



gurbacka.pl

WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Omlęt z suszonymi pomidorami i bazylią; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli
	II posiłek	Koktajl grejpfrutowo-pietruszkowy; orzechy brazylijskie	V posiłek	Salatka ze szpinakiem i gruszką; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Chili z indykiem i ryżem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Gryczanka z pomarańczą i słonecznikiem	IV posiłek	orzechy włoskie; czekolada 70% kakao
	II posiłek	Salatka ze szpinakiem i gruszką; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Zupa tajska
	III posiłek	Chili z indykiem i ryżem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Śniadaniowa салатка z jajkiem i awokado; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	mandarynki; orzechy nerkowca
	II posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli	V posiłek	Zupa tajska
	III posiłek	Kasza gryczana ze szpinakiem i suszonymi pomidorami		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapki z szynką, chrzanem i ogórkiem kiszonym	IV posiłek	migdały, łuskane; czekolada 70% kakao
	II posiłek	Koktajl kakaowo-pomarańczowy	V posiłek	Salatka z brokułem i suszoną żurawiną
	III posiłek	Kasza gryczana ze szpinakiem i suszonymi pomidorami		
DZIEŃ 5	I posiłek	Piernikowa owsianka	IV posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli
	II posiłek	Salatka z brokułem i suszoną żurawiną	V posiłek	Chińszczyzna z fasolką
	III posiłek	Chińszczyzna z fasolką		
DZIEŃ 6	I posiłek	Placki jabłkowo-bananowe; czekolada 70% kakao; płatki migdałów	IV posiłek	Chia z jogurtem i bananem; orzechy laskowe
	II posiłek	Carpaccio z wędzonego łosia; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Kapuśniak z pomidorami
	III posiłek	Duszona polędwica wieprzowa; Surówka z buraka i marchewki; ziemniaki		
DZIEŃ 7	I posiłek	Frittata z warzywami; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	orzechy brazylijskie; orzechy laskowe; pomarańcza
	II posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli	V posiłek	Kapuśniak z pomidorami
	III posiłek	Duszona polędwica wieprzowa; Surówka z buraka i marchewki; ziemniaki		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

529 KCAL

Omlet z suszonymi pomidorami i bazylią: Jajka dobrze ubić trzepaczką z wodą, solą i pieprzem. Suszone pomidory pokroić w nieduże paseczki. Na patelni dobrze rozgrzać oliwę. Wlać ubite jajka i na bardzo wolnym ogniu smażyć. Po około 2 minutach dodać bazylię. Przykryć pokrywą i smażyć do ścięcia się jajek. Złożyć na pół i przełożyć na talerz.

OMLET Z SUSZONYMI POMIDORAMI I BAZYLIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bazylia świeża	2.0	kilka świeżych liści	0.5	0.1	0.0	0.1
jaja kurze całe	150.0	3 sztuka (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
Pomidory suszone w oliwie	30.0	3 sztuki	62.1	2.7	2.0	7.4
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	296.0		529.0	28.6	25.6	40.0

II POSIŁEK

335 KCAL

Koktajl grejpfrutowo-pietruszkowy: Grejpfruta obrać i podzielić na cząstki. Wszystkie składniki zmiksować.

KOKTAJL GREJPFROTOWO-PIETRUSZKOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
grejpfrut	200.0	1 sztuka	80.0	1.2	0.4	19.6
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pietruszka, liście	8.0	2 łyżki	3.9	0.4	0.0	0.7
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
siemię lniane	7.0	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
orzechy brazylijskie	20.0	5 sztuk	131.8	2.9	13.4	2.3
RAZEM	373.0		335.3	8.7	24.6	26.0

III POSIŁEK

466 KCAL

Chili z indykiem i ryżem: Paprykę i cukinię pokroić w kostkę. Czosnek przecisnąć przez prasę. Wszystkie składniki przełożyć do garnka i zalać wodą oraz pomidorami z puszki. Doprawić. Zagotować. Gotować pod przykryciem 20 minut. W międzyczasie ugotować ryż.

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

CHILI Z INDYKIEM I RYŻEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	150.0	porcja	124.5	28.8	1.1	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
ryż brązowy	75.0	5 łyżek	251.3	5.3	1.4	57.6
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	747.0		466.2	38.9	3.6	77.2

IV POSIŁEK**379 KCAL**

Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli: Ciecierzycę przepłukać. Orzechy zblendować na proszek. Dodać ciecierzycę i syrop klonowy. Zmiksować na gładką masę. Formułować kulki i odstawić do lodówki, na godzinę. Po tym czasie obtoczyć je w kakao.

*przygotuj od razu 4 porcje. Poniższy przepis jest na 1 porcję

TRUFLE Z CIECIERZYCY O SMAKU NUTELLI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	70.0	3.5 łyżki	97.3	4.9	0.6	16.2
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	15.0	1.5 łyżki	68.8	2.7	3.3	7.6
RAZEM	120.0		379.5	12.0	22.8	31.6

V POSIŁEK**475 KCAL**

Salatka ze szpinakiem i gruszką: Gruszkę obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w plastry. Szpinak wypłukać i przełożyć na talerz. Dodać pokrojoną gruszkę. Posypać pokruszonymi orzechami. Z oliwy, musztardy, soku z cytryny soli i pieprzu przygotować dressing i skropić nim sałatkę. Delikatnie wymieszać.

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

SAŁATKA ZE SZPINAKIEM I GRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	30.0	2 łyżki	199.8	4.8	18.1	5.4
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	296.0		475.2	10.2	29.7	43.4

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

464 KCAL

Gryczanka z pomarańczą i słonecznikiem: Ugotowaną kaszę odcedzić. Słonecznik wsypać na suchą rozgrzaną patelnię, prażyć aż zacznie lekko strzelać i się rumienić. Pomarańczę obrać i podzielić na cząstki. Wszystkie składniki wymieszać.

GRYCZANKA Z POMARAŃCZĄ I SŁONECZNIKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
mleko migdałowe	165.0	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
pomarańcza	200.0	1 średnia sztuka	94.0	1.8	0.4	22.6
kasza gryczana niepalona	60.0	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
kakao naturalne	2.0	0.5 łyżeczki	9.2	0.4	0.4	1.0
RAZEM	442.0		464.2	15.9	15.7	72.6

II POSIŁEK

475 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

SALATKA ZE SZPINAKIEM I GRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	30.0	2 łyżki	199.8	4.8	18.1	5.4
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	296.0		475.2	10.2	29.7	43.4

III POSIŁEK

466 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

CHILI Z INDYKIEM I RYŻEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	150.0	porcja	124.5	28.8	1.1	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
ryż brązowy	75.0	5 łyżek	251.3	5.3	1.4	57.6
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	747.0		466.2	38.9	3.6	77.2

IV POSIŁEK

378 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	40.0	10 sztuk	266.4	6.4	24.1	7.2
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	60.0		378.2	7.7	31.0	18.5

V POSIŁEK

337 KCAL

Zupa tajska: Imbir zetrzeć na tarce, a papryczkę chili posiekać. Podsmażyć na oleju. Po chwili dodać curry i mleko kokosowe, otartą skórkę z limonki i miód. Dodać pokrojone warzywa i gotować 5 minut. Na koniec doprawić sokiem z cytryny.

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

ZUPA TAJSKA - 1 miska

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
limonka	30.0	1 sztuka otarta skórka	9.0	0.2	0.1	3.2
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
brokuły	60.0	1 porcja	18.6	1.8	0.2	3.1
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
imbir korzeń	50.0	1 porcja	40.0	0.9	0.4	8.9
papryka czerwona, hot chili	45.0	1 sztuka	18.0	0.8	0.2	4.0
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe, w puszcze, light	200.0		144.0	1.2	14.2	4.2
sok ze świeżej cytryny	48.0	z 1 cytryny	10.6	0.2	0.1	3.3
RAZEM	564.0		337.1	6.8	18.6	42.5

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

549 KCAL

Śniadaniowa sałatka z jajkiem i awokado: Jajka ugotować na twardo i pokroić w ósemki. Awokado pokroić w paski, a pomidora na ósemki. Wszystkie składniki wymieszać.

ŚNIADANIOWA SAŁATKA Z JAJKIEM I AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
awokado	141.0	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	487.0		549.4	20.7	37.2	34.1

II POSIŁEK

379 KCAL

*porcja z 1. dnia

TRUFLE Z CIECIERZYCY O SMAKU NUTELLI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	70.0	3.5 łyżki	97.3	4.9	0.6	16.2
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	15.0	1.5 łyżki	68.8	2.7	3.3	7.6
RAZEM	120.0		379.5	12.0	22.8	31.6

III POSIŁEK

570 KCAL

Kasza gryczana ze szpinakiem i suszonymi pomidorami: Kaszę ugotować. Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni. Czosnek przecisnąć przez praszkę i krótko przesmażyć na oliwie. Dodać kaszę. Doprawić solą, pieprzem i oregano. Smażyć około 3 minuty. Dodać pokrojone w paski suszone pomidory, natkę pietruszki i umyty szpinak. Smażyć do momentu zwiędnięcia szpinaku.

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

KASZA GRYCZANA ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza gryczana niepalona	75.0	5 łyżek	257.3	9.9	2.5	53.6
słonecznik, nasiona	30.0	2 łyżki	175.2	6.2	15.4	6.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
Pomidory suszone w oliwie	21.0	3 sztuki	43.5	1.9	1.4	5.2
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	194.0		569.9	19.9	27.7	69.0

IV POSIŁEK

337 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mandarynki	196.0	4 średnie sztuki	88.2	1.2	0.4	22.0
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
RAZEM	241.0		337.1	9.4	20.1	35.5

V POSIŁEK

337 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

ZUPA TAJSKA - 1 miska

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
limonka	30.0	1 sztuka otarta skórka	9.0	0.2	0.1	3.2
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
brokuły	60.0	1 porcja	18.6	1.8	0.2	3.1
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
imbir korzeń	50.0	1 porcja	40.0	0.9	0.4	8.9
papryka czerwona, hot chili	45.0	1 sztuka	18.0	0.8	0.2	4.0
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe, w puszcze, light	200.0		144.0	1.2	14.2	4.2
sok ze świeżej cytryny	48.0	z 1 cytryny	10.6	0.2	0.1	3.3
RAZEM	564.0		337.1	6.8	18.6	42.5

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

581 KCAL

Kanapki z szynką, chrzanem i ogórkiem kiszonym: Z podanych składników przygotuj kanapki.

KANAPKI Z SZYNKĄ, CHRZANEM I OGÓRKIEM KISZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	110.0	3 kromki	259.6	7.7	7.7	34.1
szynka wiejska	108.0	3 plastry	275.4	18.5	21.9	1.0
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
chrzan	30.0	3 łyżeczki	24.3	1.4	0.2	5.4
RAZEM	428.0		580.9	29.3	30.0	43.9

II POSIŁEK

285 KCAL

Koktajl kakaowo-pomarańczowy: Obierz pomarańczę, usuń grubsze błony i zmiksuj z mlekiem, sezamem i kakao. Koktajl możesz też wypić na ciepło - takie pomarańczowe kakao.

KOKTAJ KAKAOWO-POMARAŃCZOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
pomarańcza	200.0	1 średnia sztuka	94.0	1.8	0.4	22.6
RAZEM	437.0		284.7	9.1	15.9	30.1

III POSIŁEK

570 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

KASZA GRYCZANA ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza gryczana niepalona	75.0	5 łyżek	257.3	9.9	2.5	53.6
słonecznik, nasiona	30.0	2 łyżki	175.2	6.2	15.4	6.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
Pomidory suszone w oliwie	21.0	3 sztuki	43.5	1.9	1.4	5.2
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	194.0		569.9	19.9	27.7	69.0

IV POSIŁEK

316 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały, łuskane	45.0	3 łyżki	260.6	9.5	22.5	9.7
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	55.0		316.4	10.2	25.9	15.4

Salatka z brokułem i suszoną żurawiną: Brokuły wrzucić na 3 minuty do wrzątku. Cebulę pokroić w piórka, a czosnek przecisnąć przez praskę. Wszystkie składniki wymieszać.

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

SAŁATKA Z BROKUŁEM I SUSZONĄ ŻURAWINĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	200.0	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
słonecznik, nasiona	22.5	1.5 łyżki	131.4	4.7	11.6	4.5
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
żurawina suszona	30.0	1.5 łyżki	96.0	0.0	0.4	24.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet jabłkowy	2.0	0.5 łyżeczki	0.4	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	303.5		408.2	11.5	21.1	50.0

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

412 KCAL

Piernikowa owsianka: Marchewkę zetrzyj na tarce o średnich oczkach. Przełóż do garnka – płatki owsiane, tartą marchewkę, wodę, cynamon, goździki i śliwki pokrojone na małe kawałki. Owsiankę gotuj przez 2-3 minuty – mieszając i uważając, żeby się nie przypaliła. Na tym etapie możesz dolać do niej więcej wody, jeżeli uznasz, że jest za gęsta.

Ugotowaną owsiankę przełóż do miski i posyp posiekanymi migdałami.

PIERNIKOWA OWSIANKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
marchew	80.0	mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cynamon mielony	2.0	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
goździki mielone	1.0	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.7
śliwki suszone	21.0	3 sztuki	59.2	0.7	0.3	14.5
woda	100.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	22.5	1.5 łyżki	130.3	4.8	11.2	4.8
RAZEM	276.5		411.6	12.4	15.4	63.2

II POSIŁEK

408 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

SALATKA Z BROKUŁEM I SUSZONĄ ŻURAWINĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	200.0	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
słonecznik, nasiona	22.5	1.5 łyżki	131.4	4.7	11.6	4.5
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
żurawina suszona	30.0	1.5 łyżki	96.0	0.0	0.4	24.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet jabłkowy	2.0	0.5 łyżeczki	0.4	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	303.5		408.2	11.5	21.1	50.0

III POSIŁEK

486 KCAL

Chińszczyzna z fasolką: Ugotować fasolkę. Makaron włożyć do wysokiej miski i zalać gorącą wodą. Nakryć pokrywą i pozostawić na 10 minut. Po tym czasie przelać na sito, odstawić. W miseczce zmieszać sos sojowy, cukier, ocet ryżowy, pokrojony imbir, cukier. Wymieszać i odstawić na chwilę. Na patelni rozgrzać olej kokosowy, dodać pokrojoną cebulę, czosnek, podsmażyć chwilę i dodać pokrojone w kostkę pieczarki, podsmażyć na złoty kolor. Dodać paprykę, selera i fasolkę a całość zalać sosem. Doprowadzić do wrzenia, aby sos się nieco zredukował, dodać makaron i dokładnie wymieszać. Posypać chilli, sezamem i szczypiorkiem.

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

CHIŃSZCZYŻNA Z FASOLKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	70.0	1 porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szczypiorek	4.0	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	5.0	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
imbir korzeń	1.0	0.5 do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
Sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
pieczarka biała	36.0	2 średnie sztuki	7.6	1.0	0.1	0.9
fasola szparagowa zielona	100.0	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
seler naciowy	45.0	1.5 łydga	7.7	0.5	0.1	1.6
RAZEM	402.0		486.3	12.6	14.3	79.3

IV POSIŁEK

379 KCAL

*porcja z 1. dnia

TRUFLE Z CIECIERZYCY O SMAKU NUTELLI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	70.0	3.5 łyżki	97.3	4.9	0.6	16.2
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	15.0	1.5 łyżki	68.8	2.7	3.3	7.6
RAZEM	120.0		379.5	12.0	22.8	31.6

V POSIŁEK

486 KCAL

*porcja z III posiłku

CHIŃSZCZYŻNA Z FASOLKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	70.0	1 porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szczypiorek	4.0	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	5.0	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
imbir korzeń	1.0	0.5 do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
Sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
pieczarka biała	36.0	2 średnie sztuki	7.6	1.0	0.1	0.9
fasola szparagowa zielona	100.0	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
seler naciowy	45.0	1.5 łydga	7.7	0.5	0.1	1.6
RAZEM	402.0		486.3	12.6	14.3	79.3

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

524 KCAL

Placki jabłkowo-bananowe: Wszystkie składniki włożyć do blendera i zmiksować. Na patelni rozgrzać olej kokosowy i łyżką nałożyć porcje na patelnię. Smażyć z obu stron na złoty kolor. Skropić rozpuszczoną czekoladą i posypać płatkami migdałów.

PLACKI JABŁKOWO-BANANOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
banan	60.0	0.5 średniej sztuki	58.2	0.6	0.2	14.1
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
proszek do pieczenia	2.0	0.5 łyżeczki	1.0	0.0	0.0	0.2
cynamon mielony	2.0	0.5 łyżeczki	4.9	0.1	0.0	1.6
olej kokosowy	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	251.0		523.9	11.6	22.5	72.4

II POSIŁEK

366 KCAL

Carpaccio z wędzonego łososia: Ogórki pokroić w drobną kostkę, a łososia w plastry. Rybę ułożyć na talerzu. Posypać ogórkami, natką pietruszki. Skropić oliwą i sokiem z cytryny. Doprawić pieprzem.

CARPACCIO Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, wędzony	100.0	1 porcja	162.0	21.5	8.4	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ogórek kiszony	60.0	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	233.0		365.5	25.9	20.0	18.3

III POSIŁEK

551 KCAL

Duszona polędwica wieprzowa: Mięso pokroić w plastry i lekko przycisnąć dłonią. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Przełożyć do garnka i zalać wodą (można dodać liść laurowy i ziele angielskie). Dusić do miękkości mięsa. W międzyczasie ugotować ziemniaka.

Surówka z buraka i marchewki: Buraka i marchew obrać i zetrzeć na tarce (połowę na grubych, połowę na drobnych oczkach), a cebulę pokroić w drobną kostkę. Dodać oliwę i przyprawy. Wymieszać.

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

DUSZONA POLĘDWICA WIEPRZOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
majeranek	0.5	0.5 łyżeczki	1.4	0.1	0.0	0.3
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
polędwica wieprzowa	170.0	1 porcja	197.2	34.0	6.8	0.0

SURÓWKA Z BURAKA I MARCHEWKI

burak	292.0	1 średnia sztuka	122.6	5.3	0.3	27.7
marchew	80.0	1 mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	729.5		551.4	43.7	15.5	65.3

IV POSIŁEK

406 KCAL

Chia z jogurtem i bananem: Do jogurtu wsyp nasiona chia i odstaw (możesz to zrobić poprzedniego dnia wieczorem). Dodaj pokrojonego banana.

CHIA Z JOGURTEM I BANANEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
banan	60.0	0.5 średniej sztuki	58.2	0.6	0.2	14.1
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	255.0		405.9	11.4	21.6	44.8

V POSIŁEK

343 KCAL

Kapuśniak z pomidorami: W dużym garnku rozgrzać masło. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę i marchewkę. Dodać oregano, ziele angielskie i liść laurowy. Podsmażyć chwilę. Dodać czosnek i pokrojoną drobno kapustę. Podsmażyć mieszając około 3-4 minut. Dodać wodę, zagotować, zmniejszyć ogień i gotować około 15 minut. Po tym czasie dodać krojone pomidory z puszki. Gotować kolejne 10 minut. Doprawić solą i pieprzem. Posypać natką pietruszki.

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

KAPUŚNIAK Z POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	500.0	0.5 małej główki	165.0	8.5	1.0	37.0
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
oregano suszone	2.0	2 szczypty	5.3	0.2	0.1	1.4
masło klarowane	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
woda	500.0	2 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	1368.0		342.6	13.1	10.1	62.9

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

589 KCAL

Frittata z warzywami: Wszystkie warzywa kroimy w drobną kostkę. Na patelnię wlewamy oliwę i po kolei smażymy wszystkie warzywa, dokładają je co kilka minut. Najpierw podsmażamy cebulkę, po kilku minutach dodajemy paprykę i brokuła. Smażymy kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Roztrzepujemy jajka i wlewamy je na patelnię. Zmniejszamy ogień, tak aby tylko lekko się podgrzewało. Przykrywamy pokrywką i smażymy aż masa jajeczna się zetnie (4-5 minut).

FRITATTA Z WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	150.0	3 sztuka (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
brokuły	100.0	porcja	31.0	3.0	0.4	5.2
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	474.0		588.8	30.5	30.5	45.5

II POSIŁEK

379 KCAL

*porcja z 1 dnia

TRUFLE Z CIECIERZYCY O SMAKU NUTELLI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	70.0	3.5 łyżki	97.3	4.9	0.6	16.2
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
kakao naturalne	15.0	1.5 łyżki	68.8	2.7	3.3	7.6
RAZEM	120.0		379.5	12.0	22.8	31.6

III POSIŁEK

551 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

DUSZONA POŁĘDWICA WIEPRZOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
majeranek	0.5	0.5 łyżeczki	1.4	0.1	0.0	0.3
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
połędwica wieprzowa	170.0	1 porcja	197.2	34.0	6.8	0.0

SURÓWKA Z BURAKA I MARCHEWKI

burak	292.0	1 średnia sztuka	122.6	5.3	0.3	27.7
marchew	80.0	1 mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	729.5		551.4	43.7	15.5	65.3

IV POSIŁEK

320 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy brazylijskie	12.0	3 sztuki	79.1	1.7	8.1	1.4
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
pomarańcza	300.0	1 duża sztuka	141.0	2.7	0.6	33.9
RAZEM	327.0		320.0	6.6	18.1	37.5

V POSIŁEK

343 KCAL

*porcja z poprzedniego dnia

KAPUŚNIAK Z POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	500.0	0.5 małej główki	165.0	8.5	1.0	37.0
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
oregano suszone	2.0	2 szczypty	5.3	0.2	0.1	1.4
masło klarowane	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
woda	500.0	2 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	1368.0		342.6	13.1	10.1	62.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, łuskane	4.5 łyżki	170 [g]	nasiona chia, suszone	1.5 łyżki	15 [g]
orzechy brazylijskie	8 sztuk	70 [g]	orzechy laskowe	10 łyżek	300 [g]
orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]	orzechy włoskie	1 szklanka	230 [g]
płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]	sezam, nasiona	11 lekko czubata łyżeczka	60 [g]
siemię lniane	1 łyżka, mielone	7 [g]	słonecznik, nasiona	8 łyżek	120 [g]
żurawina suszona	3 łyżki	60 [g]			

DODATKI DO DAŃ

chrzan	3 łyżeczki	60 [g]	jogurt kokosowy	1 opakowanie	160 [g]
musztarda	3 łyżeczki	30 [g]	ocet ryżowy	2 łyżeczki	10 [g]
proszek do pieczenia	0.5 łyżeczki	2.0 [g]	sok z cytryny	2 łyżki	20 [g]
Sos sojowy	2 łyżeczki	10 [g]			

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi indyka, bez skóry	2 porcje	300 [g]	polędwica wieprzowa	2 porcje	340 [g]
szynka wiejska	3 plastry	120 [g]			

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	8 sztuka (kl. wagowa M)	460 [g]			
-----------------	-------------------------	---------	--	--	--

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko migdałowe	1.75 szklanka	390 [g]	sok ze świeżej cytryny	z 2 cytryny	100 [g]
woda		1500 [g]			

OWOCE I PRZETWORY

awokado	1 sztuka	220 [g]	banan	1 średnia sztuka	200 [g]
grejpfrut	1 sztuka	320 [g]	gruszka	2 średnie sztuki	420 [g]
jabłko	1 mała sztuka	140 [g]	limonka	2 sztuka otarta skórka	80 [g]
mandarynki	4 średnie sztuki	270 [g]	mleko kokosowe, w puszcze, light		400 [g]
pomarańcza	5 małych sztuk	1000 [g]	śliwki suszone	3 sztuki	25 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża	1 kilka świeżych liści	3.1 [g]	chili pieprz cayenne	3 szczypty	3.0 [g]
curry w proszku	4 szczypty	4.0 [g]	cynamon mielony	4 szczypty	4.0 [g]
goździki mielone	1 szczypta	1.0 [g]	liść laurowy	2 sztuki	2.0 [g]
majeranek	1 łyżeczka	1.0 [g]	ocet jabłkowy	1 łyżeczka	4.0 [g]
oregano suszone	8 szczypt	8 [g]	pieprz czarny	16 szczypta	16 [g]
sól himalajska	17 szczypta	17 [g]	ziele angielskie	2 sztuki	2.0 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

łosoś, wędzony	1 porcja	110 [g]			
----------------	----------	---------	--	--	--

SŁODYCZE

cukier kokosowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	czekolada 70% kakao		50 [g]
kakao naturalne	17 łyżeczek	70 [g]	miód pszczeli	3 łyżeczki	42 [g]
syrop klonowy	5 łyżeczek	25 [g]			

TŁUSZCZE

masło klarowane	2 łyżeczki	16 [g]	olej kokosowy	3.5 łyżeczki	18 [g]
oliwa z oliwek	11 łyżek	90 [g]			

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły	1 sztuka	1050 [g]	burak	2 średnie sztuki	800 [g]
cebula	1 średnia sztuka	200 [g]	cebula czerwona		110 [g]
ciecierzyca konserwowa	14 łyżek	280 [g]	cukinia	2 mniejszej sztuki	550 [g]
czosnek	10 średnich ząbków	70 [g]	fasola szparagowa zielona	2 porcje	230 [g]
imbir korzeń		110 [g]	kapusta biała	1 małej główki	1200 [g]
marchew	4 średnie sztuki	650 [g]	ogórek kiszony	4 sztuki	240 [g]
papryka czerwona, hot chili	2 sztuki	130 [g]	papryka czerwona, słodka	2.5 średniej sztuki	450 [g]
pieczarka biała	4 średnie sztuki	90 [g]	pietruszka, liście	8 łyżek	32 [g]

Pomidor z puszki	2 puszki	850 [g]	Pomidory suszone w oliwie	9 sztuk	80 [g]
pomidory, czerwone	1 średnia sztuka	200 [g]	seler naciowy	3 łodyga	120 [g]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	szpinak	8 garści	250 [g]
ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]			

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	11 kromek	480 [g]	kasza gryczana niepalona	14 łyżek	210 [g]
makaron ryżowy	2 porcje	140 [g]	płatki owsiane	9 łyżek	90 [g]
ryż brązowy	10 łyżek	150 [g]			