



gurbacka.pl

WERSJA WEGAŃSKA  
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni

---

<b>DZIEŃ 1</b>	I posiłek	Wegański omlęt z suszonymi pomidorami i bazylią	IV posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli
	II posiłek	Koktajl grejpfrutowo-pietruszkowy; orzechy brazylijskie	V posiłek	Sałátka ze szpinakiem i gruszką; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Chili sin carne z soczewicą i ryżem		
<b>DZIEŃ 2</b>	I posiłek	Gryczanka z pomarańczą i słonecznikiem	IV posiłek	orzechy włoskie; czekolada 70% kakao
	II posiłek	Sałátka ze szpinakiem i gruszką; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Zupa tajska
	III posiłek	Chili sin carne z soczewicą i ryżem		
<b>DZIEŃ 3</b>	I posiłek	Pasta z awokado z pieczywem	IV posiłek	mandarynki; orzechy nerkowca
	II posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli; orzechy brazylijskie	V posiłek	Zupa tajska
	III posiłek	Kasza gryczana ze szpinakiem i suszonymi pomidorami		
<b>DZIEŃ 4</b>	I posiłek	Kanapki z tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym	IV posiłek	migdały, łuskane; czekolada 70% kakao
	II posiłek	Koktajl kakaowo-pomarańczowy	V posiłek	Sałátka z brokułem i suszoną żurawiną
	III posiłek	Kasza gryczana ze szpinakiem i suszonymi pomidorami		
<b>DZIEŃ 5</b>	I posiłek	Piernikowa owsianka	IV posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli; dynia, pestki
	II posiłek	Jogurt kokosowy z kiwi i nasionami słonecznika	V posiłek	Sałátka z brokułem i suszoną żurawiną
	III posiłek	Chińszczyzna z fasolką		
<b>DZIEŃ 6</b>	I posiłek	Placki jabłkowo-bananowe; czekolada 70% kakao; płatki migdałów	IV posiłek	Chia z jogurtem i bananem
	II posiłek	orzechy laskowe; czekolada 70% kakao	V posiłek	Kapuśniak z pomidorami; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Potrawka z ciecierzycą; ziemniaki		
<b>DZIEŃ 7</b>	I posiłek	Wegański omlęt z brokułami; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	migdały, łuskane; pomarańcza
	II posiłek	Trufle z ciecierzycy o smaku nutelli; orzechy brazylijskie	V posiłek	Kapuśniak z pomidorami; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Potrawka z ciecierzycą; ziemniaki		

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

413 KCAL

Wegański omlet z suszonymi pomidorami i bazylią: Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i przyprawami, następnie dodać wodę i całość połączyć w gładkie, lejące się ciasto. Odstawić.

Pomidory pokroić w cienkie paski i wrzucić do mieszanki omletowej, wymieszać całość.

Ciasto wlać na patelnię i smażyć 4-5 minut, aż brzegi całkowicie się zetną. Następnie przerzucić na drugą stronę i smażyć jeszcze około 1 minutę. Gotowy omlet posypać świeżą bazylią.

### WEGAŃSKI OMLET Z SUSZONYMI POMIDORAMI I BAZYLIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka z cieciorci	75.0	0.5 szklanki	290.3	16.8	5.0	43.4
woda	125.0	0.5 szklanki gazowanej	0.0	0.0	0.0	0.0
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10.0	1 łyżka	32.0	4.7	0.5	0.9
czosnek w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.2	0.0	0.7
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
proszek do pieczenia	2.0	0.5 łyżeczki	1.0	0.0	0.0	0.2
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
olej kokosowy	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
Pomidory suszone w oliwie	30.0	3 sztuki	62.1	2.7	2.0	7.4
bazylia świeża	2.0	kilka świeżych liści	0.5	0.1	0.0	0.1
<b>RAZEM</b>	<b>250.0</b>		<b>412.6</b>	<b>24.6</b>	<b>9.6</b>	<b>54.0</b>

## II POSIŁEK

350 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	19.5	1.5 lekko czubata łyżka	123.2	4.5	11.7	2.0
siemię lniane	7.0	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
orzechy brazylijskie	16.0	4 sztuki	105.4	2.3	10.7	1.9
<b>RAZEM</b>	<b>375.5</b>		<b>350.0</b>	<b>9.6</b>	<b>25.8</b>	<b>26.2</b>

## III POSIŁEK

542 KCAL

Soczewicę dokładnie wypłucz i ugotuj. Na patelni rozgrzej olej dodaj posiekaną cebulę i podsmaż, aż cebula lekko się zeszkli. Dodaj pokrojoną paprykę. Podsmaż. Dodaj czosnek, papryczkę jalapeno i chili. Dolej pomidory i wymieszaj. Zmniejsz ogień i gotuj około 15 minut. Pod koniec gotowania dodaj ugotowaną soczewicę i kukurydzę. Dopraw solą i pieprzem. Posyp natką pietruszki. W międzyczasie ugotować ryż.

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

### CHILI SIN CARNE Z SOCZEWICĄ I RYŻEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	150.0	1 średnia sztuka	49.5	2.1	0.6	10.4
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
papryka jalapeno	7.0	0.5 małej sztuki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
Kukurydza, konserwowa	40.0	0.5 małej puszki	40.8	1.2	0.5	9.4
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45.0	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	25.9
<b>RAZEM</b>	<b>591.0</b>		<b>541.8</b>	<b>22.5</b>	<b>7.6</b>	<b>107.2</b>

**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
<b>RAZEM</b>	<b>120.0</b>		<b>379.5</b>	<b>12.0</b>	<b>22.8</b>	<b>31.6</b>

**V POSIŁEK****435 KCAL**

Sałatka ze szpinakiem i gruszką: Gruszkę obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w plastry. Szpinak wyplukać 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

**SALAATKA 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	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
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
<b>RAZEM</b>	<b>290.0</b>		<b>435.2</b>	<b>9.2</b>	<b>26.1</b>	<b>42.3</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

442 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	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
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
<b>RAZEM</b>	<b>387.0</b>		<b>441.7</b>	<b>15.0</b>	<b>14.0</b>	<b>71.6</b>

## II POSIŁEK

435 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	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
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
<b>RAZEM</b>	<b>290.0</b>		<b>435.2</b>	<b>9.2</b>	<b>26.1</b>	<b>42.3</b>

## III POSIŁEK

542 KCAL

\*porcja z poprzedniego dnia

### CHILI SIN CARNE Z SOCZEWICĄ I RYŻEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	150.0	1 średnia sztuka	49.5	2.1	0.6	10.4
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
papryka jalapeno	7.0	0.5 małej sztuki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pietruszką, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
Kukurydza, konserwowa	40.0	0.5 małej puszki	40.8	1.2	0.5	9.4
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45.0	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	25.9
<b>RAZEM</b>	<b>591.0</b>		<b>541.8</b>	<b>22.5</b>	<b>7.6</b>	<b>107.2</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>60.0</b>		<b>378.2</b>	<b>7.7</b>	<b>31.0</b>	<b>18.5</b>

## V POSIŁEK

330 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 syrop klonowy. Dodać pokrojone warzywa i gotować 5 minut. Na koniec doprawić sokiem z cytryny.

\*przygotuj od razu 2 porcje tej zupy. 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
syrop klonowy	14.0	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
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
<b>RAZEM</b>	<b>564.0</b>		<b>330.3</b>	<b>6.8</b>	<b>18.6</b>	<b>40.8</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

491 KCAL

Pasta z awokado z pieczywem: Awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z cytryny i wymieszać. Dodać posiekaną cebulę, posolić i przyprawić pieprzem. Dokładnie wymieszać. Chleb posmarować pastą i zjeść z pomidorem.

### PASTA Z AWOKADO Z PIECZYWEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105.0	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
awokado	105.8	0.75 sztuki	178.7	2.1	16.2	7.8
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
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
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
<b>RAZEM</b>	<b>544.8</b>		<b>491.5</b>	<b>12.7</b>	<b>24.3</b>	<b>54.4</b>

## II POSIŁEK

459 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
orzechy brazylijskie	12.0	3 sztuki	79.1	1.7	8.1	1.4
<b>RAZEM</b>	<b>132.0</b>		<b>458.5</b>	<b>13.7</b>	<b>30.8</b>	<b>33.0</b>

## III POSIŁEK

570 KCAL

Kasza gryczana ze szpinakiem i suszonymi pomidorami: Kaszę ugotować. Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni. Czosnek przecisnąć przez praskę 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
<b>RAZEM</b>	<b>194.0</b>		<b>569.9</b>	<b>19.9</b>	<b>27.7</b>	<b>69.0</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>241.0</b>		<b>337.1</b>	<b>9.4</b>	<b>20.1</b>	<b>35.5</b>

\*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
syrop klonowy	14.0	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
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		330.3	6.8	18.6	40.8



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

477 KCAL

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

### KANAPKI Z TOFU, 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
tofu wędzone	120.0	porcja	160.8	15.6	9.6	2.9
kiełki rzodkiewki	24.0	3 łyżki	10.3	0.9	0.6	0.9
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
<b>RAZEM</b>	<b>464.0</b>		<b>476.6</b>	<b>27.4</b>	<b>18.3</b>	<b>46.7</b>

## II POSIŁEK

326 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	19.5	1.5 lekko czubata łyżka	123.2	4.5	11.7	2.0
pomarańcza	200.0	1 średnia sztuka	94.0	1.8	0.4	22.6
<b>RAZEM</b>	<b>443.5</b>		<b>325.8</b>	<b>10.6</b>	<b>19.8</b>	<b>30.8</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>194.0</b>		<b>569.9</b>	<b>19.9</b>	<b>27.7</b>	<b>69.0</b>

## IV POSIŁEK

372 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	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
<b>RAZEM</b>	<b>65.0</b>		<b>372.4</b>	<b>10.9</b>	<b>29.3</b>	<b>21.0</b>

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
syrop klonowy	2.5	0.5 łyżeczki	6.8	0.0	0.0	1.7
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	299.0		392.6	11.5	21.1	46.2

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

455 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	30.0	1 garść	173.7	6.3	15.0	6.5
<b>RAZEM</b>	<b>284.0</b>		<b>455.0</b>	<b>14.0</b>	<b>19.1</b>	<b>64.8</b>

## II POSIŁEK

416 KCAL

Jogurt kokosowy z kiwi i nasionami słonecznika: Do jogurtu dodać pokrojone kiwi i nasiona. Wymieszać.

### JOGURT KOKOSOWY Z KIWI I NASIONAMI SŁONECZNIKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
kiwi	162.0	2 małe sztuki	97.2	1.5	0.8	22.5
słonecznik, nasiona	30.0	2 łyżki	175.2	6.2	15.4	6.0
<b>RAZEM</b>	<b>352.0</b>		<b>415.7</b>	<b>12.7</b>	<b>20.6</b>	<b>50.2</b>

## 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.

### 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 łydyga	7.7	0.5	0.1	1.6
<b>RAZEM</b>	<b>402.0</b>		<b>486.3</b>	<b>12.6</b>	<b>14.3</b>	<b>79.3</b>

## IV POSIŁEK

437 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
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
<b>RAZEM</b>	<b>130.0</b>		<b>436.7</b>	<b>14.4</b>	<b>27.4</b>	<b>33.4</b>

## V POSIŁEK

393 KCAL

\*porcja z poprzedniego dnia

## 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
syrop klonowy	2.5	0.5 łyżeczki	6.8	0.0	0.0	1.7
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
<b>RAZEM</b>	<b>299.0</b>		<b>392.6</b>	<b>11.5</b>	<b>21.1</b>	<b>46.2</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

543 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 roztopioną czekoladą i posypać płatkami migdałów.

### PLACKI JABŁKOWO-BANANOWE

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	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
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
<b>RAZEM</b>	<b>271.0</b>		<b>543.3</b>	<b>11.8</b>	<b>22.6</b>	<b>77.1</b>

## II POSIŁEK

356 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	45.0	3 łyżki	299.7	6.5	28.4	6.7
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
<b>RAZEM</b>	<b>55.0</b>		<b>355.6</b>	<b>7.2</b>	<b>31.8</b>	<b>12.4</b>

## III POSIŁEK

517 KCAL

Potrąwka z ciecierzycą: Cebulę, marchew i paprykę pokroić. Warzywa dusić chwilę na oleju i przyprawić curry. Dodać pomidory i białko konopne, 1/2 szklanki wrzątku i ugotowaną ciecierzycę (wcześniej wymoczoną). Gotować około 5 min. W międzyczasie ugotować ziemniaki.

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

### POTRAWKA Z CIECIERZYCĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca	70.0	5 łyżek	224.0	14.9	3.8	25.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
Białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
<b>RAZEM</b>	<b>684.0</b>		<b>517.1</b>	<b>27.9</b>	<b>9.3</b>	<b>80.9</b>

## IV POSIŁEK

376 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	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
<b>RAZEM</b>	<b>268.0</b>		<b>375.9</b>	<b>11.3</b>	<b>17.0</b>	<b>48.1</b>

## V POSIŁEK

372 KCAL

Kapuśniak z pomidorami: W dużym garnku rozgrzać oliwę. 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
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
<b>RAZEM</b>	<b>1397.0</b>		<b>372.5</b>	<b>15.5</b>	<b>6.5</b>	<b>73.7</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

464 KCAL

Wegański omlęt z brokułami: Brokuły wrzucić na chwilę do wrzątku. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i przyprawami, następnie dodać wodę i całość połączyć w gładkie, lejące się ciasto. Odstawić. Brokuły podzielić na małe kawałki i wrzucić do mieszanki omlętowej, wymieszać całość.

Ciasto wlać na patelnię i smażyć 4-5 minut, aż brzegi całkowicie się zetną. Następnie przetrzucić na drugą stronę i smażyć jeszcze około 1 minutę.

### WEGAŃSKI OMLET Z BROKUŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka z ciecioriki	75.0	0.5 szklanki	290.3	16.8	5.0	43.4
woda	125.0	0.5 szklanki gazowanej	0.0	0.0	0.0	0.0
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10.0	1 łyżka	32.0	4.7	0.5	0.9
czosnek w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.2	0.0	0.7
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
proszek do pieczenia	2.0	0.5 łyżeczki	1.0	0.0	0.0	0.2
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
olej kokosowy	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
brokuły	100.0	porcja	31.0	3.0	0.4	5.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
<b>RAZEM</b>	<b>353.0</b>		<b>463.7</b>	<b>27.3</b>	<b>10.4</b>	<b>62.6</b>

## II POSIŁEK

485 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
orzechy brazylijskie	16.0	4 sztuki	105.4	2.3	10.7	1.9
<b>RAZEM</b>	<b>136.0</b>		<b>484.9</b>	<b>14.2</b>	<b>33.5</b>	<b>33.5</b>

## III POSIŁEK

517 KCAL

\*porcja z poprzedniego dnia

### POTRAWKA Z CIECIERZYCĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca	70.0	5 łyżek	224.0	14.9	3.8	25.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
olej kokosowy	3.0	0.5 łyżeczki	26.8	0.0	3.0	0.0
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
Pomidor z puszki	200.0	0.5 puszki	30.0	1.8	0.4	7.2
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
Białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
<b>RAZEM</b>	<b>684.0</b>		<b>517.1</b>	<b>27.9</b>	<b>9.3</b>	<b>80.9</b>

## IV POSIŁEK

315 KCAL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały, łuskane	30.0	1 garść	173.7	6.3	15.0	6.5
pomarańcza	300.0	1 duża sztuka	141.0	2.7	0.6	33.9
<b>RAZEM</b>	<b>330.0</b>		<b>314.7</b>	<b>9.0</b>	<b>15.6</b>	<b>40.4</b>

## V POSIŁEK

372 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
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
<b>RAZEM</b>	<b>1397.0</b>		<b>372.5</b>	<b>15.5</b>	<b>6.5</b>	<b>73.7</b>



# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	1 porcja	120 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
ciecierzyca	10 łyżek	140 [g]	dynia, pestki	1 łyżka 14 [g]
migdały, łuskane	7 łyżek	270 [g]	nasiona chia, suszone	1.5 łyżki 15 [g]
orzechy brazylijskie	11 sztuk	90 [g]	orzechy laskowe	11 łyżek 330 [g]
orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]	orzechy włoskie	22 sztuk 200 [g]
płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]	sezam, nasiona	5 lekko czubata łyżka 70 [g]
siemię lniane	1 łyżka, mielone	7 [g]	słonecznik, nasiona	10 łyżek 150 [g]
żurawina suszona	3 łyżki	60 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
chrzan	3 łyżeczki	60 [g]	jogurt kokosowy	2 opakowania 320 [g]
musztarda	3 łyżeczki	30 [g]	ocet ryżowy	1 łyżeczka 5.0 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	2 łyżki	20 [g]	proszek do pieczenia	1.5 łyżeczki 6 [g]
sok z cytryny	2 łyżki	20 [g]	Sos sojowy	1 łyżeczka 5.0 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	1.5 szklanki	330 [g]	sok ze świeżej cytryny	z 2 cytryny 100 [g]
woda		1500 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	0.75 sztuki	160 [g]	banan	2 małe sztuki 260 [g]
grejpfrut	1 sztuka	320 [g]	gruszka	2 średnie sztuki 420 [g]
jabłko	1 mała sztuka	140 [g]	kiwi	2 małe sztuki 200 [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]	Białko konopne	2 łyżki 20 [g]
chili pieprz cayenne	2.5 szczypty	2.5 [g]	curry w proszku	6 szczypt 6 [g]
cynamon mielony	4 szczypty	4.0 [g]	czosnek w proszku	2 szczypty 2.0 [g]
goździki mielone	1 szczypta	1.0 [g]	kurkuma mielona	2 szczypty 2.0 [g]
liść laurowy	2 sztuki	2.0 [g]	ocet jabłkowy	1 łyżeczka 4.0 [g]
oregano suszone	6 szczypt	6 [g]	pieprz czarny	9 szczypt 9 [g]
sól himalajska	11 szczypta	11 [g]	ziele angielskie	2 sztuki 2.0 [g]
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	0.5 łyżeczki	2.5 [g]	czekolada 70% kakao	7 kostka 70 [g]
kakao naturalne	17 łyżeczek	70 [g]	syrop klonowy	12 łyżeczek 60 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	5.5 łyżeczek	29 [g]	oliwa z oliwek	7 łyżek 60 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
brokuły	1 sztuka	1050 [g]	cebula	4 średnie sztuki 700 [g]
cebula czerwona	1 mała sztuka	60 [g]	ciecierzyca konserwowa	14 łyżek 280 [g]
cukinia	1 mniejszej sztuki	260 [g]	czosnek	19 mały ząbek 60 [g]
fasola szparagowa zielona	1 porcja	120 [g]	imbir korzeń	110 [g]
kapusta biała	1 małej główki	1200 [g]	kiełki rzodkiewki	3 łyżki 24 [g]
Kukurydza, konserwowa	1 małej puszk	80 [g]	marchew	3 duże sztuki 700 [g]
mąka z ciociorki	1 szklanka	150 [g]	ogórek kiszony	3 sztuki 180 [g]
papryka czerwona, hot chili	2 sztuki	130 [g]	papryka czerwona, słodka	2.5 średniej sztuki 450 [g]
papryka jalapeno	1 mała sztuka	16 [g]	pieczarka biała	2 średnie sztuki 41 [g]
pietruska, liście	8 łyżek	32 [g]	Pomidor z puszk	3 puszk 1250 [g]
Pomidory suszone w oliwie	9 sztuk	80 [g]	pomidory, czerwone	1 duża sztuka 300 [g]

seler naciowy	1.5 łydyga	60 [g]	soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	6 łyżek	90 [g]
szczypiorek	0.5 łyżki	4.5 [g]	szpinak	8 garści	250 [g]
ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]			
<b>ZBOŻOWE</b>					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	11 kromek	390 [g]	kasza gryczana niepalona	14 łyżek	210 [g]
makaron ryżowy	1 porcja	70 [g]	płatki owsiane	9 łyżek	90 [g]
ryż brązowy	8 łyżek	120 [g]			