



gurbacka.pl

WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Błyskawiczna jaglanka z truskawkami	IV posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą; migdały
	II posiłek	Zielony koktajl z kiwi i szpinakiem	V posiłek	Sałatka ze szparagami, jajkiem i awokado
	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 i truskawkami
	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	Grzanka z tofu i surówka z czerwonej kapusty i marchewki
	III posiłek	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki; Burgery z czerwonej fasoli		
DZIEŃ 4	I posiłek	Wiosenne kanapki z tofu i warzywami	IV posiłek	Orzechy włoskie + arbuz
	II posiłek	Koktajl z mango i ogórka	V posiłek	Zupa krem z marchewki; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Surówka z czerwonej kapusty i marchewki; Burgery z czerwonej fasoli		
DZIEŃ 5	I posiłek	Wiosenne kanapki z jajkiem na twardo i warzywami	IV posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą; gruszka
	II posiłek	Koktajl z arbuzem i malinami	V posiłek	Zupa krem z marchewki; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Makaron ze świeżym szpinakiem, pomidorkami i jajkiem sadzonym		
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;; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Gotowana kukurydza z solą
	III posiłek	Leczo z boczniakami i kasza jaglana		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

418 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki jaglane	50	5 łyżek	180.5	5.0	2.0	34.5
mleko owsiane	250	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	465		417.9	10.1	10.6	70.7

II POSIŁEK

295 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	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
Siemię lniane mielone	6	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
kiwi	85	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
mleko owsiane	250	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	480		295.5	5.8	4.8	61.2

III POSIŁEK

435 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 ziola i kiełki.

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

*Przygotuj 2 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	40	porcja	145.6	2.4	0.2	32.1
tofu naturalne	90	0.5 kostki	112.5	10.8	6.8	2.1
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1	kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
syrop klonowy	5	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	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
sałata rzymska	20		3.4	0.2	0.1	0.7
kiełki słonecznika	5	do dekoracji	1.6	0.0	0.0	0.0
fasola mung, kiełki	5	do dekoracji	1.7	0.1	0.0	0.3
orzechy ziemne	10	0.5 łyżki	60.0	2.6	5.0	1.4
Mięta, świeża	1	do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kolendra, świeża	1	do smaku	0.2	0.0	0.0	0.0
bazylia świeża	1		0.2	0.0	0.0	0.0

SOS DO SAŁATKI WIETNAMSKIEJ

sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
ocet ryżowy	20	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ksylitol	7	0.5 łyżki	16.8	0.0	0.0	7.0
chili pieprz cayenne	1	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	435		435.4	19.4	14.3	61.5

IV POSIŁEK

301 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 migdały	45	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
	15	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
RAZEM	60		301.4	7.4	21.3	23.2

V POSIŁEK

307 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 kawałki awokado. Dopraw pieprzem i dodaj resztę oliwy z oliwek.

SAŁATKA ZE SZPARAGAMI, JAJKIEM I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szparagi zielone	180	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
sałata rzymska	25	1 garść	4.3	0.3	0.1	0.8
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	345		306.7	11.5	24.0	14.3

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

435 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Paprykę i awokado 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, awokado 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	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
awokado	45	0.3 sztuki	76.0	0.9	6.9	3.3
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	290		435.0	18.3	28.5	25.3

II POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

*Batonik jest już gotowy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	45	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
RAZEM	45		215.6	4.4	13.5	20.2

III POSIŁEK

435 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	40	porcja	145.6	2.4	0.2	32.1
tofu naturalne	90	0.5 kostki	112.5	10.8	6.8	2.1
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1	kawałek	0.8	0.0	0.0	0.2
syrop klonowy	5	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	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
sałata rzymska	20		3.4	0.2	0.1	0.7
kiełki słonecznika	5	do dekoracji	1.6	0.0	0.0	0.0
fasola mung, kiełki	5	do dekoracji	1.7	0.1	0.0	0.3
orzechy ziemne	10	0.5 łyżki	60.0	2.6	5.0	1.4
Mięta, świeża	1	do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kolendra, świeża	1	do smaku	0.2	0.0	0.0	0.0
bazylija świeża	1		0.2	0.0	0.0	0.0
SOS DO SAŁATKI WIETNAMSKIEJ						
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
ocet ryżowy	20	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ksylitol	7	0.5 łyżki	16.8	0.0	0.0	7.0
chili pieprz cayenne	1	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	435		435.4	19.4	14.3	61.5

IV POSIŁEK

306 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	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	330		305.7	11.0	14.2	36.1

V POSIŁEK

362 KCAL

Z soku z cytryny, oliwy, miodu i musztardy z odrobiną wody przygotuj sos. Migdały uprażyć na patelni bez tłuszczu. Na tej samej patelni rozpuścić masło i włożyć szparag. Podsmażyć przez 1-2 minuty mieszając. Po tym czasie nakryć pokrywką i wyłączyć. Lubieć kiedy szparagi są chrupkie. Dlatego tak krótka obróbka wystarczy. Do miski włożyć sałatę, dodać pokrojone truskawki, posiekane migdały, awokado i szparagi. Polej sosem.

SAŁATKA ZE SZPARAGAMI I TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	75	0.5 szklanki	24.0	0.5	0.3	5.4
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
awokado	45	0.3 sztuki	76.0	0.9	6.9	3.3
szparagi zielone	180	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	5	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
masło ekstra	3	0.5 łyżeczki	22.4	0.0	2.5	0.0
RAZEM	390		361.6	9.4	26.1	27.4

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

492 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	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
wiórki kokosowe	16	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
RAZEM	440		491.6	8.9	17.2	79.9

II POSIŁEK

249 KCAL

Orzechy nerkowca:

Zjedz orzechy na przekąskę.

ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
RAZEM	45		248.8	8.2	19.7	13.6

III POSIŁEK

486 KCAL

Burgery z czerwonej fasoli i surówka z czerwonej kapusty z marchewką:

Namocz fasolę przez noc, odcedź i ugotuj. Dodaj pomidora, mąkę i zblenduj. Dodaj nasiona chia. Podsmaż na oliwie posiekaną cebulę i papryczkę chili. Dodaj wodę, sok z cytryny, przyprawy i podduś. Następnie dodaj pokrojoną w drobną kostkę paprykę i groszek. Wymieszaj. Na blaszce ułóż uformowane kotleciki, piecz 25 minut w 200 stopniach.

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 2 porcje burgerów 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	porcja	31.0	1.9	0.2	6.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	65	0.3 dużej sztuki	21.4	0.7	0.1	5.7
jabłko	50	0.3 średniej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
seler naciowy	20	mała łodyga	3.4	0.2	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7

BURGERY Z CZERWONEJ FASOLI

pomidory, czerwone	100	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
mąka z cieciorki	25	2 łyżki	92.9	5.4	1.6	13.9
nasiona chia, suszone	12	1.2 łyżki	58.3	2.0	3.7	5.1
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
papryka czerwona, hot chili	1.2	kawałek do smaku	0.5	0.0	0.0	0.1
woda	20	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
kmin rzymski	0.5	0.5 szczypta	1.9	0.1	0.1	0.2
sól himalajska	0.5	0.5 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypty	0.1	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.2
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona	35	porcja	118.0	7.9	0.4	21.5
RAZEM	570		486.3	20.9	15.2	73.4

IV POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

*Batonik jest już gotowy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	45	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
RAZEM	45		215.6	4.4	13.5	20.2

V POSIŁEK

402 KCAL

Chleb posmaruj odrobiną musztardy, połóż tofu i zapiecz w piekarniku. Do grzanki zjedz porcję sałatki z obiadu.

GRZANKA Z TOFU I SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY I MARCHEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta czerwona	100	porcja	31.0	1.9	0.2	6.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	65	0.3 dużej sztuki	21.4	0.7	0.1	5.7
jabłko	50	0.3 średniej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
seler naciowy	20	małą łodyga	3.4	0.2	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
tofu wędzone	80	0.5 opakowania	107.2	10.4	6.4	1.9
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
RAZEM	400		402.0	17.6	19.2	40.9

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

391 KCAL

Wiosenne kanapki z tofu i warzywami:

Chleb posmaruj odrobiną chrzanu, połącz listki rukoli, plasterki tofu oraz pokrojone w plasterki ogórka i rzodkiewkę.

WIOSENNE KANAPKI Z TOFU I WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
tofu wędzone	100	0.5 opakowania	134.0	13.0	8.0	2.4
rzodkiewka	30	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
chrzan	10	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
rukola	10	0.5 garści	2.5	0.3	0.1	0.4
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
RAZEM	290		391.0	21.3	15.2	37.9

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	1 sztuka	21.0	1.1	0.1	4.3
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
Imbir, korzeń	2	kawałek	1.6	0.0	0.0	0.4
sok ze świeżej pomarańczy	200	szklanka	90.0	1.4	0.4	20.8
Mięta, świeża	2	2 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	475		196.1	3.1	0.9	46.1

III POSIŁEK

486 KCAL

Burgery z czerwonej fasoli 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	porcja	31.0	1.9	0.2	6.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	65	0.3 dużej sztuki	21.4	0.7	0.1	5.7
jabłko	50	0.3 średniej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
seler naciowy	20	mała łodyga	3.4	0.2	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7

BURGERY Z CZERWONEJ FASOLI

pomidory, czerwone	100	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
mąka z cieciorci	25	2 łyżki	92.9	5.4	1.6	13.9
nasiona chia, suszone	12	1.2 łyżki	58.3	2.0	3.7	5.1
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
papryka czerwona, hot chili	1.2	kawałek do smaku	0.5	0.0	0.0	0.1
woda	20	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
kmin rzymski	0.5	0.5 szczypta	1.9	0.1	0.1	0.2
sól himalajska	0.5	0.5 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypty	0.1	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.2
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona	35	porcja	118.0	7.9	0.4	21.5
RAZEM	570		486.3	20.9	15.2	73.4

IV POSIŁEK

366 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	40	9 sztuk	239.8	5.8	21.7	6.5
arbuz	350	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
RAZEM	390		365.8	7.9	22.1	35.9

V POSIŁEK

361 KCAL

Marchewkę obrać i pokroić w plastry. Wrzucić do garnka i zalać wodą. Gotować do miękkości. Dodać imbir i sok z pomarańczy. Zblendować i doprawić solą oraz pieprzem. Już w miseczce dodać po 1 łyżce pestek dyni i łyżeczkę oleju lnianego. Zjedz z grzanka z chlebka.

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

ZUPA KREM Z MARCHEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	210	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
sok ze świeżej pomarańczy	90	z 1 pomarańczy	38.7	0.6	0.2	8.9
Imbir, korzeń	2	kawałek	1.6	0.0	0.0	0.4
woda	80	0.3 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
olej lniany	5	1 łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
dynia, pestki	15	1.5 łyżki	85.8	3.7	6.9	2.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	450		360.9	10.0	16.0	46.4

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

397 KCAL

Wiosenne kanapki z jajkiem na twardo i warzywami:

Jajka ugotuj na twardo. Chleb posmaruj odrobiną chrzanu, połóż plasterki jajka oraz pokrojone w plasterki ogórka i rzodkiewkę.

WIOSENNE KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
rzodkiewka	30	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
chrzan	10	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
rukola	10	0.5 garści	2.5	0.3	0.1	0.4
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
RAZEM	290		397.0	20.8	16.9	36.1

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	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
arbuz	350	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
woda	190	0.75 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	700		241.5	5.6	1.6	58.0

III POSIŁEK

499 KCAL

Makaron ze świeżym szpinakiem, pomidorkami i jajkiem sadzonym:

Makaron przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Czosnek przecisnąć przez praskę. Na patelnię wrzucić czosnek i szpinak. Doprawić solą i pieprzem. Podsmażyć przez kilka minut. Dodać pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe. Dodać makaron i wymieszać. Na drugiej patelni usmażyć sadzone jajko tak aby żółtko pozostało płynne. Przełożyć makaron do głębokiego talerza a na górę ułożyć jajko i przekuć żółtko aby wylało się na makaron.

MAKARON ZE ŚWIEŻYM SZPINAKIEM, POMIDORKAMI I JAJKIEM SADZONYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	60	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
szpinak	75	3 garście	15.8	2.0	0.3	2.3
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
RAZEM	410		499.3	14.1	21.9	61.5

IV POSIŁEK

306 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

*Batonik jest już gotowy, zjedz go na podwieczorek z gruszką.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	45	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
gruszka	160	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
RAZEM	200		306.1	5.3	13.8	42.6

V POSIŁEK

361 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

ZUPA KREM Z MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	210	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
sok ze świeżej pomarańczy	90	z 1 pomarańczy	38.7	0.6	0.2	8.9
Imbir, korzeń	2	kawałek	1.6	0.0	0.0	0.4
woda	80	0.3 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
olej lniany	5	1 łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
dynia, pestki	15	3 łyżeczki	85.8	3.7	6.9	2.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	450		360.9	10.0	16.0	46.4

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

417 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)

ZIEŁONE PLACKI Z BANANEM I MUS Z MALIN

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
mąka owsiana	30	3 łyżki	121.2	4.4	2.7	19.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
maliny	70	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
proszek do pieczenia	4	1 łyżeczka	6.9	0.2	0.0	1.5
RAZEM	305		416.7	13.6	16.2	57.7

II POSIŁEK

216 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

*Batonik jest już gotowy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik owsiany z suszoną morelą	45	1 batonik	215.6	4.4	13.5	20.2
RAZEM	45		215.6	4.4	13.5	20.2

III POSIŁEK

435 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	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	125	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	szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
Papryka ostra w proszku	1	1 szczypta do smaku	3.2	0.1	0.2	0.6
cukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
tomat w puszcze	200	0.5 puszek	46.0	2.0	0.0	12.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
boczniak, surowy	100	porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
sos sojowy	10	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	50	3 łyżki	174.0	5.3	1.5	35.8
RAZEM	720		435.0	15.8	11.4	76.4

IV POSIŁEK

375 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	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
orzechy nerkowca	45	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
RAZEM	395		374.9	10.3	20.1	43.0

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	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	55	0.5 sztuki	23.9	0.6	0.1	5.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
bazylia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
bazylia świeża	10	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	55	1 kromka	129.8	3.9	3.9	17.1
RAZEM	510		308.2	8.3	14.3	37.1

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

417 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	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
mąka owsiana	30	3 łyżki	121.2	4.4	2.7	19.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
maliny	70	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
proszek do pieczenia	4	1 łyżeczka	6.9	0.2	0.0	1.5
RAZEM	305		416.7	13.6	16.2	57.7

II POSIŁEK

308 KCAL

Salatka 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	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	55	0.5 sztuki	23.9	0.6	0.1	5.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
bazylia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
bazylia świeża	10	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	55	1.5 kromki	129.8	3.9	3.9	17.1
RAZEM	510		308.2	8.3	14.3	37.1

III POSIŁEK

435 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	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	125	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	szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
Papryka ostra w proszku	1	1 szczypta do smaku	3.2	0.1	0.2	0.6
cukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
pomidory w puszcze	200	0.5 puszek	46.0	2.0	0.0	12.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
boczniak, surowy	100	porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
sos sojowy	10	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	50	3 łyżki	174.0	5.3	1.5	35.8
RAZEM	720		435.0	15.8	11.4	76.4

IV POSIŁEK**309 KCAL**

Wszystkie składniki zmiksować.

KOKTAJL ORZECHOWO-DAKTYLOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko owsiane	250	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
orzechy włoskie	20	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
daktyle, suszone	20	4 sztuki	58.0	0.4	0.1	14.8
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	295		308.7	5.0	15.3	39.6

V POSIŁEK**249 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	200	1 większa sztuka	169.4	6.4	2.7	36.8
masło ekstra	10	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	215		248.8	6.7	10.9	37.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 kostki	180 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie 180 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	11 łyżeczek	70 [g]	migdały	1 łyżka 15 [g]
migdały, łuskane	1 łyżka	15 [g]	nasiona chia, suszone	2.4 łyżka 24 [g]
orzechy nerkowca	6 łyżek	90 [g]	orzechy włoskie	14 sztuk 130 [g]
orzechy ziemne	1 łyżka	20 [g]	Papryka ostra w proszku	2 szczypta do smaku 2.0 [g]
sezam, nasiona	1 lekko czubata łyżeczka	5.0 [g]	Siemię lniane mielone	2 łyżeczki 12 [g]
wiórki kokosowe	2 łyżki	16 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
chrzan	2 łyżeczki	37 [g]	masło orzechowe	1 łyżeczka 10 [g]
musztarda	1.5 łyżeczki	15 [g]	ocet ryżowy	4 łyżki 40 [g]
sok z cytryny	12 łyżek	120 [g]	sos sojowy	4 łyżki 40 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa S)	460 [g]	jogurt kokosowy	1 opakowanie 160 [g]
masło ekstra	0.5 łyżka czubata	13 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko owsiane	4 szklanki	1000 [g]	sok ze świeżej pomarańczy	380 [g]
woda		390 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
arbuz	3 plastry (6 cm) bez skórki	2050 [g]	awokado	1.1 sztuka 240 [g]
banan	3 średnie sztuki	550 [g]	daktyle, suszone	4 sztuki 23 [g]
gruszka	1 średnia sztuka	210 [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	2.5 szklanki	400 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylija suszona	2 szczypty	2.0 [g]	bazylija świeża	35 [g]
chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]	chili w proszku	1 szczypta 1.0 [g]
cynamon mielony	4 szczypty	4.0 [g]	Imbir, korzeń	5 kawałków 8 [g]
kmin rzymski	1 szczypta	1.0 [g]	kolendra, świeża	2 do smaku 2.4 [g]
kurkuma mielona	3 szczypty	3.0 [g]	Mięta, świeża	4 do smaku 4.0 [g]
papryka, mielona	5 szczypt	5.0 [g]	pieprz czarny	1 szczypta 1.0 [g]
pieprz czarny mielony	6 szczypt	6 [g]	proszek do pieczenia	2 łyżeczki 8 [g]
sól	7 szczypta do smaku	7 [g]	sól himalajska	5 szczypt 5.0 [g]
SŁODYCZE				
Batonik owsiany z suszoną morelą	5 batonik	260 [g]	cukier brązowy	0.5 łyżeczki 2.6 [g]
ksylitol	1 łyżka	14 [g]	miód pszczeli	1.5 łyżeczki 21 [g]
syrop klonowy	3 łyżeczki	15 [g]		
TŁUSZCZE				
olej lniany	2 łyżeczki	10 [g]	oliwa z oliwek	14 łyżek 120 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
bocznik, surowy	2 porcje	230 [g]	cebula	1.5 średniej sztuki 250 [g]
cebula czerwona	1 sztuka	120 [g]	cukinia	1 średnia sztuka 330 [g]
czosnek	5 małych ząbków	14 [g]	fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona	2 porcje 70 [g]
fasola mung, kiełki	2 do dekoracji	10 [g]	kapusta czerwona	3 porcje 390 [g]
kiełki słonecznika	2 do dekoracji	10 [g]	kukurydza żółta, kolby	1 większa sztuka 550 [g]
marchew	7 średnich sztuk	1000 [g]	mąka z ciecioriki	4 łyżki 48 [g]
ogórek	14 gruntowy	750 [g]	papryka czerwona, hot chili	2 kawałek do smaku 3.2 [g]

papryka czerwona, słodka	4 średnie sztuki	750 [g]	papryka wędzona	3 szczypty	3.4 [g]
pomidorki koktajlowe	10 sztuk	200 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]
pomidory, czerwone	4 średnie sztuki	800 [g]	rukola	3 garście	60 [g]
rzodkiewka	4 sztuki	100 [g]	sałata rzymska		70 [g]
seler naciowy	2 łodyga	80 [g]	szczypiorek	1 łyżka	9 [g]
szparagi zielone	12 sztuk	480 [g]	szpinak	6 garści	190 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10.5 kromek	550 [g]	kasza jaglana	6 łyżek	100 [g]
makaron ryżowy	1 porcja	60 [g]	makaron ryżowy nitki	2 porcje	80 [g]
mąka owsiana	6 łyżek	60 [g]	płatki jaglane	5 łyżek	50 [g]
płatki owsiane	5 łyżek	50 [g]			