



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Frittata z jarmużem i pomidorem	IV posiłek	Jogurt z truskawkami i waflem z ciecierzycy
	II posiłek	Ciasto z rabarbarem i kruszonką	V posiłek	Salatka z jarmużu z jabłkiem i migdałami
	III posiłek	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Gofry z cukinią i papryką	IV posiłek	Słupki warzyw
	II posiłek	Ciasto z rabarbarem i kruszonką	V posiłek	Kanapki z pomidorową pastą z ciecierzycy
	III posiłek	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Gofry z cukinią i papryką	IV posiłek	Ciasto z rabarbarem i kruszonką
	II posiłek	Orzechy włoskie + arbuz	V posiłek	Kanapki z pomidorową pastą z ciecierzycy
	III posiłek	Zielone curry z fasolką szparagową i groszkiem z komosą ryżową		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapka z szynką i szpinakiem + pomidor z ziołami	IV posiłek	Ciasto z rabarbarem i kruszonką
	II posiłek	Orzechy nerkowca + arbuz	V posiłek	Chłodnik ogórkowy z awokado
	III posiłek	Zielone curry z fasolką szparagową i groszkiem z komosą ryżową		
DZIEŃ 5	I posiłek	Pieczona owsianka z borówkami i migdałami	IV posiłek	Koktajl truskawkowo-arbuzowy:
	II posiłek	Kanapka z szynką i ogórkiem małosolnym	V posiłek	Chłodnik ogórkowy z awokado
	III posiłek	Makaron gryczany z pomidorami, tuńczykiem i czarnuszką		
DZIEŃ 6	I posiłek	Tost ze szparagami i tofu	IV posiłek	Jogurt z truskawkami i płatkami migdałów
	II posiłek	Bananowe lody z kurkumą i borówkami	V posiłek	Grillowane warzywa z jogurtowym sosem miętowym
	III posiłek	Szarpana wołowina; Mizeria		
DZIEŃ 7	I posiłek	Komosanka z malinami i orzechami	IV posiłek	Bananowe lody z kurkumą i borówkami
	II posiłek	Pomidorki koktajlowe z orzechami włoskimi i bazylią	V posiłek	Grillowane warzywa z jogurtowym sosem miętowym
	III posiłek	Szarpana wołowina; Mizeria		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

202 KCAL

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Jarmuż umyć, odkroić grube łodygi i pokroić na mniejsze części. Jajka roztrzepać z mlekiem solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać oliwę i króciutko podsmażyć pokrojony w plasterki czosnek. Dodać jarmuż i podsmażać około 4 minuty. Wlać masę jajeczną. Smażyć razem 2 minuty. Na wierzch położyć plasterki pomidora i wstawić do piekarnika na 12 minut.

FRITTATA Z JARMUŻEM I POMIDOREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jarmuż	40.0	2 garście	14.4	1.3	0.3	2.4
jaja kurze całe	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
mleko owsiane	10.0	1 łyżka	4.6	0.1	0.1	0.8
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	265.0		202.4	15.1	12.4	9.4

II POSIŁEK

167 KCAL

Składniki na 8 porcji:

- mąka migdałowa - 15 łyżek 150 g
- syrop klonowy - 2 łyżki 20 g
- woda - 2 łyżki 20 g
- olej kokosowy - 1 łyżka 10 g
- sól - 1 szczypta do smaku 1 g
- daktyle, suszone - 8 sztuk 40 g
- rabarbar - 1 porcja 200 g
- mleko kokosowe light - 0.75 szklanki 150 g
- pasta z wanilii - 1 łyżeczka 2 g
- mąka kukurydziana - 1 lekko czubata łyżka 10 g

*okrągła forma o średnicy 15 cm

Piekarnik rozgrzej do 180 st. C. Spód i boki foremki warto wyłożyć papierem do pieczenia lub folią aluminiową. Jeśli chcesz użyć papieru do pieczenia to w celu przyklejenia go do boków formy, potnij papier na paski, a boki foremki wysmaruj olejem kokosowym - papier się przyklei do boków. W dużej misce zagnieć dłońmi ciasto z mąki orzechowej, wody, szczypty soli, oleju kokosowego i syropu. Wszystkie składniki muszą tworzyć zwartą masę, ale łatwą do rozkruszenia. Około 2/3 ciasta rozłóż na spodzie foremki dobrze dociskając je do dna. Resztę masy zostaw na wierzchu. Na spodzie rozłóż kawałki rabarbaru. Zmiksuj na gładką masę mleko kokosowe, ekstrakt/cukier waniliowy, sól i mąkę kukurydzianą. Wylej masę na spód ciasta posypany kawałkami rabarbaru. Na wierzchu rozkrusz pozostałą część orzechowej masy. Piecz ok. 35-40 minut w 180 stopniach C. Pozostaw w piekarniku do przestygnięcia i wstaw do lodówki na noc przed krojeniem i jedzeniem.

CIASTO Z RABARBAREM I KRUSZONKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka migdałowa	18.7	2 łyżki	112.3	4.1	9.9	1.8
syrop klonowy	2.5	0.2 łyżki	6.7	0.0	0.0	1.7
woda	2.5	0.2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	1.2	0.1 łyżki	11.1	0.0	1.2	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
daktyle, suszone	5.0	1 sztuka	14.4	0.1	0.0	3.7
rabarbar	24.9		3.7	0.1	0.0	1.1
mleko kokosowe, w puszcze, light	18.7		13.4	0.1	1.3	0.4
pasta z wanilii	0.3	0.1 łyżeczki	0.7	0.0	0.0	0.1
mąka kukurydziana	1.2	0.1 lekko czubata łyżka	4.3	0.1	0.0	1.0
RAZEM	75.0		166.7	4.5	12.5	9.8

III POSIŁEK

496 KCAL

Udka natrzyj papryką i upiecz w piekarniku z dodatkiem ulubionych, świeżych ziół.

Kapustę poszatkować. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki oprócz kopru przełożyć do garnka i zalać wodą. Dusić do miękkości. Na koniec dodać posiekany koper. Podawać z ugotowaną kaszą.

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

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z DUSZONĄ MŁODĄ KAPUSTKĄ Z KOPERKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	400.0	1 porcja młodej kapusty	132.0	6.8	0.8	29.6
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	16.0	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
noga (udo) kurczaka	120.0		190.8	20.2	12.2	0.0
papryka, mielona	2.0	2 szczypty	5.6	0.3	0.3	1.1
kasza gryczana niepalona	30.0	2 łyżki	102.9	4.0	1.0	21.4
rozmaryn świeży	5.0	1 porcja	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	615.0		496.4	32.5	19.0	58.0

IV POSIŁEK

232 KCAL

Pokrusz wafle, wymieszaj z truskawkami i jogurtem

JOGURT Z TRUSKAWKAMI I WAFLEM Z CIECIERZYCY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
wafle z ciecierzycy	16.0	2 sztuki	58.6	2.0	0.6	11.1
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
RAZEM	246.0		231.8	4.0	12.2	26.9

V POSIŁEK

366 KCAL

Dokładnie wymieszać wszystkie składniki sosu w małej szklance. Następnie jabłko obrać i pokroić w drobną kostkę, wsypać do miski i polać sokiem z cytryny – dzięki temu jabłko nie czernieje i będzie przyjemnie chrupać.

Rozgrzać dużą patelnię, wsypać na nią migdały i prażyć je przez około 1-2 minuty, następnie zdjąć z patelni i pokroić na mniejsze kawałki.

Jarmuż dokładnie oczyścić, wyciąć twarde łodygi i pokroić na małe kawałki. Do miski z jabłkami dodać jarmuż i posiekane migdały. Polać sosem i dokładnie wymieszać.

SAŁATKA Z JARMUŻU Z JABŁKIEM I MIGDAŁAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jarmuż	40.0	2 garście	14.4	1.3	0.3	2.4
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
RAZEM	302.0		365.7	9.1	20.7	41.9

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

409 KCAL

Cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Delikatnie posolić i odstawić na kilka minut aby puściła soki. W międzyczasie pokroić drobną kostkę paprykę i cebulę.

Cukinię odcisnąć. Dodać do niej posiekane warzywa, jajka, posiekany drobno czosnek, mąkę. Dokładnie wymieszać. Jeśli ciasto będzie za gęste dodać odrobinę wody. Nagrząć gofrownicę, można delikatnie posmarować ją oliwą.

Wyłożyć porcje ciasta na gofrownicę i piec aż będą gotowe.

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

GOFRY Z CUKINIĄ I PAPRYKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	157.5	0.5 średniej sztuki	26.8	1.9	0.2	5.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	24.5		11.3	0.3	0.0	2.7
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	8.4	1.5 łyżeczki posiekanej	3.4	0.4	0.0	0.8
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
woda	15.0	1.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	75.0	5 łyżek	251.3	9.5	2.3	52.9
RAZEM	410.4		409.2	19.4	9.8	67.7

II POSIŁEK

168 KCAL

Ciasto z rabarborem i kruszonką

CIASTO Z RABARBAREM I KRUSZONKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka migdałowa	18.8	2 łyżki	113.4	4.2	9.9	1.8
syrop klonowy	2.5	0.2 łyżki	6.8	0.0	0.0	1.7
woda	2.5	0.2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	1.3	0.1 łyżki	11.2	0.0	1.2	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
daktyle, suszone	5.0	1 sztuka	14.6	0.1	0.0	3.7
rabarbar	25.1		3.8	0.1	0.0	1.2
mleko kokosowe, w puszcze, light	18.8		13.6	0.1	1.3	0.4
pasta z wanilii	0.3	0.1 łyżeczki	0.7	0.0	0.0	0.1
mąka kukurydziana	1.3	0.1 lekko czubata łyżka	4.4	0.1	0.0	1.0
RAZEM	75.7		168.4	4.6	12.6	9.9

III POSIŁEK

496 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z DUSZONĄ MŁODĄ KAPUSTKĄ Z KOPERKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	400.0	1 porcja młodej kapusty	132.0	6.8	0.8	29.6
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	16.0	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
noga (udo) kurczaka	120.0		190.8	20.2	12.2	0.0
papryka, mielona	2.0	2 szczypty	5.6	0.3	0.3	1.1
kasza gryczana niepalona	30.0	2 łyżki	102.9	4.0	1.0	21.4
rozmaryn świeży	5.0	1 porcja	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	615.0		496.4	32.5	19.0	58.0

IV POSIŁEK**76 KCAL**

Pokrój warzywa w słupki i schrup na przekąskę.

SŁUPKI WARZYW - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
kalarepa	102.0	1 mała sztuka	33.7	2.2	0.3	6.6
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	245.0		75.9	3.7	0.6	17.4

V POSIŁEK**226 KCAL**

Wszystkie składniki na pastę zmiksować. Gotową pastą posmarować pieczywo.

*z pieczywa można też przygotować tosty

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

KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z CIECIERZYCY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	60.0	3 łyżki	83.4	4.2	0.5	13.9
Pomidory suszone w oliwie	10.0	1 sztuka	20.7	0.9	0.7	2.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	3.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	125.0		225.8	8.8	4.8	32.7

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

409 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

GOFRY Z CUKINIĄ I PAPRYKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	157.5	0.5 średniej sztuki	26.8	1.9	0.2	5.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	24.5		11.3	0.3	0.0	2.7
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	8.4	1.5 łyżeczki posiekanej	3.4	0.4	0.0	0.8
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
woda	15.0	1.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	75.0	5 łyżek	251.3	9.5	2.3	52.9
RAZEM	410.4		409.2	19.4	9.8	67.7

II POSIŁEK

259 KCAL

Zjedz owoc z orzechami.

ORZECHY WŁOSKIE + ARBUZ - 1 porcja

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

III POSIŁEK

461 KCAL

Ugotować komosę. Na patelni dodać 1 łyżkę wody oraz mleko kokosowe. Skropić 1 łyżeczką oliwy i sokiem z cytryny, doprawić solą, pieprzem, curry, kurkumą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodać fasolkę i groszek. Dusić aż fasolka będzie miękka, na koniec dodać kostki tofu. Zjeść z komosą.

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

ZIEŁONE CURRY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I GROSZKIEM Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	2.5	0.25 łyżki	0.5	0.0	0.0	0.2
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	2.0	0.25 łyżeczki	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe, w puszcze, light	100.0		72.0	0.6	7.1	2.1
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
fasolka szparagowa, mrożona	200.0	0.5 opakowania	48.0	4.4	0.4	13.6
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
groszek zielony, mrożony	100.0	0.2 opakowania (np. Iglotex, Hortex)	83.0	6.4	0.4	16.3
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
RAZEM	532.5		461.1	27.1	18.8	56.9

IV POSIŁEK

168 KCAL

Ciasto z rabarbarem i kruszonką

CIASTO Z RABARBAREM I KRUSZONKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka migdałowa	18.8	2 łyżki	113.4	4.2	9.9	1.8
syrop klonowy	2.5	0.2 łyżki	6.8	0.0	0.0	1.7
woda	2.5	0.2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	1.3	0.1 łyżki	11.2	0.0	1.2	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
daktyle, suszone	5.0	1 sztuka	14.6	0.1	0.0	3.7
rabarbar	25.1		3.8	0.1	0.0	1.2
mleko kokosowe, w puszcze, light	18.8		13.6	0.1	1.3	0.4
pasta z wanilii	0.3	0.1 łyżeczki	0.7	0.0	0.0	0.1
mąka kukurydziana	1.3	0.1 lekko czubata łyżka	4.4	0.1	0.0	1.0
RAZEM	75.7		168.4	4.6	12.6	9.9

V POSIŁEK

190 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z CIECIERZYCY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	60.0	3 łyżki	83.4	4.2	0.5	13.9
Pomidory suszone w oliwie	10.0	1 sztuka	20.7	0.9	0.7	2.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	3.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	110.0		190.4	7.8	3.7	28.1

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

420 KCAL

Chleb posmaruj masłem, połóż listki szpinaku i szynkę. Pomidora pokrój w ćwiartki, dopraw ziołami i zjedz z kanapką.

KANAPKA Z SZYNKĄ I SZPINAKIEM + POMIDOR Z ZIOŁAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
szynka z piersi kurczaka	72.0		69.1	15.3	0.9	0.1
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
RAZEM	400.0		420.4	24.8	16.7	39.2

II POSIŁEK

209 KCAL

Zjedz owoc i orzechy

ORZECHY NERKOWCA + ARBUZ - 1 porcja

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

III POSIŁEK

461 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

ZIELONE CURRY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I GROSZKIEM Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	2.5	0.25 łyżki	0.5	0.0	0.0	0.2
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	2.0	0.25 łyżeczki	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe, w puszcze, light	100.0		72.0	0.6	7.1	2.1
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
fasolka szparagowa, mrożona	200.0	0.5 opakowania	48.0	4.4	0.4	13.6
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
groszek zielony, mrożony	100.0	0.2 opakowania (np. Iglotex, Hortex)	83.0	6.4	0.4	16.3
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
RAZEM	532.5		461.1	27.1	18.8	56.9

IV POSIŁEK

168 KCAL

Ciasto z rabarbarem i kruszonką

CIASTO Z RABARBAREM I KRUSZONKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka migdałowa	18.8	2 łyżki	113.4	4.2	9.9	1.8
syrop klonowy	2.5	0.2 łyżki	6.8	0.0	0.0	1.7
woda	2.5	0.2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	1.3	0.1 łyżki	11.2	0.0	1.2	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
daktyl, suszone	5.0	1 sztuka	14.6	0.1	0.0	3.7
rabarbar	25.1		3.8	0.1	0.0	1.2
mleko kokosowe, w puszcze, light	18.8		13.6	0.1	1.3	0.4
pasta z wanilii	0.3	0.1 łyżeczki	0.7	0.0	0.0	0.1
mąka kukurydziana	1.3	0.1 lekko czubata łyżka	4.4	0.1	0.0	1.0
RAZEM	75.7		168.4	4.6	12.6	9.9

Zmiksować wszystkie składniki na gładką masę (bez oleju, płatków z migdałów i części mięty). Przełać do miseczki. Posypać płatkami migdałów, miętą i skropić oliwą.

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

CHŁODNIK OGÓRKOWY Z AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki migdałów	5.0	1 łyżeczka	29.1	1.1	2.5	0.5
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ogórek	144.0	4 gruntowe	20.2	1.0	0.1	4.2
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mięta zielona, świeża	1.0	1 do smaku	0.4	0.0	0.0	0.1
sok z cytryny	15.0	1.5 łyżki	3.1	0.1	0.0	1.0
papryka czerwona, hot chili	2.0	1 odrobina do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	241.0		192.3	3.7	15.5	11.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

297 KCAL

Do miski włożyć obranego banana i zmiksować go blenderem. Dodać płatki owsiane, mleko, pastę z wanilii. Dokładnie wymieszać i odstawić na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłożyć do małej foremki lub kokilki, dodać borówki, posypać płatkami migdałów, wstawić na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

PIECZONA OWSIANKA Z BORÓWKAMI I MIGDAŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
pastę z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
olej kokosowy	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
płatki migdałów	5.0	0.5 łyżki	29.1	1.1	2.5	0.5
mleko owsiane	62.5	0.25 szklanki	28.8	0.3	0.8	5.1
RAZEM	230.5		297.3	6.2	7.9	53.0

II POSIŁEK

239 KCAL

Kanapka z szynką i ogórkiem małosolnym:

Przygotuj kanapkę z podanych składników.

KANAPKA Z SZYNKĄ I OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
szynka z piersi kurczaka	60.0	2 plasterki	57.6	12.7	0.7	0.1
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
sałata	40.0	2 liście	5.6	0.6	0.1	1.2
RAZEM	270.0		239.4	18.5	5.9	25.3

III POSIŁEK

446 KCAL

Ugotuj makaron. Posiekaj cebulę i zeszklij na oliwie z posiekanym ząbkiem czosnku. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory i tuńczyka. Podsmaż aż smaki się połączą. Wymieszaj z makaronem, posyp posiekaną natką i ziarenkami czarnuszki.

MAKARON GRYCZANY Z POMIDORAMI, TUŃCZYKIEM I CZARNUSZKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	60.0	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
pomidory, czerwone	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
tuńczyk w wodzie	65.0	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
czarnuszka	2.0	0.5 łyżeczki	9.4	0.4	0.9	0.0
cebula czerwona	52.0	0.5 sztuki	23.9	0.6	0.1	5.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
RAZEM	583.0		446.5	27.3	12.3	60.2

IV POSIŁEK

238 KCAL

Koktajl truskawkowo-arbuzy:

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-ARBUZOWY: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
woda	100.0	1 porcja	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	640.0		237.9	5.1	1.9	54.4

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

CHŁODNIK OGÓRKOWY Z AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki migdałów	5.0	1 łyżeczka	29.1	1.1	2.5	0.5
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
ogórek	144.0	4 gruntowe	20.2	1.0	0.1	4.2
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mięta zielona, świeża	1.0	1 do smaku	0.4	0.0	0.0	0.1
sok z cytryny	15.0	1.5 łyżki	3.1	0.1	0.0	1.0
papryka czerwona, hot chili	2.0	1 odrobina do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	241.0		192.3	3.7	15.5	11.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

301 KCAL

Szparagi ugotować. Z pieczywa przygotować tosta. Tofu pokroić w plasterki i położyć na chleбку ze szparagami. Całość posypać solą i pieprzem.

TOST ZE SZPARAGAMI I TOFU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
tofu wędzone	80.0	0.5 opakowania	107.2	10.4	6.4	1.9
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
masło klarowane	4.0	0.5 łyżeczki	35.3	0.0	4.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	316.0		300.8	17.4	14.3	24.7

II POSIŁEK

210 KCAL

Uwaga: lody trzeba przygotować dzień wcześniej
Zamrożone banany zblendować z jogurtem, kurkumą i syropem klonowym na gładką masę. Miksturę wstawić do zamrażalnika na 30 minut, a następnie wyjąć ją i przełożyć do miseczki. Posypać borówkami.

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

BANANOWE LODY Z KURKUMĄ I BORÓWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
borówka amerykańska	70.0	0.5 szklanki	39.9	0.5	0.2	10.1
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
syrop klonowy	5.0	0.5 łyżki	13.5	0.0	0.0	3.4
kurkuma mielona	1.0	0.1 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	0.7
RAZEM	236.0		209.6	2.1	6.2	38.3

III POSIŁEK

473 KCAL

W miseczce wymieszać ocet, miód oraz chili. Mięso posolić i popieprzyć i obsmażyć na patelni z każdej strony. Do rondla wlać mieszankę octu i miodu i zagotować. Włożyć mięso, zalać wywarem, przykryć pokrywką i dusić aż mięso będzie bardzo miękkie (zajmie to kilka godzin). Po tym czasie mięso wyjąć z rondla i za pomocą np. dwóch widelców poszarpać na małe kawałki. Przełożyć do sosu i gotowe.

Mizeria: Ogórki pokroić w cienkie plasterki. Wszystkie składniki wymieszać.

Podawać z ugotowanymi ziemniaczkami.

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

SZARPANA WOŁOWINA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wołowina, rozbratel	120.0		189.6	20.0	12.1	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
ocet jabłkowy	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.0
MIZERIA						
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
jogurt kokosowy bez cukru	75.0	0.5 opakowania	70.7	0.7	5.3	5.0
RAZEM	614.0		473.4	27.1	20.3	57.9

IV POSIŁEK

231 KCAL

Do miseczki wyłożyć jogurt. Dodać pokrojone truskawki i płatki migdałów.

JOGURT Z TRUSKAWKAMI I PŁATKAMI MIGDAŁÓW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	240.0		231.4	4.1	16.7	16.8

V POSIŁEK

273 KCAL

Warzywa pokrój i obtocz w oliwie, przyprawach i soku z cytryny. Ugrilluj obracając z każdej strony. Jogurt wymieszaj z posiekaną miętą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, oliwą, solą i piperzem.

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

GRILLOWANE WARZYWA Z JOGURTOWYM SOSEM MIĘTOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
mięta zielona, świeża	5.0		2.2	0.2	0.0	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	9.0	4.5 łyżeczki	80.7	0.0	9.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szparagi zielone	75.0	2.5 sztuki	15.8	1.4	0.1	2.8
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
cebula czerwona	50.0		23.0	0.6	0.1	5.5
cukinia	140.0	0.6 mniejszej sztuki	23.8	1.7	0.1	4.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	523.0		273.1	6.6	15.6	30.2

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

296 KCAL

Komosę ugotować na wodzie. Posypać malinami i podprażonymi na patelni orzechami.

KOMOSANKA Z MALINAMI I ORZECHAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	45.0	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	130.0		295.6	9.4	12.4	39.5

II POSIŁEK

141 KCAL

Pomidorki pokrój na pół, wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą i bazylią. Dodaj posiekane orzechy włoskie.

POMIDORKI KOKTAJLOWE Z ORZECHAMI WŁOSKIMI I BAZYLIĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	12.0	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
bazylia świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	229.0		141.1	3.9	9.7	11.1

III POSIŁEK

473 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

SZARPANA WOŁOWINA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wołowina, rozbratel	120.0		189.6	20.0	12.1	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
ocet jabłkowy	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.0
MIZERIA						
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
jogurt kokosowy bez cukru	75.0	0.5 opakowania	70.7	0.7	5.3	5.0
RAZEM	614.0		473.4	27.1	20.3	57.9

IV POSIŁEK

210 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

BANANOWE LODY Z KURKUMĄ I BORÓWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
borówka amerykańska	70.0	0.5 szklanki	39.9	0.5	0.2	10.1
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
syrop klonowy	5.0	0.5 łyżki	13.5	0.0	0.0	3.4
kurkuma mielona	1.0	0.1 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	0.7
RAZEM	236.0		209.6	2.1	6.2	38.3

V POSIŁEK

273 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

GRILLOWANE WARZYWA Z JOGURTOWYM SOSEM MIĘTOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
mięta zielona, świeża	5.0		2.2	0.2	0.0	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	9.0	4.5 łyżeczki	80.7	0.0	9.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szparagi zielone	75.0	2.5 sztuki	15.8	1.4	0.1	2.8
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
cebula czerwona	50.0		23.0	0.6	0.1	5.5
cukinia	140.0	0.6 mniejszej sztuki	23.8	1.7	0.1	4.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	523.0		273.1	6.6	15.6	30.2

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	tofu wędzone	0.5 opakowania	80 [g]
wywar warzywny (porcja)	1 szklanka	350 [g]			
RÓŻNE					
jogurt kokosowy bez cukru	5 opakowań	800 [g]	ocet jabłkowy	2 łyżeczki	10 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
migdały, łuskane	2 łyżki	30 [g]	orzechy laskowe	1 łyżka	15 [g]
orzechy nerkowca	1 łyżka	15 [g]	orzechy włoskie	8 sztuk	80 [g]
płatki migdałów	2.5 łyżki	25 [g]	Siemię lniane mielone	1 łyżeczka	6 [g]
DODATKI DO DAŃ					
musztarda	1 łyżeczka	10 [g]	pasta z wanilii	1 łyżeczka	2.2 [g]
sok z cytryny	10.5 łyżek	110 [g]			
MIĘSO I PRZETWORY					
noga (udo) kurczaka		380 [g]	szynka z piersi kurczaka		140 [g]
wołowina, rozbratel		320 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	5 sztuk (kl. wagowa S)	230 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata	10 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko owsiane	0.3 szklanki	80 [g]	woda	14 łyżek	140 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
arbuz	3 plastry (6 cm) bez skórki	2050 [g]	awokado	1 sztuka	210 [g]
banan	3 małe sztuki	390 [g]	borówka amerykańska	4 garście	200 [g]
daktyle, suszone	4 sztuki	23 [g]	jabłko	1 średnia sztuka	260 [g]
maliny	1 garść	70 [g]	mleko kokosowe, w puszcze, light		280 [g]
truskawki	2 szklanki	310 [g]			
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylija świeża	1 kilka listków	8 [g]	chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]
curry w proszku	0.5 łyżeczki	4.0 [g]	koper	6 łyżek	60 [g]
kurkuma mielona	4 szczypty	4.0 [g]	liść laurowy	2 sztuki	2.0 [g]
mięta zielona, świeża		30 [g]	papryka, mielona	4 szczypty	4.0 [g]
pieprz czarny mielony	13 szczypta	13 [g]	rozmaryn świeży	2 porcje	16 [g]
sól	15.4 szczypta do smaku	16 [g]	ziele angielskie	2 sztuki	2.0 [g]
zioła prowansalskie	1 szczypta	1.0 [g]			
RYBY I OWOCE MORZA					
tuńczyk w wodzie	0.5 puszki	70 [g]			
SŁODYCZE					
miód pszczeli	3 łyżeczki	42 [g]	syrop klonowy	2.8 łyżka	30 [g]
TŁUSZCZE					
masło klarowane	0.5 łyżeczki	4.0 [g]	olej kokosowy	2 łyżeczki	8 [g]
oliwa z oliwek	7 łyżek	60 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
cebula	1 mała sztuka	80 [g]	cebula czerwona	3 sztuki	220 [g]
ciecierzyca konserwowa	6 łyżek	120 [g]	cukinia	2 średnie sztuki	700 [g]
czarnuszka	0.5 łyżeczki	2.0 [g]	czosnek	4 średnie ząbki	24 [g]
fasolka szparagowa, mrożona	1 opakowanie	400 [g]	groszek zielony, mrożony	0.4 opakowania (np. Iglotex, Hortex)	200 [g]
jarmuż	4 garście	130 [g]	kalarepa	1 mała sztuka	150 [g]
kapusta biała	2 porcja młodej kapusty	1000 [g]	marchew	1 średnia sztuka	150 [g]
natka pietruszki	6 łyżeczka posiekanej	35 [g]	ogórek	10 połowa krótkiego szklarniowego	800 [g]
ogórek małosolny	1 sztuka	100 [g]	papryka czerwona, hot chili	2 odrobina do smaku	6 [g]
papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki	360 [g]	papryka żółta, słodka	1 sztuka	190 [g]
pomidorki koktajlowe	10 sztuk	200 [g]	Pomidory suszone w oliwie	2 sztuki	20 [g]
pomidory, czerwone	6 małych sztuk	750 [g]	rabarbar		130 [g]

sałata	2 liście	60 [g]	szparagi zielone	11 sztuk	440 [g]
szpinak	1 garść	32 [g]	ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	7 kromek	310 [g]	kasza gryczana niepalona	4 łyżki	60 [g]
komosa ryżowa	7 łyżek	110 [g]	makaron gryczany	1 porcja	60 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	10 łyżek	150 [g]	mąka kukurydziana	0.4 lekko czubata łyżka	6 [g]
mąka migdałowa	8 łyżek	80 [g]	płatki owsiane	3 łyżki	30 [g]
wafle z ciecierzycy	2 sztuki	16 [g]			