gurbacka.pl

WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Pietruszkowy twarożek z migdałów; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany; pomidorki koktajlowe	IV posiłek	jabłko; orzechy włoskie
	II posiłek	Batonik z masła orzechowego i czekolady	V posiłek	Meksykańska sałatka z ryżem, papryką i fasolą
	III posiłek	Curry z soczewicą i mlekiem kokosowym		
DZIEŃ 2	I posiłek	Czekoladowa owsianka z kiwi	IV posiłek	Pietruszkowy twarożek z migdałów; marchew
	II posiłek	Meksykańska sałatka z ryżem, papryką i fasolą	V posiłek	Zupa ogórkowa; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Curry z soczewicą i mlekiem kokosowym		
DZIEŃ 3	I posiłek	Omlet marchewkowy; jogurt kokosowy	IV posiłek	Batonik z masła orzechowego i czekolady
	II posiłek	gruszka; migdały, łuskane	V posiłek	Zupa ogórkowa; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Gryczotto z orzechami włoskimi; Surówka z marchwi i jabłka		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapki z łososiem i ogórkiem kiszonym	IV posiłek	orzechy laskowe; orzechy brazylijskie
	II posiłek	Jogurt z mango i nasionami	V posiłek	Fasolka szparagowa po tajsku
	III posiłek	Gryczotto z orzechami włoskimi; Surówka z marchwi i jabłka		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kaszka kokosowa z mango	IV posiłek	Fasolka szparagowa po tajsku
	II posiłek	Batonik z masła orzechowego i czekolady	V posiłek	Krem z dyni z masłem orzechowym; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Pieczony łosoś; Surówka z kiszonej kapusty; ziemniaki		
DZIEŃ 6	I posiłek	Pieczona owsianka migdałowo-bananowa	IV posiłek	Czekoladowy budyń z pomarańczą
	II posiłek	Prosta sałatka z awokado i czerwonej cebuli	V posiłek	Krem z dyni z masłem orzechowym; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Gulasz z dynią i fasolą		
DZIEŃ 7	I posiłek	Jajka sadzone ze szczypiorkiem + chleb i pomidorki	IV posiłek	Prosta sałatka z awokado i czerwonej cebuli
	II posiłek	Czekoladowy budyń jaglany	V posiłek	Placki z cukinii z łososiem wędzonym
	III posiłek	Gulasz z dynią i fasolą		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK 394 KCAL

Pietruszkowy twarożek z migdałów: Migdały zalać wodą i moczyć przez całą noc. Następnie wszystkie składniki, oprócz natki pietruszki zmiksować. Zjeść z pieczywem i pomidorkami.

*twarożek można przechowywać 4-5 dni w lodówce.
*przygotuj od razu 2 porcje twarożku. Poniższy przepis jest na 1 porcję

PIETRUSZKOWY TWAROŻEK Z MIGDAŁÓW

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały, łuskane	35	2.5 łyżki	214.2	7.8	18.5	8.0
woda	20	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
czosnek w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.2	0.0	0.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
RAZEM	220		394.4	12.6	26.2	29.0

II POSIŁEK 251 KCAL

*przepis znajdziesz tutaj: https://klubkasi.com/batonik-z-masla-orzechowego-i-czekolady-2/

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik z masła orzechowego i czekolady	45	1 sztuka	251.3	8.7	18.6	14.2
RAZEM	45		251.3	8.7	18.6	14.2

III POSIŁEK 497 KCAL

Curry z soczewicą i mlekiem kokosowym: W dużym garnku podgrzej olej. Zeszklij cebulę, a następnie dodaj wypłukaną soczewicę, batata, marchew, przyprawy i dokładnie wszystko wymieszaj. Dodaj wodę i zostaw wszystko do momentu zagotowania. Następnie na wolnym ogniu gotuj potrawę przez około 25 minut, do momentu, kiedy bataty i soczewica zrobią się miękkie. Po tym czasie dodaj mleko kokosowe.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

CURRY Z SOCZEWICĄ I MLEKIEM KOKOSOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	25.9
batat (patat)	150	porcja	129.0	2.4	0.1	30.2
marchew	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	250	szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
RAZEM	640		497.1	16.8	19.7	70.1

IV POSIŁEK 280 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
orzechy włoskie	30	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
RAZEM	215		280.5	5.2	17.6	27.8

V POSIŁEK

334 KCAL

Meksykańska sałatka z ryżem, papryką i fasolą: Ryż ugotuj al dente. Paprykę pokrój w drobną kostkę, pomidorki na połówki i wymieszaj w misce z fasolą czerwoną z puszki. Dodaj ryż. W szklance wymieszaj oliwę, sok z cytryny, łyżeczkę koncentratu pomidorowego dobrej jakości oraz przyprawy - paprykę w proszku (ostrą lub słodką), suszone oregano, sól i pieprz. Wymieszaj sos z sałatką.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

MEKSYKAŃSKA SAŁATKA Z RYŻEM, PAPRYKĄ I FASOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola czerwona, konserwowa	60	3 łyżki	52.2	4.9	0.4	7.4
pomidorki koktajlowe	80	4 sztuki	16.0	0.7	0.2	3.3
papryka żółta, słodka	75	0.5 średniej sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	295		333.6	10.6	9.9	54.7

DZIEŃ 2

I POSIŁEK — 412 KCAL

Czekoladowa owsianka z kiwi: W małym rondelku pomieszaj ze sobą płatki owsiane, mleko migdałowe i kakao. Gotuj wszystko przez 3-5 minut, okazjonalnie mieszając. Na koniec dodaj do miski pokrojone kiwi i startą na tarce lub pokrojoną w kostkę czekoladę.

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z KIWI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
czekolada 70% kakao	10	kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
kiwi	100	1 większa sztuka	60.0	0.9	0.5	13.9
RAZEM	385		412.5	11.8	15.2	60.4

II POSIŁEK — 334 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

MEKSYKAŃSKA SAŁATKA Z RYŻEM, PAPRYKĄ I FASOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola czerwona, konserwowa	60	3 łyżki	52.2	4.9	0.4	7.4
pomidorki koktajlowe	80	4 sztuki	16.0	0.7	0.2	3.3
papryka żółta, słodka	75	0.5 średniej sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	295		333.6	10.6	9.9	54.7

III POSIŁEK — 497 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

CURRY Z SOCZEWICĄ I MLEKIEM KOKOSOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	25.9
batat (patat)	150	porcja	129.0	2.4	0.1	30.2
marchew	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
RAZEM	640		497.1	16.8	19.7	70.1

IV POSIŁEK

291 KCAL

Gotowy twarożek zjeść z pokrojoną w słupki marchewką.

PIETRUSZKOWY TWAROŻEK Z MIGDAŁÓW						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały, łuskane	35	2.5 łyżki	214.2	7.8	18.5	8.0
woda	20	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
czosnek w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.2	0.0	0.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
RAZEM	175		291.1	9.2	22.7	18.5

V POSIŁEK

286 KCAL

Zupa ogórkowa: Do garnka wlać wodę, dodać obrane i starte na tarce warzywa. Dodać obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Gotować około 10-15 minut. Pod koniec dodać starte na tarce ogórki i posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem. Dodać oliwę i wymieszać.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

ZUPA OGÓRKOWA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, korzeń	25	0.5 średniej sztuki	11.5	0.6	0.1	2.6
seler korzeniowy	30	0.5 mały kawałek na zupę	9.1	0.5	0.1	2.3
ziemniaki	75	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
ogórek kiszony	115	2 sztuki	14.1	1.2	0.1	2.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	650		285.8	7.6	11.1	41.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK 465 KCAL

Omlet marchewkowy: Marchewkę zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Jajka ubić z odrobiną wody, koperkiem, solą i pieprzem. Dodać marchewkę i wymieszać. Na patelni rozgrzać olej i wylać masę jajeczno-marchewkową. Do omleta zjedz jogurt.

OMLET MARCHEWKOWY						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
koper	8	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
jaja kurze całe	150	3 sztuka (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jogurt kokosowy	160	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
RAZEM	435		464.8	25.2	27.2	32.9

II POSIŁEK 300 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
gruszka	215	1 duża sztuka	125.9	1.3	0.4	31.2
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	245		299.6	7.6	15.4	37.7

III POSIŁEK 463 KCAL

Gryczotto z orzechami włoskimi: Kaszę uprażyć chwilkę (wystarczą 2 minuty), aż kasza zacznie ładnie pachnieć, a ziarenka oddzielą się od siebie. Wlać 1 szklankę wrzącej wody, dodać szczyptę soli i sporą szczyptę pieprzu. Przykryć i gotować na małym ogniu, aż kasza zmięknie i wchłonie prawie całą wodę (12-15 minut). Zdjąć z ognia, zawinąć w koc albo gruby ręcznik i odstawić na 10-20 minut. W tym czasie na suchej patelni podprażyć rozdrobnione orzechy. Przesypać je do miski. W rondlu rozgrzać olej i zeszklić posiekaną cebulę wymieszaną z tymiankiem. Dodać kaszę, orzechy włoskie i natkę, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Surówka z marchwi i jabłka: Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tartce o grubych oczkach. Z oliwy i soku z cytryny przygotować dressing i dodać do marchewki i jabłka. Wymieszać.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

GRYCZOTTO Z ORZECHAMI WŁOSKIMI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza gryczana niepalona	45	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
orzechy włoskie	20	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
pietruszka, liście	3	1 łyżeczka	1.5	0.1	0.0	0.3
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
olej kokosowy	3	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
tymianek świeży	1	do smaku	1.0	0.1	0.0	0.2
SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA						
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
jabłko	50	0.5 małej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	275		463.3	11.2	25.2	54.9

IV POSIŁEK 251 KCAL

* porcja z 1. dnia

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik z masła orzechowego i czekolady	45	1 sztuka	251.3	8.7	18.6	14.2
RAZEM	45		251.3	8.7	18.6	14.2

V POSIŁEK

286 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

ZUPA OGÓRKOWA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, korzeń	25	0.5 średniej sztuki	11.5	0.6	0.1	2.6
seler korzeniowy	30	0.5 mały kawałek na zupę	9.1	0.5	0.1	2.3
ziemniaki	75	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
ogórek kiszony	115	2 sztuki	14.1	1.2	0.1	2.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	650		285.8	7.6	11.1	41.2

DZIEŃ 4

I POSIŁEK — 396 KCAL

Kanapki z łososiem i ogórkiem kiszonym: Z podanych składników przygotuj kanapki.

KANAPKI Z ŁOSOSIEM I OGÓRKIEM KISZONYM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
łosoś, wędzony	80	porcja	129.6	17.2	6.7	0.0
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
chrzan	20	2 łyżeczki	16.2	0.9	0.1	3.6
RAZEM	320		396.2	26.3	14.0	36.9

II POSIŁEK — 367 KCAL

Jogurt z mango i nasionami: Mango pokroić w kostkę i dodać do jogurtu. Posypać nasionami i wiórkami.

JOGURT Z MANGO I NASIONAMI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy	160	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
mango	120	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
wiórki kokosowe	8	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	305		366.9	9.2	17.5	47.4

III POSIŁEK — 463 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

GRYCZOTTO Z ORZECHAMI WŁOSKIMI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza gryczana niepalona	45	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
orzechy włoskie	20	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
pietruszka, liście	3	1 łyżeczka	1.5	0.1	0.0	0.3
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
olej kokosowy	3	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
tymianek świeży	1	do smaku	1.0	0.1	0.0	0.2
SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA						
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
jabłko	50	0.5 małej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	275		463.3	11.2	25.2	54.9

IV POSIŁEK — 279 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
orzechy brazylijskie	12	3 sztuki	79.1	1.7	8.1	1.4
RAZEM	40		278.9	6.0	27.0	5.9

V POSIŁEK

243 KCAL

Fasolka szparagowa po tajsku: Ugotuj fasolkę. Na patelni podgrzej oliwę, dodaj posiekany czosnek, imbir i nasiona sezamu, wrzuć fasolkę i szybko wymieszaj. Dopraw świeżym lub suszonym chili, sosem sojowym.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

FASOLKA SZPARAGOWA PO TAJSKU						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa zielona	250	porcja	77.5	4.6	0.6	17.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
Sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
imbir korzeń	3	1 kawałeczek tartego	2.4	0.1	0.0	0.5
RAZEM	285		243.3	8.1	16.5	21.2

DZIEŃ 5

I POSIŁEK 451 KCAL

Kaszka kokosowa z mango: Mleko kokosowe wraz z wodą zagotować, dodać mąkę kokosową, wiórki, cynamon i szczyptę soli i szybciutko zamieszać, aby nie zrobiły się "kluski". Zmniejszyć ogień i podgotować przez 2-3 minutki. Przełożyć do miseczki. Dodać pokrojone w kostkę mango.

KASZKA KOKOSOWA Z MANGO						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	100	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
mąka kokosowa	25	2 łyżki	115.0	1.2	10.8	1.7
wiórki kokosowe	8	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
mango	120	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
RAZEM	380		450.5	4.3	37.6	28.0

II POSIŁEK 251 KCAL

*porcja z 1. dnia

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik z masła orzechowego i czekolady	45	1 sztuka	251.3	8.7	18.6	14.2
RAZEM	45		251.3	8.7	18.6	14.2

III POSIŁEK 514 KCAL

Pieczony łosoś: Łososia doprawić solą i pieprzem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na 15 minut.
Ugotuj ziemniaki.
Surówka z kiszonej kapusty: Marchewkę zetrzeć na grubych oczkach tarki, a cebulę drobno posiekać. Wymieszać z kapustą. Doprawić pieprzem i skropić oliwą.

PIECZONY ŁOSOŚ - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Łosoś, świeży	150	porcja	301.5	29.9	20.4	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY						
kapusta kiszona	110	1 szklanka	17.6	1.2	0.2	3.7
marchew	60	1 mała sztuka	19.8	0.6	0.1	5.2
cebula	40	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	110	1.5 średniej sztuki	86.2	2.3	0.1	19.6
RAZEM	480		514.3	34.7	29.0	32.4

IV POSIŁEK 243 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

FASOLKA SZPARAGOWA PO TAJSKU						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa zielona	250	porcja	77.5	4.6	0.6	17.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
Sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
imbir korzeń	3	1 kawałeczek tartego	2.4	0.1	0.0	0.5
RAZEM	285		243.3	8.1	16.5	21.2

V POSIŁEK

323 KCAL

Krem z dyni z masłem orzechowym: Dynię pokroić w dużą kostkę i upiec w piekarniku (35 minut w 180 st). Po upieczeniu obrać ze skóry i pokroić w drobniejszą kostkę. W garnku rozgrzać oliwę. Podsmażyć pokrojoną drobno cebulę, czosnek i imbir. Dodać dynię i przyprawy. Chwilę razem smażyć. Wszystko zalać ciepłą wodą i gotować razem około 15 minut. Dodać masło orzechowe i zmiksować.

*przygotuj od razu 2 porcje tej zupy. Poniższy przepis jest na 1 porcję

KREM Z DYNI Z MASŁEM ORZECHOWYM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	300	1 porcja	102.0	2.9	0.4	25.8
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	2	0.5 łyżeczki startego świeżego imbiru	1.6	0.0	0.0	0.4
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
masło orzechowe	12	0.5 łyżki	73.1	3.1	5.9	1.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	650		322.5	9.5	13.1	45.0

DZIEŃ 6

I POSIŁEK 453 KCAL

Pieczona owsianka migdałowo-bananowa: Do miski włożyć obranego banana i zmiksować go blenderem. Dodać płatki owsiane, mleko migdałowe, masło migdałowe (zamiennie orzechowe 100%). Dokładnie wymieszać i odstawić na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłożyć do małej foremki lub kokilki i posypać płatkami migdałów, wstawić na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

PIECZONA OWSIANKA MIGDAŁOWO-BANANOWA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło migdałowe, bez soli	10	1 łyżeczka	61.4	2.1	5.5	1.9
mleko migdałowe	85	0.5 szklanki	33.8	1.3	2.6	1.6
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	270		452.9	12.7	17.2	66.1

II POSIŁEK 200 KCAL

Prosta sałatka z awokado i czerwonej cebuli: Awokado pokroić w plastry, a cebulę w półkrążki. Przełożyć na talerz. Posypać posiekaną natką pietruszki. Skropić sokiem z cytryny i doprawić.

*przygotuj od razu 2 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

PROSTA SAŁATKA Z AWOKADO I CZERWONEJ CEBULI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
cebula czerwona	35	0.5 małe sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pietruszka, liście	8	2 łyżki	3.9	0.4	0.0	0.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	135		200.1	4.8	15.4	12.8

III POSIŁEK 432 KCAL

Gulasz z dynią i fasolą: Dynię należy obrać ze skóry, wyjąć miąższ i pestki. Pokroić ją w kostkę o grubości mniej więcej 2cm. Cebulę pokroić w drobną kostkę, a czosnek przecisnąć przez praskę. Pieczarki pokroić w grubsze plastry. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać wszystkie składniki: najpierw cebulę, po kilku minutach czosnek, potem dynię, pieczarki, na końcu passatę. Całość wymieszać, przykryć i zmniejszyć ogień. Dusić na małym ogniu przez około 40 minut (aż mięso będzie miękkie). Na koniec dodać przyprawy: sól, pieprz, chili i ocet oraz wypłukaną fasolę. Dokładnie wymieszać i posypać posiekaną natką pietruszki. W międzyczasie ugotować kaszę.

*przygotuj od razu 2 porcje tej potrawy. Poniższy przepis jest na 1 porcję

GULASZ Z DYNIĄ I FASOLĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pietruszka, liście	8	2 łyżki	3.9	0.4	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet jabłkowy	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
kasza gryczana niepalona	45	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	120	1 szklanka, kostka	40.8	1.1	0.2	10.3
fasola czerwona, konserwowa	80	4 łyżki	69.6	6.5	0.5	9.8
cebula czerwona	50	0.5 sztuki	23.0	0.6	0.1	5.5
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pieczarka biała	80	1 porcja	16.8	2.2	0.3	2.1
passata pomidorowa	130	0.5 szklanki	40.8	2.1	0.4	9.3
RAZEM	530		432.3	19.2	11.1	72.2

IV POSIŁEK

302 KCAL

Czekoladowy budyń z pomarańczą: Ryż przepłukać i wodą. Gotować, aż ryż wchłonie wodę i będzie miękki. Dodać połamaną czekoladę, cynamon i mleko migdałowe.
Zmiksować. Do gotowego budyniu dodać pokrojoną pomarańczę.

CZEKOLADOWY BUDYŃ Z POMARAŃCZĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
czekolada 70% kakao	10	kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
mleko migdałowe	55	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
pomarańcza	150	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
RAZEM	260		302.2	6.1	6.3	59.0

V POSIŁEK

323 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

KREM Z DYNI Z MASŁEM ORZECHOWYM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	300	1 porcja	102.0	2.9	0.4	25.8
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	2	0.5 łyżeczki startego świeżego imbiru	1.6	0.0	0.0	0.4
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
masło orzechowe	12	0.5 łyżki	73.1	3.1	5.9	1.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	650		322.5	9.5	13.1	45.0

DZIEŃ 7

I POSIŁEK 414 KCAL

Jajka sadzone ze szczypiorkiem + chleb i pomidorki: Na patelni rozgrzać oliwę. Wybić jajka i smażyć sadzone. Doprawić solą i pieprzem. Posypać szczypiorkiem. Zjeść z pieczywem i pomidorkami.

JAJKA SADZONE ZE SZCZYPIORKIEM + CHLEB I POMIDORKI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100	2 sztuka (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
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
pomidorki koktajlowe	160	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
RAZEM	350		414.2	19.3	23.0	29.8

II POSIŁEK 338 KCAL

Czekoladowy budyń jaglany: Kaszę jaglaną przepłukać na sicie pod strumieniem ciepłej wody. Przełożyć do rondelka, wlać mleko, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem ok. 15 minut aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka. Dodać kakao oraz syrop klonowy. Dokładnie wymieszać do rozpuszczenia się kakao. Zmiksować w pojemniku blendera stojącego, aż budyń będzie gładki i jedwabisty (przez ok. 2 minuty). Dodać rozmrożone maliny i posypać płatkami migdałów.

CZEKOLADOWY BUDYŃ JAGLANY						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	45	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
mleko migdałowe	150	0.5 szklanki	61.5	2.4	4.7	2.9
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
maliny, mrożone	70	garść	30.1	0.9	0.2	8.4
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	285		338.2	11.0	12.1	49.9

III POSIŁEK 432 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

GULASZ Z DYNIĄ I FASOLĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pietruszka, liście	8	2 łyżki	3.9	0.4	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet jabłkowy	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
kasza gryczana niepalona	45	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	120	1 szklanka, kostka	40.8	1.1	0.2	10.3
fasola czerwona, konserwowa	80	4 łyżki	69.6	6.5	0.5	9.8
cebula czerwona	50	0.5 sztuki	23.0	0.6	0.1	5.5
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pieczarka biała	80	1 porcja	16.8	2.2	0.3	2.1
passata pomidorowa	130	0.5 szklanki	40.8	2.1	0.4	9.3
RAZEM	530		432.3	19.2	11.1	72.2

IV POSIŁEK

200 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

PROSTA SAŁATKA Z AWOKADO I CZERWONEJ CEBULI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
cebula czerwona	35	0.5 małe sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pietruszka, liście	8	2 łyżki	3.9	0.4	0.0	0.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	135		200.1	4.8	15.4	12.8

V POSIŁEK

421 KCAL

Placki z cukinii z łososiem wędzonym: Cukinię i ziemniaka zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać mąkę, jajko, koperek i przyprawy.
Wymieszać. Na patelni rozgrzać masło. Łyżką nakładać porcję na patelnię. Smażyć z obu stron na złoty kolor. Na gotowe placki położyć łososia.

PLACKI Z CUKINII Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	225	1 mniejsza sztuka	38.3	2.7	0.2	7.2
ziemniaki	75	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
koper	8	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	12	1 łyżka	48.5	1.8	1.1	7.9
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
łosoś, wędzony	80	porcja	129.6	17.2	6.7	0.0
RAZEM	460		421.0	29.8	21.0	29.6

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	2 łyżki	27 [g]	masło migdałowe, bez soli	1 łyżeczka	10 [g]
masło orzechowe	1 łyżka	24 [g]	migdały, łuskane	7 łyżek	260 [g]
orzechy brazylijskie	3 sztuki	24 [g]	orzechy laskowe	2 łyżki	60 [g]
orzechy włoskie	17 sztuk	160 [g]	płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]
sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka	26 [g]	słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [g]
wiórki kokosowe	2 łyżki	16 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
chrzan	2 łyżeczki	37 [g]	jogurt kokosowy	2 opakowania	320 [g]
koncentrat pomidorowy	2 łyżeczki	26 [g]	sok z cytryny	6 łyżek	60 [g]
Sos sojowy	2 łyżeczki	10 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	6 sztuka (kl. wagowa M)	350 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko kokosowe	15 łyżek	220 [g]	mleko migdałowe	2.25 szklanka	550 [g]
woda		1700 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka	190 [g]
gruszka	1 duża sztuka	290 [g]	jabłko	1.5 średniej sztuki	400 [g]
kiwi	1 większa sztuka	120 [g]	maliny, mrożone	1 garść	70 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	pomarańcza	1 mała sztuka	210 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
chili pieprz cayenne	4 szczypty	4.0 [g]	chili w proszku	2 szczypty	2.0 [g]
curry w proszku	2 szczypty	2.0 [g]	cynamon mielony	4 szczypty	4.0 [g]
czosnek w proszku	2 szczypty	2.0 [g]	imbir mielony	2 szczypty	2.0 [g]
koper	2 łyżki	18 [g]	kurkuma mielona	4 szczypty	4.0 [g]
ocet jabłkowy	2 łyżeczki	10 [g]	oregano suszone	2 szczypty	2.0 [g]
papryka, mielona	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny	19 szczypta	19 [g]
sól himalajska	21 szczypta	21 [g]	tymianek świeży	2 do smaku	3.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA					
Łosoś, świeży	1 porcja	240 [g]	łosoś, wędzony	2 porcje	170 [g]
SŁODYCZE					
Batonik z masła orzechowego i czekolady	3 sztuki	150 [g]	czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]
kakao naturalne	2 łyżeczki	8 [g]	syrop klonowy	1 łyżeczka	5.0 [g]
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	3 łyżeczki	16 [g]	oliwa z oliwek	16 łyżek	130 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
batat (patat)	2 porcje	420 [g]	cebula	1 duża sztuka	290 [g]
cebula czerwona		190 [g]	cukinia	1 mniejsza sztuka	260 [g]
czosnek	6 małych ząbków	21 [g]	dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa		1200 [g]
fasola czerwona, konserwowa	14 łyżek	280 [g]	fasola szparagowa zielona	2 porcje	600 [g]
imbir korzeń		11 [g]	kapusta kiszona	1 szklanka	110 [g]
marchew	5 dużych sztuk	1200 [g]	ogórek kiszony	6 sztuk	360 [g]
papryka żółta, słodka	1 średnia sztuka	190 [g]	passata pomidorowa	1 szklanka	260 [g]
pieczarka biała	2 porcje	180 [g]	pietruszka, korzeń	1 średnia sztuka	70 [g]
pietruszka, liście	18 łyżeczek	60 [g]	pomidorki koktajlowe	21 sztuk	420 [g]
seler korzeniowy	1 mały kawałek na zupę	100 [g]	soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	6 łyżek	90 [g]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	ziemniaki	4.5 średniej sztuki	450 [g]

ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	9 kromek	360 [g]	kasza gryczana niepalona	12 łyżek	180 [g]
kasza jaglana	2.5 łyżki	45 [g]	mąka kokosowa	2 łyżki	24 [g]
mąka owsiana	1 łyżka	12 [g]	płatki owsiane	10 łyżek	100 [g]
ryż brązowy	9 łyżek	140 [g]			