



gurbacka.pl

WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Jogurt kokosowy z truskawkami i orzechową granolą z patelni	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Kalarepka i orzechy	V posiłek	Gulasz z mieloną wołowiną i pesto
	III posiłek	Gulasz z mieloną wołowiną i pesto		
DZIEŃ 2	I posiłek	Orzechowa granola z patelni z kiwi i mlekiem migdałowym	IV posiłek	Bananowe lody na patyku w czekoladzie
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki; Słupki marchewki	V posiłek	Chłodnik z botwinki
	III posiłek	Gulasz z mieloną wołowiną i pesto		
DZIEŃ 3	I posiłek	Zielona szakszuka	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki; jabłko
	II posiłek	Bananowe lody na patyku w czekoladzie	V posiłek	Chłodnik z botwinki
	III posiłek	Indyk szarpany + blanszowana botwinka		
DZIEŃ 4	I posiłek	Wrapy w liściu sałaty z szynką, awokado i jajkiem	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Gruzińskie roladki z bakłażana; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Indyk szarpany + blanszowana botwinka
	III posiłek	Indyk szarpany + blanszowana botwinka		
DZIEŃ 5	I posiłek	Wrapy w liściu sałaty z szynką, awokado i jajkiem	IV posiłek	Szarlotka z płatków owsianych
	II posiłek	Gruzińskie roladki z bakłażana; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Makaron z krewetkami i pomidorem
	III posiłek	Makaron z krewetkami i pomidorem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Kanapki z pastą brokułową	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Szarlotka z płatków owsianych; migdały	V posiłek	Szaszłyki drobiowo-warzywne; Frytki
	III posiłek	Szaszłyki drobiowo-warzywne; Frytki		
DZIEŃ 7	I posiłek	Jajecznica z pieczarkami i szczypiorkiem	IV posiłek	Szarlotka z płatków owsianych
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki; jabłko	V posiłek	Kanapki z pastą brokułową
	III posiłek	Szaszłyki drobiowo-warzywne; Frytki		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

594 KCAL

Płatki owsiane, posiekane orzechy, słonecznik i pokrojonego daktyla podsmaż na patelni bez tłuszczu. Wsyp do miseczki z jogurtem kokosowym i wymieszaj. Zjedz z truskawkami (można dodać inny owoc lub mrożone truskawki).

*Przygotuj 2 porcje granoli i przechowaj na jutro (podany przepis jest na 1 porcję)

JOGURT KOKOSOWY Z TRUSKAWKAMI I ORZECHOWĄ GRANOLĄ Z PATELNI

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
daktyl, suszone	10.0	2 sztuki	29.0	0.2	0.0	7.4
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
orzechy włoskie	12.0	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
migdały	15.0	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
RAZEM	392.0		594.0	14.3	36.9	57.9

II POSIŁEK

239 KCAL

Pokrój kalarepę w słupki lub plastry i zjedz z orzechami.

KALAREPKA I ORZECZY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	204.0	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	234.0		238.9	10.5	16.2	19.4

III POSIŁEK

642 KCAL

W garnku rozgrzać oliwę. Kalafiora, cebulę i batata pokroić i przesmażyć. Odłożyć. Teraz podsmażyć mięso. Dodać do niego przesmażone warzywa i passatę. Doprawić solą, pieprzem, chili i domowym pesto z bazylii, pietruszki lub szpinaku (możesz dodać zielone pesto kupione w sklepie). Dusić do miękkości warzyw.

*Przygotuj 3 porcje potrawy - podany przepis jest na 1 porcję.

GULASZ Z MIELONĄ WOŁOWINĄ I PESTO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso wołowe mielone chude	175.0	porcja	196.0	35.2	6.1	0.0
cebula	35.0	0.5 sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
domowe pesto	20.0	1 łyżka	68.0	0.7	6.9	1.3
passata pomidorowa	250.0	1 szklanka	80.0	4.1	0.7	18.2
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
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
kalafior	200.0	porcja	54.0	4.8	0.4	10.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
batat (patat)	180.0	1 mała sztuka	154.8	2.8	0.1	36.2
RAZEM	871.0		641.8	48.4	22.5	69.3

IV POSIŁEK

120 KCAL

Składniki na 9 sztuk:

- ryż preparowany - 1 szklanka 31 g
- masło orzechowe - 100 g
- miód pszczeli - 3 łyżki 105 g
- kakao naturalne - 1 łyżeczka 4 g
- pasta z wanilii - 1 łyżeczka 2 g
- sól himalajska - 1 szczypta 1 g

Do miski włożyć miód, masło, wanilię i kakao. Dokładnie wymieszać i przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Nasmarować dłoń olejem kokosowym i docisnąć masę dłonią, tak aby wszystkie składniki dobrze się połączyły. Wstawić do zamrażarki na około 1-1,5 godziny. Wyjąć, pokroić na kawałki. Przechowywać w lodowce nawet do 3 tygodni.

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe	11.1	1 łyżeczka	67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

V POSIŁEK

642 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

GULASZ Z MIELONĄ WOŁOWINĄ I PESTO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso wołowe mielone chude	175.0	porcja	196.0	35.2	6.1	0.0
cebula	35.0	0.5 sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
domowe pesto	20.0	1 łyżka	68.0	0.7	6.9	1.3
passata pomidorowa	250.0	1 szklanka	80.0	4.1	0.7	18.2
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
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
kalafior	200.0	porcja	54.0	4.8	0.4	10.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
batat (patat)	180.0	1 mała sztuka	154.8	2.8	0.1	36.2
RAZEM	871.0		641.8	48.4	22.5	69.3

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

488 KCAL

Porcję granoli zalej mlekiem i wymieszać z pokrojonym kiwi.

ORZECHOWA GRANOLA Z PATELNI Z KIWII I MLEKIEM MIGDAŁOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
daktyl, suszone	10.0	2 sztuki	29.0	0.2	0.0	7.4
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
migdały	15.0	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
orzechy włoskie	12.0	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
RAZEM	403.0		487.8	14.5	28.0	50.4

II POSIŁEK

309 KCAL

Batoniki a`la szyszki

Słupki marchewki: Marchewkę umyj, obierz i pokrój w słupki.

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	6.9	0.2 szklanki	24.8	0.5	0.1	5.6
masło orzechowe	22.2		135.2	5.8	10.9	3.6
miód pszczeli	23.3	0.7 łyżki	74.3	0.1	0.0	18.5
kakao naturalne	0.9	0.2 łyżeczki	4.0	0.2	0.2	0.4
pasta z wanilii	0.4	0.2 łyżeczki	1.2	0.0	0.0	0.2
sól himalajska	0.2	0.2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0

SŁUPKI MARCHEWKI

marchew	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
RAZEM	263.9		308.9	8.6	11.6	46.7

III POSIŁEK

642 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

GULASZ Z MIELONĄ WOŁOWINĄ I PESTO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso wołowe mielone chude	175.0	porcja	196.0	35.2	6.1	0.0
cebula	35.0	0.5 sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
domowe pesto	20.0	1 łyżka	68.0	0.7	6.9	1.3
passata pomidorowa	250.0	1 szklanka	80.0	4.1	0.7	18.2
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
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
kalafior	200.0	porcja	54.0	4.8	0.4	10.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
batat (patat)	180.0	1 mała sztuka	154.8	2.8	0.1	36.2
RAZEM	871.0		641.8	48.4	22.5	69.3

IV POSIŁEK

328 KCAL

Uwaga: Banany trzeba zamrozić dzień wcześniej.

Zamrozić banany. Wyjąć mrożone banany i nadziać na patyczek. W kąpieli wodnej rozpuścić czekoladę. Umoczyć w niej bananowe lody i posypać wiórkami kokosowymi.

*Przygotuj 2 porcje potrawy - resztę zjesz kolejnego dnia.

BANANOWE LODY NA PATYKU W CZEKOLADZIE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
wiórki kokosowe	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	151.0		328.5	3.4	17.3	42.7

Ugotować jajko na twardo. Botwinę umyć, małe buraczki pokroić w kostkę, a liście w paski. Marchew, seler, pietruszkę umyć - można zetrzeć na tarce lub pokroić w kostkę. Zagotować wywar warzywny lub wodę, dodać warzywa i buraczki. Później dodać botwinę i gotować 10 min. Przyprawić solą i pieprzem. Wcisnąć cytrynę. Posypać na koniec posypanym koperkiem i natką pietruszki oraz dodać pokrojonego w kostkę ogórka małosolnego. Podawaj z jajkiem na twardo i kleksem z jogurtu.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

CHŁODNIK Z BOTWINKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
Botwina (liście buraka)	75.0	0.5 pęczek	14.3	1.4	0.1	3.0
burak	101.0	1 mała sztuka	42.4	1.8	0.1	9.6
pietruszka, korzeń	27.0	0.25 dużej sztuki	12.7	0.7	0.1	2.8
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
seler korzeniowy	62.0	1 małe kawałki na zupę	18.6	1.0	0.2	4.8
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
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
wywar/bulion warzywny	230.0	1 szklanka	12.2	0.5	0.2	2.3
RAZEM	906.0		371.8	20.6	16.7	42.3

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

519 KCAL

Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić szparagi, szpinak i smażyć przez około 2 minuty, mieszając. Dodać przyprawy oraz czosnek przeciśnięty przez praskę i jeszcze chwilę razem podsmażyć. Kiedy liście szpinaku zmniejszą objętość, a warzywa lekko się zrumienią, zrobić dwa dołki na patelni i delikatnie wbić do nich jajka. Przykryć patelnię pokrywką i smażyć na małym ogniu, aż białka się zetną a żółtka pozostaną płynne.

Szakszuke posypać ziołami i pokrojonymi oliwkami. Podawać na ciepło z pieczywem.

ZIELONA SZAKSZUKA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Szpinak świeży	50.0	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
jaja kurze całe	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
oliwki czarne marynowane	15.0	5 sztuk	18.8	0.2	1.9	0.6
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
szparagi zielone	150.0	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	442.0		519.0	24.7	27.2	42.0

II POSIŁEK

328 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

BANANOWE LODY NA PATYKU W CZEKOLADZIE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
wiórki kokosowe	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	151.0		328.5	3.4	17.3	42.7

III POSIŁEK

620 KCAL

W misce wymieszać ocet jabłkowy, miód, paprykę i chilli. Indyka posolić i oprószyć pieprzem z każdej strony. Włożyć mięso do rozgrzanego rondla i obsmażyć krótko z każdej strony. Wyjąć indyka, a włożyć cebulę i podsmażyć, tak, aby delikatnie zmiękła. Do rondla wlać wymieszane przyprawy z miodem i octem. Następnie włożyć mięso do sosu, dodać wodę i doprowadzić do wrzenia. Wyjąć mięso z rondla i poszarpać wzdłuż włókien. Kawałki mięsa przełożyć do z powrotem do sosu.

W międzyczasie ugotować ziemniaki i przygotować botwinę: buraczki obrać i pokroić w cienkie plasterki, liście posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć czosnek. Dodać botwinę i dusić pod przykryciem 10 min. Doprawić solą, pieprzem i śmietanką.

*Przygotuj 3 porcje potrawy - podany przepis jest na 1 porcję.

INDYK SZARPANY + BLANSZOWANA BOTWINKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	200.0	1 porcja	166.0	38.4	1.4	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
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
ocet jabłkowy	12.0	2 łyżki	2.5	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
Botwinka (porcja)	120.0	0.5 pęczka	40.2	1.9	0.2	11.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kasza gryczana niepalona	60.0	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
roślinna śmietanka 15%	40.0	4 łyżki	60.9	0.5	6.0	1.2
wywar/bulion warzywny	125.0	0.5 szklanki	6.6	0.3	0.1	1.3
RAZEM	611.0		619.8	50.0	18.2	72.1

IV POSIŁEK

334 KCAL

Batoniki a`la szyszki + jabłko

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	6.9	0.2 szklanki	24.8	0.5	0.1	5.6
masło orzechowe	22.2		135.2	5.8	10.9	3.6
miód pszczeli	23.3	0.7 łyżki	74.3	0.1	0.0	18.5
kakao naturalne	0.9	0.2 łyżeczki	4.0	0.2	0.2	0.4
pasta z wanilii	0.4	0.2 łyżeczki	1.2	0.0	0.0	0.2
sól himalajska	0.2	0.2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	241.9		333.6	7.2	11.9	51.1

V POSIŁEK

372 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CHŁODNIK Z BOTWINKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
Botwina (liście buraka)	75.0	0.5 pęczek	14.3	1.4	0.1	3.0
burak	101.0	1 mała sztuka	42.4	1.8	0.1	9.6
pietruszką, korzeń	27.0	0.25 dużej sztuki	12.7	0.7	0.1	2.8
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
seler korzeniowy	62.0	1 małe kawałki na zupę	18.6	1.0	0.2	4.8
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
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
wywar/bulion warzywny	230.0	1 szklanka	12.2	0.5	0.2	2.3
RAZEM	906.0		371.8	20.6	16.7	42.3

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

434 KCAL

Ugotuj jajko na twardo. Liść sałaty rozłóż na talerzu, połóż na nim plaster dobrej szynki, pokrojone w paseczki awokado, paprykę, plasterki jajka, przypraw solą, pieprzem i chili i zawij w liść sałaty.

WRAPY W LIŚCIU SAŁATY Z SZYNKĄ, AWOKADO I JAJKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata	40.0	porcja	5.6	0.6	0.1	1.2
szynka wiejska	72.0	2 plastry	90.7	14.7	3.2	0.6
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
awokado	141.0	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	381.0		434.3	25.5	30.3	18.7

II POSIŁEK

396 KCAL

Bakłażana pokrój na 3-4 milimetrowe plastry. Możesz to zrobić np. tarką. Posmaruj oliwą za i usmaż do miękkości na patelni grillowej lub zwykłej. Do blendera przełóż orzechy, starty czosnek i przyprawy. Zblenduj na drobno, po czym dodaj wodę oraz oliwę. Zblenduj jeszcze raz na gładką masę. W razie potrzeby dodaj więcej wody i oliwy. Przełóż do miski, dodaj posiekana zieleninę. Plastry bakłażana posmaruj cienką warstwą pasty i zawijaj w małe ruloniki.

*Przygotuj 2 porcje potrawy - resztę zjesz kolejnego dnia.

GRUZIŃSKIE ROLADKI Z BAKŁAŻANA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	128.5	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
kolendra, świeża	4.0	1 łyżka	0.9	0.1	0.0	0.1
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
woda	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	228.5		396.4	9.5	26.4	30.5

III POSIŁEK

620 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

INDYK SZARPANY + BLANSZOWANA BOTWINKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	200.0	1 porcja	166.0	38.4	1.4	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
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
ocet jabłkowy	12.0	2 łyżki	2.5	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
Botwinka (porcja)	120.0	0.5 pęczka	40.2	1.9	0.2	11.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kasza gryczana niepalona	60.0	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
roślinna śmietanka 15%	40.0	4 łyżki	60.9	0.5	6.0	1.2
wywar/bulion warzywny	125.0	0.5 szklanki	6.6	0.3	0.1	1.3
RAZEM	611.0		619.8	50.0	18.2	72.1

IV POSIŁEK

120 KCAL

Batonik a`la szyszki

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe	11.1		67.6	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.3	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		120.0	3.2	5.6	14.2

V POSIŁEK

620 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

INDYK SZARPANY + BLANSZOWANA BOTWINKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	200.0	1 porcja	166.0	38.4	1.4	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
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
ocet jabłkowy	12.0	2 łyżki	2.5	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
Botwinka (porcja)	120.0	0.5 pęczka	40.2	1.9	0.2	11.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kasza gryczana niepalona	60.0	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
roślinna śmietanka 15%	40.0	4 łyżki	60.9	0.5	6.0	1.2
wywar/bulion warzywny	125.0	0.5 szklanki	6.6	0.3	0.1	1.3
RAZEM	611.0		619.8	50.0	18.2	72.1

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

434 KCAL

Ugotuj jajko na twardo. Liść sałaty rozłóż na talerzu, połóż na nim plaster dobrej szynki, pokrojone w paseczki awokado, paprykę, plasterki jajka, przypraw solą, pieprzem i chili i zawiń w liść sałaty.

WRAPY W LIŚCIU SAŁATY Z SZYNKĄ, AWOKADO I JAJKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata	40.0	porcja	5.6	0.6	0.1	1.2
szynka wiejska	72.0	2 plastry	90.7	14.7	3.2	0.6
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
awokado	141.0	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	381.0		434.3	25.5	30.3	18.7

II POSIŁEK

396 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

GRUZIŃSKIE ROLADKI Z BAKŁAŻANĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	128.5	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
kolendra, świeża	4.0	1 łyżka	0.9	0.1	0.0	0.1
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
woda	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	228.5		396.4	9.5	26.4	30.5

III POSIŁEK

534 KCAL

Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę i wrzucić oczyszczone krewetki. Doprawić solą i pieprzem. Smażyć po około pół minuty z każdej strony. Po przewróceniu dorzucić na patelnię rozgnieciony ząbek czosnku i wymieszać. Usmażone krewetki zdjąć z patelni. Dodać pomidora, doprawić solą i pieprzem. Smażyć przez około 5 minut. W międzyczasie ugotować makaron. Wszystkie składniki wrzucić na patelnię i smażyć razem jeszcze minutę.

*Przygotuj 2 porcje potrawy - podany przepis jest na 1 porcję.

MAKARON Z KREWETKAMI I POMIDOREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
krewetki, mieszane gatunki, świeże	175.0	porcja	124.3	23.8	1.8	1.6
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
makaron z soczewicy	70.0	1 szklanka	240.2	16.1	1.2	43.3
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
bazylija świeża	5.0	1 kilka świeżych liści	1.1	0.2	0.0	0.1
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	557.0		533.6	43.1	15.6	58.0

IV POSIŁEK**278 KCAL**

Składniki na 6 porcji (potrzebne Ci będą 3 porcje - możesz przygotować ciasto z połowy składników lub całe i podzielić się z domownikami)

- masło orzechowe - 1 porcja 100 g
- płatki owsiane - 1 porcja 150 g
- jabłko - 1 porcja 750 g
- miód pszczeli - 1 łyżka 35 g
- ekstrakt waniliowy - 1 kilka kropel 2 g
- cynamon mielony - 1 łyżeczka 2 g

Jabłka obrać, pokroić w kostkę i uduścić. Dodać do ciepłych jabłek miód, masło orzechowe, ekstrakt waniliowy i cynamon. Wymieszać z płatkami. Wyłożyć do okrągłej formy. Piec 30 minut w temperaturze 180 st. Wystudzić i podzielić na porcje.

* całość podzielić na 6 części. Na tę przekąskę zjedz 1 kawałek

SZARLOTKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	16.7	0.2 porcji	101.5	4.3	8.2	2.7
płatki owsiane	25.0	0.2 porcji	94.0	3.0	1.8	17.3
jabłko	125.0	0.2 porcji	62.5	0.5	0.5	15.1
miód pszczeli	5.8	0.2 łyżki	18.6	0.0	0.0	4.6
ekstrakt waniliowy	0.3	0.2 kilka kropel	1.0	0.0	0.0	0.0
cynamon mielony	0.3	0.2 łyżeczki	0.8	0.0	0.0	0.3
RAZEM	173.2		278.4	7.8	10.5	40.1

V POSIŁEK**534 KCAL**

*Zjedz porcję z obiadu

MAKARON Z KREWETKAMI I POMIDOREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
krewetki, mieszane gatunki, świeże	175.0	porcja	124.3	23.8	1.8	1.6
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
makaron z soczewicy	70.0	1 szklanka	240.2	16.1	1.2	43.3
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
bazylia świeża	5.0	1 kilka świeżych liści	1.1	0.2	0.0	0.1
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	557.0		533.6	43.1	15.6	58.0

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

520 KCAL

Ugotuj na parze brokuła. Zmiksuj brokuł, orzechy, jogurt, sól i pieprz. Posmaruj chleb pastą. Zjedz z rzodkiewkami.

*Przygotuj 2 porcje potrawy - resztę zjesz kolejnego dnia.

KANAPKI Z PASTĄ BROKUŁOWĄ

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
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
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
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
rzodkiewka	60.0	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	462.0		520.0	17.6	25.7	53.6

II POSIŁEK

364 KCAL

Na tę przekąskę zjedz 1 kawałek

SZARLOTKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	16.7	0.2 porcji	101.5	4.3	8.2	2.7
płatki owsiane	25.0	0.2 porcji	94.0	3.0	1.8	17.3
jabłko	125.0	0.2 porcji	62.5	0.5	0.5	15.1
miód pszczeli	5.8	0.2 łyżki	18.6	0.0	0.0	4.6
ekstrakt waniliowy	0.3	0.2 kilka kropel	1.0	0.0	0.0	0.0
cynamon mielony	0.3	0.2 łyżeczki	0.8	0.0	0.0	0.3
migdały	15.0	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
RAZEM	188.2		364.2	10.8	18.3	43.1

III POSIŁEK

626 KCAL

Połączyć przyprawy i rozgnieciony czosnek z oliwą. Mięso pokroić w plastry i włożyć do marynaty, wymieszać i odstawić do lodówki. Warzywa oczyścić i pokroić w kwadraty. Mięso na przemian z warzywami nabijać na szpadki lub patyczki. Tak przygotowane szaszłyki piec 15-20 minut w piekarniku.

Frytki: Ziemniaki pokrój w paski, skrop oliwą i posyp ziołami.

Upiecz w piekarniku aż będą miękkie. Możesz zjeść z łyżką dobrej jakości keczupu.

*Przygotuj 3 porcje szaszłyków i 2,5 porcji frytek - podany przepis jest na 1 porcję.

SZASZŁYKI DROBIOWO-WARZYWNE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
Pieczarki	75.0	3 szt.	12.8	2.0	0.3	2.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200.0	porcja	196.0	43.0	2.6	0.0
FRYTKI						
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
keczup	28.0	1 łyżka	27.7	0.5	0.3	6.2
RAZEM	803.5		626.4	53.9	20.4	62.0

IV POSIŁEK

240 KCAL

Batonik a`la szyszki

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	6.9	0.2 szklanki	24.8	0.5	0.1	5.6
masło orzechowe	22.2		135.2	5.8	10.9	3.6
miód pszczeli	23.3	0.7 łyżki	74.3	0.1	0.0	18.5
kakao naturalne	0.9	0.2 łyżeczki	4.0	0.2	0.2	0.4
pasta z wanilii	0.4	0.2 łyżeczki	1.2	0.0	0.0	0.2
sól himalajska	0.2	0.2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	53.9		239.6	6.5	11.2	28.4

V POSIŁEK

490 KCAL

*Zjedz porcję szaszłyków z obiadu i pół porcji frytek.

SZASZŁYKI DROBIOWO-WARZYWNE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
Pieczarki	75.0	3 szt.	12.8	2.0	0.3	2.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200.0	porcja	196.0	43.0	2.6	0.0

FRYTKI - 1 porcja

ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
keczup	14.0	0.5 łyżki	13.9	0.3	0.1	3.1
RAZEM	673.0		490.0	51.3	16.2	39.2

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

535 KCAL

Pieczarki obierz, pokrój na kawałki i podsmaż na maśle. Wbij jajka i przygotuj jajecznicę. Posyp szczypiorkiem, przypraw świeżo zmielonym pieprzem i zjedz z kromką chleba.

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
Pieczarki	75.0	3 szt.	12.8	2.0	0.3	2.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
masło klarowane	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	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	342.0		534.6	28.2	29.9	34.8

II POSIŁEK

214 KCAL

Batonik a`la szyszki + jabłko.

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe	11.1	1 łyżeczka	67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	215.0		213.9	4.0	6.3	37.0

III POSIŁEK

626 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

SZASZŁYKI DROBIOWO-WARZYSWNE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
Pieczarki	75.0	3 szt.	12.8	2.0	0.3	2.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200.0	porcja	196.0	43.0	2.6	0.0
FRYTKI - 1 porcja						
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
keczup	28.0	1 łyżka	27.7	0.5	0.3	6.2
RAZEM	803.5		626.4	53.9	20.4	62.0

IV POSIŁEK

278 KCAL

Na tę przekąskę zjedz 1 kawałek

SZARLOTKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	16.7	0.2 porcji	101.5	4.3	8.2	2.7
płatki owsiane	25.0	0.2 porcji	94.0	3.0	1.8	17.3
jabłko	125.0	0.2 porcji	62.5	0.5	0.5	15.1
miód pszczeli	5.8	0.2 łyżki	18.6	0.0	0.0	4.6
ekstrakt waniliowy	0.3	0.2 kilka kropel	1.0	0.0	0.0	0.0
cynamon mielony	0.3	0.2 łyżeczki	0.8	0.0	0.0	0.3
RAZEM	173.2		278.4	7.8	10.5	40.1

V POSIŁEK

520 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

KANAPKI Z PASTĄ BROKUŁOWĄ

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
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
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
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
rzodkiewka	60.0	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	462.0		520.0	17.6	25.7	53.6

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Botwinka (porcja)	1.5 pęczka	500 [g]	wywar/bulion warzywny	3.5 szklanki 850 [g]
RÓŻNE				
jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]	ocet jabłkowy	6 łyżek 36 [g]
roślinna śmietanka 15%	12 łyżek	120 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
migdały	5 łyżek	80 [g]	orzechy włoskie	28 sztuk 250 [g]
słonecznik, nasiona	4 łyżeczki	20 [g]	wiórki kokosowe	4 łyżki 32 [g]
DODATKI DO DAŃ				
domowe pesto	3 łyżki	60 [g]	keczup	2.5 łyżki 70 [g]
makaron z soczewicy	2 szklanki	140 [g]	masło orzechowe	15 łyżeczek 160 [g]
pasta z wanilii	0.9 łyżeczki	1.8 [g]	sok z cytryny	2 łyżki 20 [g]
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso wołowe mielone chude	3 porcje	550 [g]	mięso z piersi indyka, bez skóry	3 porcje 600 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	3 porcje	600 [g]	szynka wiejska	4 plastry 150 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	11 sztuk (kl. wagowa M)	650 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	1 szklanka	250 [g]	woda	2 łyżeczki 10 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	2 sztuki	430 [g]	banan	2 średnie sztuki 370 [g]
daktyle, suszone	4 sztuki	23 [g]	jabłko	4 średnie sztuki 1050 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]	oliwki czarne marynowane	5 sztuk 18 [g]
truskawki	1 szklanka	160 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża	2 kilka świeżych liści	16 [g]	chili pieprz cayenne	11 szczypta 11 [g]
cynamon mielony	0.6 łyżeczki	0.9 [g]	ekstrakt waniliowy	0.6 kilka kropel 0.9 [g]
kmin rzymski	2 szczypty	2.0 [g]	kolendra, świeża	2 łyżki 10 [g]
koperek świeży	3 łyżeczki	24 [g]	papryka, mielona	6 szczypt 6 [g]
pieprz czarny	18 szczypta	18 [g]	sól himalajska	15.9 szczypta 16 [g]
zioła prowansalskie	3 szczypty	3.0 [g]		
RYBY I OWOCE MORZA				
krewetki, mieszane gatunki, świeże	2 porcje	350 [g]		
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	4 kostka	40 [g]	kakao naturalne	0.9 łyżeczki 3.9 [g]
miód pszczeli	12 łyżeczek	170 [g]		
TŁUSZCZE				
masło klarowane	1 łyżeczka	8 [g]	oliwa z oliwek	18 łyżek 140 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	1 większa sztuka	320 [g]	batat (patat)	3 małe sztuki 600 [g]
Botwina (liście buraka)	1 pęczek	150 [g]	brokuły	1 sztuka 700 [g]
burak	2 małe sztuki	270 [g]	cebula	4 małe sztuki 330 [g]
cukinia	1.5 średniej sztuki	500 [g]	czosnek	4 duże ząbki 45 [g]
kalafior	3 porcje	1000 [g]	kalarepa	1 średnia sztuka 300 [g]
marchew	4 średnie sztuki	600 [g]	natka pietruszki	4 łyżeczka posiekanej 26 [g]
ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]	papryka czerwona, słodka	2.5 średniej sztuki 450 [g]
passata pomidorowa	3 szklanki	750 [g]	Pieczarki	12 szt. 340 [g]
pietruszka, korzeń	0.5 dużej sztuki	80 [g]	pomidory, czerwone	2 duże sztuki 600 [g]
rzodkiewka	8 sztuk	200 [g]	sałata	2 porcje 110 [g]
seler korzeniowy	2 małe kawałki na zupę	200 [g]	szczypiorek	1 łyżka 9 [g]
szparagi zielone	5 sztuk	200 [g]	Szpinak świeży	2 garście 50 [g]
ziemniaki	7.5 średnich sztuk	750 [g]		

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	500 [g]	kasza gryczana niepalona	12 łyżek	180 [g]
płatki owsiane	14 łyżek	140 [g]	ryż preparowany	0.9 szklanki	31 [g]