



gurbacka.pl

WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2000 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	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem i szparagami
	III posiłek	Wietnamska sałatka makaronowa; Sos do sałatki wietnamskiej		
DZIEŃ 2	I posiłek	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem i szparagami	IV posiłek	Jogurt z truskawkami i pestkami dyni
	II posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą; orzechy włoskie	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; migdały	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	Tofucznicza z pieczarkami; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą; gruszka
	II posiłek	Koktajl z arbuzem i malinami; orzechy włoskie	V posiłek	Zupa krem z marchewki; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Szakszuka wegańska z batatem i tofu		
DZIEŃ 6	I posiłek	Placuszki śniadaniowe z malinami	IV posiłek	Orzechy nerkowca + arbuz
	II posiłek	Batonik owsiany z suszoną morelą; jabłko	V posiłek	Sałatka grecka:
	III posiłek	Leczo z boczniakami i kasza jaglana		
DZIEŃ 7	I posiłek	Placuszki śniadaniowe z malinami	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

476 KCAL

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

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
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
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	475		476.0	12.3	15.7	71.7

II POSIŁEK

295 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

ZIELONY KOKTAJL Z KIWI 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

502 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. Przystudź. 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 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	50	porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
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	15	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
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	450		501.8	21.3	16.9	70.2

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.

Do batona zjedz migdały.

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
migdały	30	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	75		387.2	10.4	29.1	26.3

V POSIŁEK

302 KCAL

Siemię lniane zalać ciepłą wodą, wymieszać i odstawić na 5 minut. Dodać płatki owsiane. Doprawić solą, pieprzem i chili, dodać wodę i wymieszać. Odstawić na około 15 min. W tym czasie przygotować formę. Blaszka 22 cm na 22 cm. Po 15 min dodać posiekany szpinak. Dodać pokrojone drobno szparagi i dokładnie wymieszać i wstawić do nagrzanego piekarnika na około 15 min. Po tym czasie wyjąć z piekarnika.

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

WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM I SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	60	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	17	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
szparagi zielone	180	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
RAZEM	300		301.9	15.1	6.6	53.0

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

302 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia - można zjeść na zimno lub odgrzać w piekarniku/mikrofalce.

WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM I SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	60	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	17	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
szparagi zielone	180	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
RAZEM	300		301.9	15.1	6.6	53.0

II POSIŁEK

349 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

*Batonik jest już gotowy, zjedz go z orzechami.

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
orzechy włoskie	20	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
RAZEM	65		348.8	7.6	25.6	23.8

III POSIŁEK

502 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	50	porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
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	15	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
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	450		501.8	21.3	16.9	70.2

IV POSIŁEK

358 KCAL

Zjedz owoce z jogurtem, wiórkami 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
wiórki kokosowe	8	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
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	340		358.2	11.4	19.2	38.2

V POSIŁEK

514 KCAL

Z soku z cytryny, połowy oliwy, syropu klonowego i musztardy z odrobiną wody przygotuj sos. Migdały uprażyć na patelni bez tłuszczu. Na tej samej patelni rozpuścić oliwę i włożyć szparag. Podsmażyć przez 1-2 minuty mieszając. Po tym czasie nakryć pokrywką i wyłączyć. Lubię 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	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
migdały	15	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
awokado	105	0.75 sztuki	177.4	2.1	16.1	7.8
szparagi zielone	120	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
musztarda	5	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	470		513.8	9.8	41.3	32.7

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

503 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	1	1 szczypta do smaku	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	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypty	0.1	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona	40	porcja	134.8	9.0	0.4	24.5
RAZEM	570		503.3	22.0	15.3	76.5

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

463 KCAL

Chleb posmaruj odrobiną musztardy, połóż tofu i zapiecz w piekarniku. Do grzanek 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	1	1 szczypta do smaku	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 łydga	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	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
RAZEM	430		462.6	20.3	21.4	47.3

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

366 KCAL

Wiosenne kanapki z tofu i warzywami:

Chleb posmaruj odrobiną chrzanu, połóż listki rukoli, plasterki tofu oraz pokrojone w plasterki ogórka, awokado 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	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
awokado	35	0.25 sztuki	59.1	0.7	5.4	2.6
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	285		366.0	18.6	17.7	31.0

II POSIŁEK

368 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować. Do koktajlu zjedz migdały.

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
migdały	30	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	510		367.7	9.1	16.5	52.2

III POSIŁEK

503 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	1	1 szczypta do smaku	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 ciecioriki	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	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypty	0.1	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
fasola czerwona (nerkowata), dojrzała nasiona	40	porcja	134.8	9.0	0.4	24.5
RAZEM	570		503.3	22.0	15.3	76.5

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

522 KCAL

Na patelni na niewielkiej ilości oliwy podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę. Dodać pokrojone pieczarki i podsmażyć, aż się zarumienią i odparuje woda. Tofu pokroić w kosteczkę, rozgnieść i wrzucić na patelnię. Dodać kurkumę, pieprz, płatki drożdżowe i wymieszać. Na koniec doprawić solą i posypać szczypiorkiem.

TOFUCZNICA Z PIECZARKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieczarka biała	200	1 porcja	42.0	5.4	0.8	5.2
tofu wędzone	180	1 opakowanie	241.2	23.4	14.4	4.3
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
kurkuma mielona	2	0.5 łyżeczki	6.2	0.2	0.1	1.3
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	8	1 łyżka	25.6	3.8	0.4	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	495		521.6	37.2	27.4	30.5

II POSIŁEK

401 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. Do koktajlu zjedz orzechy.

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
orzechy włoskie	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
RAZEM	730		401.4	9.5	16.1	62.3

III POSIŁEK

422 KCAL

Pokroić paprykę i bataty w kostkę. Na niedużą patelnię (około 20 cm średnicy) włożyć olej oraz pokrojony na cienkie plasterki czosnek i bataty oraz paprykę, chwilę podsmażyć. Pomidory włożyć (razem z całym sokiem) na patelnię, doprawić solą, pieprzem, oregano i chili i dusić aż bataty będą miękkie. Na koniec dodać pokruszone tofu.

SZAKSZUKA WEGAŃSKA Z BATATEM I TOFU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
batat (patat)	150	mała sztuka	129.0	2.4	0.1	30.2
pomidory w puszcze	400	1 puszka	92.0	4.0	0.0	24.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
czosnek	2	0.5 ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
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
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	730		421.6	19.5	12.9	63.8

IV POSIŁEK

341 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

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

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	220	1 duża sztuka	125.9	1.3	0.4	31.2
RAZEM	260		341.5	5.7	14.0	51.4

*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

483 KCAL

Suche składniki, czyli płatki, siemię i nasiona chia zblendować. Dodać pokrojonego banana, rozgniecione maliny, miód, mleko migdałowe, masło orzechowe i ponownie zblendować. Rozgrzać patelnię bez tłuszczu. Łyżką nakładać masę na patelnię i smażyć z obu stron.

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

PLACUSZKI ŚNIADANIOWE Z MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	60	0.5 szklanki	25.8	0.8	0.2	7.2
płatki owsiane	35	3.5 łyżki	131.6	4.2	2.5	24.3
płatki jaglane	30	3 łyżki	108.3	3.0	1.2	20.7
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
mleko owsiane	55	0.2 szklanki	25.3	0.3	0.7	4.5
Siemię lniane mielone	2	0.3 łyżeczki	5.0	0.6	0.3	0.6
nasiona chia, suszone	2	0.5 łyżeczki	9.7	0.3	0.6	0.8
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
kakao naturalne	2	0.5 łyżeczki	9.2	0.4	0.4	1.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
soda oczyszczona	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
RAZEM	290		482.9	13.0	11.1	87.0

II POSIŁEK

310 KCAL

Batonik owsiany z suszoną morelą:

*Batonik jest już gotowy, zjedz go z jabłkiem na 2 śniadanie.

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
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	230		309.6	5.1	14.3	42.9

III POSIŁEK

452 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 zezłocily. 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	150	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
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	770		451.5	17.5	11.6	79.4

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

380 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	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	530		379.5	9.4	19.3	41.8

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

483 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PLACUSZKI ŚNIADANIOWE Z MALINAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	60	0.5 szklanki	25.8	0.8	0.2	7.2
płatki owsiane	35	3.5 łyżki	131.6	4.2	2.5	24.3
płatki jaglane	30	3 łyżki	108.3	3.0	1.2	20.7
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
mleko owsiane	55	0.2 szklanki	25.3	0.3	0.7	4.5
Siemię lniane mielone	2	0.3 łyżeczki	5.0	0.6	0.3	0.6
nasiona chia, suszone	2	0.5 łyżeczki	9.7	0.3	0.6	0.8
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
kakao naturalne	2	0.5 łyżeczki	9.2	0.4	0.4	1.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
soda oczyszczona	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
RAZEM	290		482.9	13.0	11.1	87.0

II POSIŁEK

380 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.

SALATKA 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	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	530		379.5	9.4	19.3	41.8

III POSIŁEK

452 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	150	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
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	770		451.5	17.5	11.6	79.4

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**309 KCAL**

Kukurydzę obierz z liści, przekrój na pół. Ugotuj w wodzie. Gdy będzie miękka posmaruj olejem kokosowym i posól.

GOTOWANA KUKURYDZA Z SOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kukurydza żółta, kolby	260	2 mniejsza sztuka	220.2	8.4	3.5	47.9
sól	2	2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	10	2 łyżeczki	89.2	0.0	9.9	0.0
RAZEM	270		309.4	8.4	13.4	47.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 kostki	180 [g]	tofu wędzone	2.5 opakowania 450 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	11 łyżeczek	70 [g]	migdały	5 łyżek 80 [g]
nasiona chia, suszone	3 łyżki	28 [g]	orzechy nerkowca	6 łyżek 90 [g]
orzechy włoskie	25 sztuk	230 [g]	orzechy ziemne	2 łyżki 30 [g]
Papryka ostra w proszku	2 szczypta do smaku	2.0 [g]	płatki migdałów	1 łyżka 10 [g]
sezam, nasiona	1 lekko czubata łyżeczka	5.0 [g]	Siemię lniane mielone	7 łyżeczek 40 [g]
wiórki kokosowe	3 łyżki	24 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
chrzan	1 łyżeczka	19 [g]	masło orzechowe	3 łyżeczki 30 [g]
musztarda	1.5 łyżeczki	15 [g]	ocet ryżowy	4 łyżki 40 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	1 łyżka	8 [g]	sok z cytryny	11 łyżek 110 [g]
sos sojowy	4 łyżki	40 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jogurt kokosowy	1 opakowanie	160 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko owsiane	4.4 szklanka	1150 [g]	sok ze świeżej pomarańczy	380 [g]
woda		430 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
arbuz	3 plastry (6 cm) bez skórki	2050 [g]	awokado	1 sztuka 210 [g]
banan	2.5 średniej sztuki	440 [g]	daktyle, suszone	4 sztuki 23 [g]
gruszka	1 duża sztuka	290 [g]	jabłko	1.9 średnia sztuka 470 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]	maliny	2 szklanki 240 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk 31 [g]
truskawki	3 szklanki	470 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazyliia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	bazyliia świeża	35 [g]
chili pieprz cayenne	6 szczypt	6 [g]	cynamon mielony	6 szczypt 6 [g]
Imbir, korzeń	5 kawałków	8 [g]	kmin rzymski	1 szczypta 1.0 [g]
kolendra, świeża	2 do smaku	2.4 [g]	kurkuma mielona	5 szczypt 5.0 [g]
Mięta, świeża	4 do smaku	4.0 [g]	oregano suszone	1 szczypta 1.0 [g]
papryka, mielona	5 szczypt	5.0 [g]	pieprz czarny mielony	6 szczypt 6 [g]
soda oczyszczona	2 szczypty	2.0 [g]	sól	14 szczypta do smaku 14 [g]
SŁODYCZE				
Batonik owsiany z suszoną morelą	5 batonik	260 [g]	cukier brązowy	0.5 łyżeczki 2.6 [g]
kakao naturalne	1 łyżeczka	4.0 [g]	ksylitol	1 łyżka 14 [g]
miód pszczeli	1 łyżeczka	14 [g]	syrop klonowy	4 łyżki 40 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	3 łyżeczki	15 [g]	olej lniany	2 łyżeczki 10 [g]
oliwa z oliwek	11 łyżek	90 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	1 mała sztuka	170 [g]	bocznik, surowy	2 porcje 340 [g]
cebula	1 duża sztuka	290 [g]	cebula czerwona	1 sztuka 120 [g]
cukinia	1 średnia sztuka	330 [g]	czosnek	1 średni ząbek 6 [g]
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona	2 porcje	80 [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	2 mniejsza sztuka	750 [g]	marchew	7 średnich sztuk 1000 [g]
mąka z ciecioriki	4 łyżki	48 [g]	ogórek	13 gruntowy 700 [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]	pieczarka biała	1 porcja 230 [g]
pomidory w puszcze	2 puszki	800 [g]	pomidory, czerwone	4 średnie sztuki 800 [g]
rukola	2.5 garści	50 [g]	rzodkiewka	2 sztuki 48 [g]

sałata rzymska		43 [g]	seler naciowy	2 łodyga	80 [g]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	szparagi zielone	16 sztuk	650 [g]
szpinak	3 garście	100 [g]			

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	11 kromek	430 [g]	kasza jaglana	6 łyżek	100 [g]
makaron ryżowy nitki	2 porcje	100 [g]	płatki jaglane	11 łyżek	110 [g]
płatki owsiane	24 łyżek	240 [g]			