



gurbacka.pl

WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Błyskawiczna jaglanka z truskawkami	IV posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą
	II posiłek	Zielony koktajl z kiwi i szpinakiem	V posiłek	Wietnamska sałatka makaronowa; Sos do sałatki wietnamskiej
	III posiłek	Wietnamska sałatka makaronowa; Sos do sałatki wietnamskiej		
DZIEŃ 2	I posiłek	Omlet z papryką i szczypiorkiem	IV posiłek	Jogurt z truskawkami i pestkami dyni
	II posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą	V posiłek	Sałatka ze szparagami, jajkiem i bekonem
	III posiłek	Wietnamska sałatka makaronowa; Sos do sałatki wietnamskiej		
DZIEŃ 3	I posiłek	Owsianka z mango	IV posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą
	II posiłek	Orzechy nerkowca	V posiłek	Sałatka ze szparagami, jajkiem i bekonem
	III posiłek	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki; Domowy gyros z ziemniakami		
DZIEŃ 4	I posiłek	Wiosenne kanapki z wędzonym łososiem i warzywami	IV posiłek	Orzechy włoskie + arbuz
	II posiłek	Koktajl z mango i ogórka	V posiłek	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki; Domowy gyros z ziemniakami
	III posiłek	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki; Domowy gyros z ziemniakami		
DZIEŃ 5	I posiłek	Wiosenne kanapki z wędzonym łososiem i warzywami	IV posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą
	II posiłek	Koktajl z arbuzem i malinami	V posiłek	Wrapy z łososiem w sosie Teriyaki
	III posiłek	Wrapy z łososiem w sosie Teriyaki		
DZIEŃ 6	I posiłek	Zielone placki z bananem i mus z malin	IV posiłek	Orzechy nerkowca + arbuz
	II posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą	V posiłek	Sałatka grecka:
	III posiłek	Leczo z boczniakami i kasza jaglana		
DZIEŃ 7	I posiłek	Zielone placki z bananem i mus z malin	IV posiłek	Koktajl orzechowo-daktylowy
	II posiłek	Sałatka grecka:	V posiłek	Gotowana kukurydza z solą
	III posiłek	Leczo z boczniakami i kasza jaglana		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

327 KCAL

Podgrzej mleko z syropem klonowym (lub miodem). Wrzuć płatki jaglane, wymieszaj i dodaj masło orzechowe. Przełóż do miseczki i posyp truskawkami.

BŁYSKAWICZNA JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki jaglane	40.0	4 łyżki	144.4	4.0	1.6	27.6
mleko owsiane	187.5	0.75 szklanki	86.3	1.1	2.3	15.3
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	312.5		327.4	8.1	9.1	52.9

II POSIŁEK

131 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

ZIELONY KOKTAJL Z KIWII I SZPINAKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	311.0		131.4	2.2	0.7	30.8

III POSIŁEK

399 KCAL

Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Tofu potnij w kostkę, włóż do głębokiego talerza, dodaj sos sojowy, syrop klonowy, imbir i sezam, dokładnie wymieszaj dłońmi. Przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, piecz przez ok. 10-12 minut. Przestudź. Tofu z marynatą możesz także usmażyć. Makaron przygotuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Ogórka umyj, przetnij wzdłuż na pół i potnij na cienkie kścieżyce. Paprykę potnij na plasterki lub paski, obraną marchew na cienkie słupki. Poszatkuj sałatę lodową. Orzeszki posiekaj. Dodaj zioła i kiełki.

Sos do sałatki wietnamskiej: Wyciśnij czosnek. Wymieszaj wszystkie składniki. Dodaj sos do sałatki i wymieszaj.

*Przygotuj 3 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

WIETNAMSKA SAŁATKA MAKARONOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy nitki	30.0	porcja	109.2	1.8	0.2	24.1
tofu naturalne	90.0	0.5 kostki	112.5	10.8	6.8	2.1
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1.0	kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
sezam, nasiona	2.5	0.5 lekko czubata łyżeczka	15.8	0.6	1.5	0.3
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
sałata rzymska	20.0		3.4	0.2	0.1	0.7
kiełki słonecznika	5.0	do dekoracji	1.6	0.0	0.0	0.0
fasola mung, kiełki	5.0	do dekoracji	1.7	0.1	0.0	0.3
orzechy ziemne	10.0	0.5 łyżki	60.0	2.6	5.0	1.4
Mięta, świeża	1.0	do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kolendra, świeża	1.0	do smaku	0.2	0.0	0.0	0.0
bazylija świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0

SOS DO SAŁATKI WIETNAMSKIEJ

sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
ocet ryżowy	20.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ksylitol	7.0	0.5 łyżki	16.8	0.0	0.0	7.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
RAZEM	420.5		399.0	18.8	14.3	53.5

IV POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

Przepis na 9 sztuk:

- 100 g orzechów laskowych
- 90 g płatków owsianych
- 1 łyżka sezamu
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1/4 łyżeczki oleju kokosowego
- 100 g czekolady 70% kakao
- suszone morele

Na patelni bez tłuszczu uprażyć orzechy laskowe. Prażyć aż zrobią się złote i pachnące. Brązowa skórka zacznie ładnie odchodzić. Przełożyć uprażone orzechy do miseczki. Na patelni usmażyć następnie płatki owsiane. Prażyć około 3-4 min. Przełożyć do orzechów. Następnie uprażyć sezam, ale pilnować by się nie przypalił. Przygotować blachę i wyłożyć ją papierem do pieczenia lub folią przezroczystą. Na patelni rozpuścić czekoladę dodać do niej olej kokosowy i masło orzechowe. Dokładnie wymieszać, dodać czekoladę do orzechów, sezamu i płatków owsianych i dokładnie wymieszać po czym przełożyć na blachę. Papierem do pieczenia przycisnąć całą masę, aby ładnie się połączyła i była zwarta. Na koniec ułożyć pokrojone morele lub inne owoce suszone i docisnąć. Wstawić do zamrażarki na 2 h. Batony przechowywać w lodówce bądź zamrażarce nawet do dwóch tygodni.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	41.0	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
RAZEM	41.0		215.6	4.4	13.5	20.2

V POSIŁEK

399 KCAL

*Porcja z obiadu

WIETNAMSKA SAŁATKA MAKARONOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy nitki	30.0	porcja	109.2	1.8	0.2	24.1
tofu naturalne	90.0	0.5 kostki	112.5	10.8	6.8	2.1
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1.0	kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
sezam, nasiona	2.5	0.5 lekko czubata łyżeczka	15.8	0.6	1.5	0.3
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
sałata rzymska	20.0		3.4	0.2	0.1	0.7
kiełki słonecznika	5.0	do dekoracji	1.6	0.0	0.0	0.0
fasola mung, kiełki	5.0	do dekoracji	1.7	0.1	0.0	0.3
orzechy ziemne	10.0	0.5 łyżki	60.0	2.6	5.0	1.4
Mięta, świeża	1.0	do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kolendra, świeża	1.0	do smaku	0.2	0.0	0.0	0.0
bazylija świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0
SOS DO SAŁATKI WIETNAMSKIEJ						
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
ocet ryżowy	20.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ksylitol	7.0	0.5 łyżki	16.8	0.0	0.0	7.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
RAZEM	420.5		399.0	18.8	14.3	53.5

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

270 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Paprykę pokroić w nieduże paseczki (można w kostkę). Szczypiorek posiekać. Na patelni dobrze rozgrzać oliwę. Wlać ubite jajka i na bardzo wolnym ogniu podgrzewać. Po około 2 minutach dodać paprykę i szczypiorek. Przykryć pokrywą i smażyć przez chwilę, aż omelet zacznie się ścinać. Posypać ulubionymi ziołami, ponownie przykryć i podgrzewać jeszcze przez chwilę, aby omelet dobrze ściał. Zjedz z chlebkiem.

OMLET Z PAPRYKĄ I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	222.0		269.8	16.4	14.6	17.4

II POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną papają:

*Batonik jest już gotowy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	41.0	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
RAZEM	41.0		215.6	4.4	13.5	20.2

III POSIŁEK

399 KCAL

Wietnamska sałatka makaronowa:

*Porcja z poprzedniego dnia

WIETNAMSKA SAŁATKA MAKARONOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy nitki	30.0	porcja	109.2	1.8	0.2	24.1
tofu naturalne	90.0	0.5 kostki	112.5	10.8	6.8	2.1
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1.0	kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
sezam, nasiona	2.5	0.5 lekko czubata łyżeczka	15.8	0.6	1.5	0.3
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
sałata rzymska	20.0		3.4	0.2	0.1	0.7
kiełki słonecznika	5.0	do dekoracji	1.6	0.0	0.0	0.0
fasola mung, kiełki	5.0	do dekoracji	1.7	0.1	0.0	0.3
orzechy ziemne	10.0	0.5 łyżki	60.0	2.6	5.0	1.4
Mięta, świeża	1.0	do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kolendra, świeża	1.0	do smaku	0.2	0.0	0.0	0.0
bazylia świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0

SOS DO SAŁATKI WIETNAMSKIEJ

sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
ocet ryżowy	20.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ksylitol	7.0	0.5 łyżki	16.8	0.0	0.0	7.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
RAZEM	420.5		399.0	18.8	14.3	53.5

IV POSIŁEK**194 KCAL**

Zjedz owoce z jogurtem i pestkami.

JOGURT Z TRUSKAWKAMI I PESTKAMI DYNI

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
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
dynia, pestki	5.0	1 łyżeczka	28.6	1.2	2.3	0.9
RAZEM	235.0		194.3	6.8	7.0	27.6

V POSIŁEK**284 KCAL**

Upiecz szparagi w piekarniku z dodatkiem oliwy (pół łyżeczki). Na talerzu ułóż liście sałaty, dodaj upieczone szparagi, posyp je solą i polej sokiem z cytryny. Dodaj ugotowane jajko i skwarki z podsmażonego boczku. Dopraw pieprzem i dodaj resztę oliwy z oliwek.

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

SAŁATKA ZE SZPARAGAMI, JAJKIEM I BEKONEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
sałata rzymska	25.0	1 garść	4.3	0.3	0.1	0.8
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
boczek wędzony	20.0	2 plastry	95.4	2.5	9.5	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	295.0		283.8	12.7	22.8	9.1

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

401 KCAL

Płatki ugotować na mleku. Mango obrać, pokroić i dodać do płatków. Posypać wiórkami.

OWSIANKA Z MANGO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
płatki owsiane	40.0	4 łyżki (bezglutenowe)	150.4	4.8	2.9	27.7
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
RAZEM	419.0		401.5	7.2	11.4	70.8

II POSIŁEK

166 KCAL

Orzechy nerkowca:

Zjedz orzechy na przekąskę.

ORZECHY NERKOWCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	30.0		165.9	5.5	13.2	9.1

III POSIŁEK

365 KCAL

Domowy gyros i surówka z czerwonej kapusty z marchewką:

Piersi kurczaka myjemy i dokładnie osuszamy. Kroimy na bardzo cienkie i długie paski. Wszystkie składniki marynaty mieszamy dokładnie ze sobą i wkładamy do niej pokrojone mięso. Odstawiamy na 10 minut. Na patelni rozgrzewamy silnie łyżkę oliwy i wkładamy mięso razem z marynatą - smażymy na dużym ogniu, cały czas mieszając przez 3-4 minuty. Ziemniaki gotujemy.

Poszatkuj kapustę, zetrzyj na tarce o grubych oczkach jabłko i marchew. Dodaj pokrojonego w cienkie plasterki selera naciowego. Wymieszaj z oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami. Pozostaw w chłodnym miejscu do połączenia smaków.

*Przygotuj 3 porcje gyrosa z ziemniakami i 3 porcje surówki (poniższy przepis jest na 1 porcję)

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY I MARCHEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta czerwona	100.0	porcja	31.0	1.9	0.2	6.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	65.0	0.3 dużej sztuki	21.4	0.7	0.1	5.7
jabłko	50.0	0.3 średniej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
seler naciowy	20.0	mała łodyga	3.4	0.2	0.0	0.7
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7

DOMOWY GYROS Z ZIEMNIAKAMI

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka, mielona	3.0	3 szczypty	8.5	0.4	0.4	1.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	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
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
RAZEM	446.0		365.2	27.4	13.1	40.6

IV POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną papają:

*Batonik jest już gotowy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	41.0	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
RAZEM	41.0		215.6	4.4	13.5	20.2

V POSIŁEK

284 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SAŁATKA ZE SZPARAGAMI, JAJKIEM I BEKONEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
sałata rzymska	25.0	1 garść	4.3	0.3	0.1	0.8
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
boczek wędzony	20.0	2 plastry	95.4	2.5	9.5	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	295.0		283.8	12.7	22.8	9.1

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

267 KCAL

Wiosenne kanapki z wędzonym łososiem i warzywami: Chleb posmaruj odrobiną chrzanu, połóż listki rukoli, plasterki łososia oraz pokrojone w plasterki ogórka i rzodkiewkę.

WIOSENNE KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
łosoś, wędzony	50.0	0.5 opakowania	81.0	10.8	4.2	0.0
rzodkiewka	30.0	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
chrzan	10.0	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
rukola	10.0	0.5 garści	2.5	0.3	0.1	0.4
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
RAZEM	206.0		267.2	16.9	9.3	26.2

II POSIŁEK

196 KCAL

Wszystkie składniki zmixować.

KOKTAJL Z MANGO I OGÓRKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	150.0	1 sztuka	21.0	1.1	0.1	4.3
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
Imbir, korzeń	2.0	kawałek	1.6	0.0	0.0	0.4
sok ze świeżej pomarańczy	200.0	szklanka	90.0	1.4	0.4	20.8
Mięta, świeża	2.0	2 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	475.0		196.1	3.1	0.9	46.1

III POSIŁEK

365 KCAL

Domowy gyros i surówka z czerwonej kapusty z marchewką:

*Porcja z poprzedniego dnia

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY I MARCHEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta czerwona	100.0	porcja	31.0	1.9	0.2	6.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	65.0	0.3 dużej sztuki	21.4	0.7	0.1	5.7
jabłko	50.0	0.3 średniej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
seler naciowy	20.0	mała łodyga	3.4	0.2	0.0	0.7
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7

DOMOWY GYROS Z ZIEMNIAKAMI

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka, mielona	3.0	3 szczypty	8.5	0.4	0.4	1.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	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
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
RAZEM	446.0		365.2	27.4	13.1	40.6

IV POSIŁEK

259 KCAL

Zjedz owoc z orzechami.

ORZECHY WŁOSKIE + ARBUZ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
RAZEM	370.0		259.2	5.3	12.4	33.0

V POSIŁEK

365 KCAL

Domowy gyros i surówka z czerwonej kapusty z marchewką:

*Porcja z poprzedniego dnia

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY I MARCHEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta czerwona	100.0	porcja	31.0	1.9	0.2	6.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	65.0	0.3 dużej sztuki	21.4	0.7	0.1	5.7
jabłko	50.0	0.3 średniej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
seler naciowy	20.0	mała łodyga	3.4	0.2	0.0	0.7
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7

DOMOWY GYROS Z ZIEMNIAKAMI

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka, mielona	3.0	3 szczypty	8.5	0.4	0.4	1.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	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
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
RAZEM	446.0		365.2	27.4	13.1	40.6

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

267 KCAL

Wiosenne kanapki z wędzonym łososiem i warzywami: Chleb posmaruj odrobiną chrzanu, połóż listki rukoli, plasterki łososa oraz pokrojone w plasterki ogórka i rzodkiewkę.

WIOSENNE KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
łosoś, wędzony	50.0	0.5 opakowania	81.0	10.8	4.2	0.0
rzodkiewka	30.0	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
chrzan	10.0	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
rukola	10.0	0.5 garści	2.5	0.3	0.1	0.4
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
RAZEM	206.0		267.2	16.9	9.3	26.2

II POSIŁEK

242 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

KOKTAJL Z ARBUZEM I MALINAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
woda	100.0	1 porcja	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	610.0		241.5	5.6	1.6	58.0

III POSIŁEK

352 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek dodaj posiekaną cebulę pokrojonego w kostkę łososa podsmaż dwie trzy minutki. Dodaj zmiksowane imbir i czosnek. Podsmaż jedną minutkę dodaj sos sojowy ocet ryżowy wymieszaj wszystko bardzo dokładnie gotowe. Na talerz połóż liście sałaty rzymskiej dodaj porcję łososa posyp czyni szczypiorkiem i posiekanymi orzechami ziemnymi.

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

WRAPY Z ŁOSOSIEM W SOSIE TERIYAKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, świeży	120.0	porcja	241.2	23.9	16.3	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula czerwona	25.0	0.5 sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
sos sojowy	20.0	2 łyżki	8.6	0.6	0.0	1.6
ocet ryżowy	10.0	2 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy ziemne	10.0	0.5 łyżki	60.0	2.6	5.0	1.4
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sałata rzymska	40.0	1 porcja	6.8	0.5	0.1	1.3
RAZEM	236.0		351.9	28.3	23.7	8.0

IV POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną papają:

*Batonik jest już gotowy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	41.0	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
RAZEM	41.0		215.6	4.4	13.5	20.2

V POSIŁEK

352 KCAL

*Porcja z obiadu.

WRAPY Z ŁOSOSIEM W SOSIE TERIYAKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, świeży	120.0	porcja	241.2	23.9	16.3	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula czerwona	25.0	0.5 sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
sos sojowy	20.0	2 łyżki	8.6	0.6	0.0	1.6
ocet ryżowy	10.0	2 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy ziemne	10.0	0.5 łyżki	60.0	2.6	5.0	1.4
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sałata rzymska	40.0	1 porcja	6.8	0.5	0.1	1.3
RAZEM	236.0		351.9	28.3	23.7	8.0

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

342 KCAL

Banana zmiksować z jajkiem, dodać mąkę, proszek do pieczenia i szpinak, zmiksować. Dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Patelnię z nieprzywierającym spodem rozgrzać. Łyżką nakładać porcje ciasta na patelnię. Smażyć 1 minutę z każdej ze stron. Ułożyć placki na talerzu i dodać łyżkę musu z rozgniecionych malin.

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

ZIELONE PLACKI Z BANANEM I MUS Z MALIN - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
mąka owsiana	20.0	2 łyżki	80.8	2.9	1.8	13.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
proszek do pieczenia	4.0	1 łyżeczka	6.9	0.2	0.0	1.5
RAZEM	257.0		342.4	11.8	15.2	42.9

II POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną papają:

*Batonik jest już gotowy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	41.0	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
RAZEM	41.0		215.6	4.4	13.5	20.2

III POSIŁEK

345 KCAL

Cebule pokroić w półksiężycy, jeśli są bardzo duże przekroić jeszcze raz na pół. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej i dodać cebulę, smażyć na średnim ogniu przez 2 – 3 minuty. W tym czasie papryki przekroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić w grube paski. Tak pokrojoną paprykę dorzucić do cebuli razem ze wszystkimi rodzajami sproszkowanej papryki, zwiększyć ogień i smażyć przez 4 – 6 minut. W międzyczasie cukinię pokroić w grubą kostkę, a boczniaki pokroić wzdłuż blaszek na mniejsze kawałki. Do podsmażonej papryki dodać cukinię, krojone pomidory, sporą szczyptę soli oraz pieprzu i przykryć garnek. Gotować pod przykryciem przez 10 minut. Na patelni rozgrzać niewielką ilość oleju. Wrzucić boczniaki, nie mieszać i smażyć przez minutę, aby się zezłociły. Obrócić smażyć kolejną minutę, po czym dodać sos sojowy, cukier oraz czarny pieprz. Intensywnie zamieszać, aby boczniaki równo pokryły się sosem sojowym, a gdy sos odparuje zdjąć patelnię z ognia. Kiedy warzywa w leczo będą miękkie dorzucić do nich usmażone boczniaki, dokładnie wymieszać i gotować jeszcze minutę. Ugotuj kaszę z zjedz z leczo.

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

LECZO Z BOCZNIAKAMI I KASZA JAGLANA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
oliwa z oliwek	6.0	3 łyżeczki	53.8	0.0	6.0	0.0
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
papryka, mielona	2.5	2.5 szczypta	7.0	0.4	0.3	1.3
papryka wędzona	1.0	szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
Papryka ostra w proszku	1.0	1 szczypta do smaku	3.2	0.1	0.2	0.6
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
tomat w puszcze	100.0	porcja	23.0	1.0	0.0	6.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
boczniak, surowy	100.0	porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
cukier brązowy	1.3	0.25 łyżeczki	4.8	0.0	0.0	1.2
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
RAZEM	600.3		345.4	13.3	9.0	60.4

IV POSIŁEK

209 KCAL

Zjedz owoc i orzechy

ORZECHY NERKOWCA + ARBUZ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	365.0		208.9	4.8	6.9	33.9

V POSIŁEK

308 KCAL

Sałatka grecka:

Warzywa pokrój i wrzuć do miski. Dodaj oliwki. Wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, bazylią. Dopraw wedle uznania solą i pieprzem. Zjedz z grzanką z chleba bezglutenowego.

SAŁATKA GRECKA:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	52.0	0.5 sztuki	23.9	0.6	0.1	5.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
bazylia świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	55.0	1 kromka	129.8	3.9	3.9	17.1
RAZEM	508.0		308.2	8.3	14.3	37.1

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

342 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

ZIEŁONE PLACKI Z BANANEM I MUS Z MALIN - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
mąka owsiana	20.0	2 łyżki	80.8	2.9	1.8	13.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
proszek do pieczenia	4.0	1 łyżeczka	6.9	0.2	0.0	1.5
RAZEM	257.0		342.4	11.8	15.2	42.9

II POSIŁEK

178 KCAL

Sałatka grecka:

Warzywa pokrój i wrzuć do miski. Dodaj oliwki. Wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, bazylią. Dopraw wedle uznania solą i pieprzem.

SAŁATKA GRECKA:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	52.0	0.5 sztuki	23.9	0.6	0.1	5.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
bazylia świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
RAZEM	453.0		178.4	4.5	10.5	20.1

III POSIŁEK

345 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

LECZO Z BOCZNIAKAMI I KASZA JAGLANA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
oliwa z oliwek	6.0	3 łyżeczki	53.8	0.0	6.0	0.0
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
papryka, mielona	2.5	2.5 szczypta	7.0	0.4	0.3	1.3
papryka wędzona	1.0	szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
Papryka ostra w proszku	1.0	1 szczypta do smaku	3.2	0.1	0.2	0.6
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
pomidory w puszcze	100.0	porcja	23.0	1.0	0.0	6.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bocznik, surowy	100.0	porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
cukier brązowy	1.3	0.25 łyżeczki	4.8	0.0	0.0	1.2
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
RAZEM	600.3		345.4	13.3	9.0	60.4

IV POSIŁEK**264 KCAL**

Wszystkie składniki zmiksować.

KOKTAJL ORZECHOWO-DAKTYLOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
orzechy włoskie	15.0	1 łyżka	99.9	2.4	9.0	2.7
daktyle, suszone	16.0	4 sztuki	46.4	0.3	0.1	11.8
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	282.0		263.8	4.2	12.2	35.7

V POSIŁEK**226 KCAL**

Gotowana kukurydza z masłem czosnkowym:

Czosnek przecisnij przez prasę, wymieszaj z solą i masłem. Kukurydzę obierz z liści, przekrój na pół. Ugotuj w wodzie. Gdy będzie miękka posmaruj masłem czosnkowym.

GOTOWANA KUKURYDZA Z SOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kukurydza żółta, kolby	171.0	1 średnia sztuka	147.1	5.6	2.3	32.0
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	185.0		226.4	5.9	10.6	33.0

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1.5 kostki	270 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	1 łyżeczka	7 [g]	orzechy nerkowca	3 łyżki 45 [g]
orzechy włoskie	10 sztuk	80 [g]	orzechy ziemne	2.5 łyżki 50 [g]
Papryka ostra w proszku	2 szczypta do smaku	2.0 [g]	sezam, nasiona	1.5 lekko czubata łyżeczka 8 [g]
Siemię lniane mielone	1 łyżeczka	6 [g]	wiórki kokosowe	1 łyżka 8 [g]
DODATKI DO DAŃ				
chrzan	2 łyżeczki	37 [g]	masło orzechowe	1 łyżeczka 10 [g]
ocet ryżowy	16 łyżeczek	80 [g]	sok z cytryny	12 łyżek 120 [g]
sos sojowy	9 łyżek	90 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY				
boczek wędzony	4 plastry	40 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	3 porcje 300 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa M)	350 [g]	jogurt kokosowy	1 opakowanie 160 [g]
masło ekstra	1 łyżeczka czubata	10 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko owsiane	2.75 szklanka	700 [g]	sok ze świeżej pomarańczy	1 szklanka 200 [g]
woda		230 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
arbuz	3 plastry (6 cm) bez skórki	2050 [g]	banan	3 małe sztuki 390 [g]
daktyle, suszone	4 sztuki	18 [g]	jabłko	0.9 średniej sztuki 210 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]	maliny	2 szklanki 260 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk 31 [g]
truskawki	2 garście	150 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazyliia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	bazyliia świeża	37 [g]
chili pieprz cayenne	8 szczypt	8 [g]	cynamon mielony	4 szczypty 4.0 [g]
Imbir, korzeń	4 kawałki	5.0 [g]	kmin rzymski	3 szczypty 3.0 [g]
kolendra, świeża	3 do smaku	3.6 [g]	kurkuma mielona	3 szczypty 3.0 [g]
Mięta, świeża	5 do smaku	5.0 [g]	oregano suszone	3 szczypty 3.0 [g]
papryka, mielona	14 szczypta	14 [g]	pieprz czarny mielony	8 szczypt 8 [g]
proszek do pieczenia	2 łyżeczki	8 [g]	rozmaryn suszony	3 szczypty 3.0 [g]
sól	12 szczypta do smaku	12 [g]	tymianek suszony	3 szczypty 3.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, świeży	2 porcje	240 [g]	łosoś, wędzony	1 opakowanie 100 [g]
SŁODYCZE				
Batonik owsiany z suszoną morelą	5 batonik	260 [g]	cukier brązowy	0.5 łyżeczki 2.6 [g]
ksylitol	1.5 łyżki	21 [g]	miód pszczeleli	1 łyżeczka 14 [g]
syrop klonowy	4 łyżeczki	20 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	12 łyżek	100 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bocznia, surowy	2 porcje	230 [g]	cebula	1 średnia sztuka 180 [g]
cebula czerwona	2 sztuki	170 [g]	cukinia	1 średnia sztuka 330 [g]
czosnek	3 średnie ząbki	19 [g]	fasola mung, kiełki	3 do dekoracji 15 [g]
kapusta czerwona	3 porcje	390 [g]	kiełki słonecznika	3 do dekoracji 15 [g]
kukurydza żółta, kolby	1 średnia sztuka	480 [g]	marchew	2 duże sztuki 480 [g]
ogórek	16 gruntowy	850 [g]	papryka czerwona, słodka	4 średnie sztuki 650 [g]
papryka wędzona	2 szczypty	2.2 [g]	pomidory w puszcze	2 porcje 200 [g]
pomidory, czerwone	2 duże sztuki	600 [g]	rukola	1 garść 20 [g]

rzodkiewka	4 sztuki	100 [g]	sałata rzymska	210 [g]
seler naciowy	3 mała łodyga	80 [g]	szczypiorek	3 łyżki 27 [g]
szparagi zielone	12 sztuk	480 [g]	szpinak	3 garście 100 [g]
ziemniaki	3 średnie sztuki	300 [g]		

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	6 kromek	230 [g]	kasza jaglana	4 łyżki 80 [g]
makaron ryżowy nitki	3 porcje	90 [g]	mąka owsiana	4 łyżki 40 [g]
płatki jaglane	4 łyżki	40 [g]	płatki owsiane	4 łyżki (bezglutenowe) 40 [g]