



gurbacka.pl

WERSJA DLA ZABIEGANYCH
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	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; gruszka
	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; jabłko	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

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. Przestudź. Tofu z marynatą możesz także usmażyć. Makaron przygotuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Ogórka umyj, przetnij wzdłuż na pół i potnij na cienkie kęsy. Paprykę potnij na plasterki lub paski, obraną marchew na cienkie słupki. Poszatkuj sałatę lodową. Orzeszki posiekaj. Dodaj ziola i kielki.

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	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
kielki słonecznika	5	do dekoracji	1.6	0.0	0.0	0.0
fasola mung, kielki	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

IV POSIŁEK

387 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. Batoniki 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

502 KCAL

Wietnamska sałatka makaronowa:

*Porcja z obiadu

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

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

505 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	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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	340		505.0	24.6	33.4	25.6

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

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

360 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, kawałki awokado 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	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
sałata rzymska	25	1 garść	4.3	0.3	0.1	0.8
awokado	45	0.3 sztuki	76.0	0.9	6.9	3.3
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
boczek wędzony	20	2 plastry	95.4	2.5	9.5	0.0
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	340		359.9	13.6	29.7	12.4

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

526 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.

Poszatkuje 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	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

DOMOWY GYROS Z ZIEMNIAKAMI

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka, mielona	3	3 szczypty	8.5	0.4	0.4	1.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
tymianek suszony	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
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
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	580		525.7	39.7	19.8	53.7

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

360 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	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
sałata rzymska	25	1 garść	4.3	0.3	0.1	0.8
awokado	45	0.3 sztuki	76.0	0.9	6.9	3.3
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
boczek wędzony	20	2 plastry	95.4	2.5	9.5	0.0
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	340		359.9	13.6	29.7	12.4

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

463 KCAL

Chleb posmaruj masłem i odrobiną chrzanu, połóż listki rukoli, plasterki łososia oraz pokrojone w plasterki ogórka i rzodkiewkę.

WIOSENNE KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	110	2 kromki	259.6	7.7	7.7	34.1
masło ekstra	10	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
łosoś, wędzony	60		97.2	12.9	5.0	0.0
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
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	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
RAZEM	335		463.1	22.5	21.3	41.1

II POSIŁEK

196 KCAL

Wszystkie składniki zmixować. 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
RAZEM	475		196.1	3.1	0.9	46.1

III POSIŁEK

526 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	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

DOMOWY GYROS Z ZIEMNIAKAMI

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka, mielona	3	3 szczypty	8.5	0.4	0.4	1.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
tymianek suszony	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
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
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	580		525.7	39.7	19.8	53.7

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	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
arbuz	350	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
RAZEM	370		259.2	5.3	12.4	33.0

V POSIŁEK

526 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	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

DOMOWY GYROS Z ZIEMNIAKAMI

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka, mielona	3	3 szczypty	8.5	0.4	0.4	1.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
tymianek suszony	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
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
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	580		525.7	39.7	19.8	53.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

463 KCAL

Chleb posmaruj masłem i odrobiną chrzanu, połóż listki rukoli, plasterki łososia oraz pokrojone w plasterki ogórka i rzodkiewkę.

WIOSENNE KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	110	2 kromki	259.6	7.7	7.7	34.1
masło ekstra	10	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
łosoś, wędzony	60		97.2	12.9	5.0	0.0
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
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	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
RAZEM	335		463.1	22.5	21.3	41.1

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 pszczeni	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

496 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek dodaj posiekaną cebulę pokrojonego w kostkę łososia 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 porcje łososia 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	150	1 porcja	301.5	29.9	20.4	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	25	0.5 sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
sos sojowy	20	2 łyżki	8.6	0.6	0.0	1.6
ocet ryżowy	10	2 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy ziemne	15	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sałata rzymska	40	1 porcja	6.8	0.5	0.1	1.3
RAZEM	280		496.1	35.6	36.2	8.7

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

V POSIŁEK

496 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	150	1 porcja	301.5	29.9	20.4	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	25	0.5 sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
sos sojowy	20	2 łyżki	8.6	0.6	0.0	1.6
ocet ryżowy	10	2 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy ziemne	15	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sałata rzymska	40	1 porcja	6.8	0.5	0.1	1.3
RAZEM	280		496.1	35.6	36.2	8.7

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

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 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	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

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

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.

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

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**448 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	345	2 średnie sztuki	294.1	11.2	4.6	64.0
masło ekstra	20	2 łyżeczka czubata	149.6	0.1	16.5	0.1
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	2	2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	370		448.3	11.5	21.1	65.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1.5 kostki	270 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	2 łyżki	27 [g]	migdały	2 łyżki 30 [g]
orzechy nerkowca	6 łyżek	90 [g]	orzechy włoskie	10 sztuk 90 [g]
orzechy ziemne	5 łyżek	80 [g]	Papryka ostra w proszku	2 szczypta do smaku 2.0 [g]
sezam, nasiona	1.5 lekko czubata łyżeczka	8 [g]	Siemię lniane mielone	2 łyżeczki 12 [g]
wiórki kokosowe	3 łyżki	24 [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 450 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa L)	410 [g]	jogurt kokosowy	1 opakowanie 160 [g]
masło ekstra	4 łyżeczka czubata	40 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko owsiane	4 szklanki	1000 [g]	sok ze świeżej pomarańczy	1 szklanka 200 [g]
woda	0.75 szklanki	190 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
arbuź	3 plastry (6 cm) bez skórki	2050 [g]	awokado	0.9 sztuki 210 [g]
banan	3 średnie sztuki	550 [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 260 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk 31 [g]
truskawki	2 szklanki	320 [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	13 szczypta do smaku	13 [g]	tymianek suszony	3 szczypty 3.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, świeży	2 porcje	300 [g]	łosoś, wędzony	120 [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 pszczeni	1 łyżeczka 14 [g]
syrop klonowy	4 łyżeczki	20 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	18 łyżek	150 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
boczniać, surowy	2 porcje	340 [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	2 średnie sztuki	950 [g]	marchew	2 duże sztuki 480 [g]
ogórek	12 połowa krótkiego szklarniowego	950 [g]	papryka czerwona, słodka	4 średnie sztuki 650 [g]
papryka wędzona	2 szczypty	2.2 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka 400 [g]

pomidory, czerwone	2 duże sztuki	600 [g]	rukola	1 garść	20 [g]
rzodkiewka	8 sztuk	200 [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	6 średnich sztuk	600 [g]			

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	9 kromek	410 [g]	kasza jaglana	6 łyżek	100 [g]
makaron ryżowy nitki	3 porcje	150 [g]	mąka owsiana	6 łyżek	60 [g]
płatki jaglane	5 łyżek	50 [g]	płatki owsiane	5 łyżek	50 [g]