.6
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
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
Suma:	500		502.9	21.1	8.6	98.1

Posilek 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	50	5 łyżki	184.0	7.0	3.1	32.1
słonecznik, nasiona	30	2 łyżki	175.2	6.2	15.5	6.0
Suma:	485		522.3	18.5	23.3	68.7

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	60	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
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:	344		480.8	16.6	13.5	77.9

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
wiórki kokosowe	8	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
datyle, suszone	12	3 sztuki	34.8	0.2	0.0	8.9
orzechy laskowe	16	1 łyżka	106.6	2.3	10.1	2.4
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
Białko konopne	10	łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
Suma:	280		391.8	13.9	28.1	25.3

Posiłek III

Czekoladowy baton ze śliwkami + orzechy brazylijskie

*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
orzechy brazylijskie	12	3 sztuka	78.7	1.7	8.0	1.5
Suma:	105		258.1	4.9	12.1	35.7

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	75	5 łyżek	257.3	10.0	2.6	53.6
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
pietruszką, 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:	500		502.9	21.1	8.6	98.1

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 salatek

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]
burak	400	duża sztuka	168.0	7.2	0.4	38.0
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	150	2 średniej wielkości	115.5	3.0	0.2	26.3
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:	876		454.4	13.5	9.6	85.9

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	30	2 łyżki	145.8	5.0	9.2	12.6
kiwi	162	2 małe sztuki	97.2	1.5	0.8	22.5
mleko owsiane	250	szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
Sezam, nasiona	5	lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
Suma:	447		389.6	9.1	16.1	56.0

Posiłek II

Bezglutenowe gofry z owocami:

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

Podaj gofra z truskawkami, bananem i kleksem z gęstego mleczka kokosowego.

*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	150	szklanka	48.0	1.0	0.6	10.8
mleko kokosowe	15	1 łyżka	29.6	0.3	3.2	0.4
banan	58	pół średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
Suma:	300		338.5	6.7	13.9	49.9

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
Białko konopne	20	2 łyżki	71.6	10.0	1.9	5.5
Suma:	361		305.1	15.2	20.4	19.2

Posiłek IV

Pieczone kotlety z kalafiora z fit mizerią i batatem:

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 praskę. 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. Ugotuj batata. 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	12	1,5 łyżki	103.4	0.0	12.0	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	30	2 łyżka	59.1	0.6	6.4	0.8
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
batat (patat)	230	1 sztuka	197.8	3.7	0.2	46.2
Suma:	584		670.2	16.0	27.8	96.5

Posilek 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	400	duża sztuka	168.0	7.2	0.4	38.0
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	150	2 średniej wielkości	115.5	3.0	0.2	26.3
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:	876		454.4	13.5	9.6	85.9

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	110	2 kromki	259.6	7.7	7.7	34.1
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:	306		402.5	10.5	18.7	44.7

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	150	szklanka	48.0	1.0	0.6	10.8
mleko kokosowe	15	1 łyżka	29.6	0.3	3.2	0.4
banan	58	pół średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
Suma:	300		338.5	6.7	13.9	49.9

Posiłek III

Orzechy nerkowca + grejpfrut

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og.[g]
orzechy nerkowca	37	2.50 łyżka	204.6	6.7	16.2	11.2
grejpfrut	280	1 średnia sztuka	112.0	1.7	0.6	27.4
Suma:	317		316.6	8.4	16.8	38.6

Posiłek IV

Pieczone kotlety z kalafiora z fit mizerią i batatem:

*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	12	1,5 łyżki	103.4	0.0	12.0	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	30	2 łyżka	59.1	0.6	6.4	0.8
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

batat (patat)	230	1 sztuka	197.8	3.7	0.2	46.2
Suma:	584		670.2	16.0	27.8	96.5

Posilek 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	250	porcja	77.5	4.5	0.3	17.8
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	10	1 łyżka	86.2	0.0	10.0	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:	537		313.1	10.2	15.3	40.9