



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 1600 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	Zielona soczewica 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	Zielona soczewica 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	Tost ze szparagami i tofu	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	Orzechy laskowe i czekolada	V posiłek	Chłodnik ogórkowy z awokado
	III posiłek	Makaron z sosem putanesca		
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	Makaron z sosem putanesca		
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	Jajka sadzone z ziemniaczkami i mizerią		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

256 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	271.0		256.2	15.1	18.3	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

555 KCAL

Soczewicę ugotuj, wymieszaj z papryką, sosem sojowym i podsmaż chwilę na oliwie. Kapustę poszatkuwać. 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)

ZIELONA SOCZEWICA 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 himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
soczewica zielona	45.0	4 łyżki	157.9	10.9	0.3	27.4
papryka, mielona	2.0	2 szczypty	5.6	0.3	0.3	1.1
kasza gryczana niepalona	45.0	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
rozmaryn świeży	5.0	1 porcja	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	569.0		555.1	25.5	11.5	96.9

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

427 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 odrobiny wody. Nagrzać 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	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	75.0	5 łyżek	251.3	9.5	2.3	52.9
RAZEM	412.4		427.2	19.4	11.8	67.7

II 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

III POSIŁEK

555 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

ZIELONA SOCZEWICA 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 himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
soczewica zielona	45.0	4 łyżki	157.9	10.9	0.3	27.4
papryka, mielona	2.0	2 szczypty	5.6	0.3	0.3	1.1
kasza gryczana niepalona	45.0	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
rozmaryn świeży	5.0	1 porcja	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	569.0		555.1	25.5	11.5	96.9

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**308 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	85.0	0.5 szklanki	118.2	6.0	0.8	19.6
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	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	170.0		307.8	12.0	6.4	44.7

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

427 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	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	75.0	5 łyżek	251.3	9.5	2.3	52.9
RAZEM	412.4		427.2	19.4	11.8	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

516 KCAL

Ugotować komosę. Na patelnie 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	45.0	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
RAZEM	547.5		516.3	29.2	19.7	66.5

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

V POSIŁEK

308 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	85.0	0.5 szklanki	118.2	6.0	0.8	19.6
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	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	170.0		307.8	12.0	6.4	44.7

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

361 KCAL

Szparagi ugotować. Z pieczywa przygotować tosta. Tofu pokroić w plasterki i położyć na chlebkach 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	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	346.0		361.4	20.1	16.5	31.2

II POSIŁEK

292 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	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	380.0		291.9	7.6	13.5	38.5

III POSIŁEK

516 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	45.0	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
RAZEM	547.5		516.3	29.2	19.7	66.5

IV 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

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	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
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	246.0		221.4	4.8	18.0	12.2

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

364 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	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
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	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
mleko owsiane	62.5	0.25 szklanki	28.8	0.3	0.8	5.1
RAZEM	245.5		363.9	8.5	11.2	60.4

II POSIŁEK

312 KCAL

Na przekąskę zjedz orzechy laskowe i czekoladę.

ORZECHY LASKOWE I CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	50.0		311.6	5.7	25.8	15.8

III POSIŁEK

424 KCAL

Ugotuj makaron. Na oliwie podsmaż posiekaną drobno cebulkę i czosnek. Dodaj pomidory z puszki, pokrojonego w kostkę świeżego pomidora i tak samo pokrojoną paprykę. Oliwki pokrój w plasterki i dodaj do sosu. Podgrzej aż sos nieco się zredukuje. Dopraw do smaku i wymieszaj z makaronem.

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

MAKARON Z SOSEM PUTANESCA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tomat w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
tomat, czerwony	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
makaron gryczany	60.0	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
RAZEM	541.0		423.5	14.3	12.6	68.4

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	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
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	246.0		221.4	4.8	18.0	12.2

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

361 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	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	346.0		361.4	20.1	16.5	31.2

II POSIŁEK

210 KCAL

Uwaga: lody trzeba przygotować dzień wcześniej
Zamrożone banany zblendować z jogurtem, kurkumą i syropem klonowym na gładką masę. Mixture 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

424 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

MAKARON Z SOSEM PUTANESCA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
makaron gryczany	60.0	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
RAZEM	541.0		423.5	14.3	12.6	68.4

IV POSIŁEK

257 KCAL

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

JOGURT Z TRUSKAWKAMI I PŁATKAMI MIGDAŁÓW

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	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	320.0		257.0	4.7	17.1	22.5

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

411 KCAL

Komosę ugotować na mleku. 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
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
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	380.0		410.6	10.8	15.5	59.9

II POSIŁEK

195 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	235.0		194.9	3.9	15.7	11.2

III POSIŁEK

498 KCAL

Ogórki pokroić w cienkie plasterki. Wymieszać z jogurtem, koperkiem, pieprzem i solą. Na oliwie usmażyć sadzone. Podawać z ugotowanymi ziemniaczkami.

JAJKA SADZONE Z ZIEMNIACZKAMI I MIZERIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
jaja kurze całe	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	538.0		497.6	18.1	29.3	41.6

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	1 opakowanie	180 [g]
RÓŻNE					
jogurt kokosowy bez cukru	5 opakowań	800 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
migdały, łuskane	2 łyżki	30 [g]	orzechy laskowe	3 łyżki	45 [g]
orzechy nerkowca	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	8 sztuk	80 [g]
płatki migdałów	4 łyżki	40 [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]	sos sojowy	2 łyżki	20 [g]
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa M)	350 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko owsiane	1 szklanka	330 [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]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk	31 [g]	truskawki	2.5 szklanki	390 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia świeża	1 kilka listków	8 [g]	curry w proszku	0.5 łyżeczki	4.0 [g]
koper	5 łyżek	44 [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	0.5 szczypty	0.5 [g]
pieprz czarny mielony	13 szczypta	13 [g]	rozmaryn świeży	2 porcje	16 [g]
sól	13.4 szczypta do smaku	14 [g]	sól himalajska	2.5 szczypty	2.5 [g]
ziele angielskie	2 sztuki	2.0 [g]	zioła prowansalskie	4 szczypty	4.0 [g]
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]	miód pszczeni	1 łyżeczka	14 [g]
syrop klonowy	2.8 łyżka	30 [g]			
TŁUSZCZE					
masło klarowane	1 łyżeczka	8 [g]	olej kokosowy	2 łyżeczki	8 [g]
oliwa z oliwek	12 łyżek	100 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
cebula	2 małe sztuki	160 [g]	cebula czerwona	2 sztuki	170 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 szklanka	170 [g]	cukinia	2 średnie sztuki	700 [g]
czosnek	5 średnich ząbków	31 [g]	fasolka szparagowa, mrożona	1 opakowanie	400 [g]
grostek 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	4 łyżeczka posiekanej	23 [g]
ogórek	8 połowa krótkiego szklarniowego	650 [g]	papryka czerwona, hot chili	2 odrobina do smaku	6 [g]
papryka czerwona, słodka	4 średnie sztuki	650 [g]	papryka żółta, słodka	1 sztuka	190 [g]
pomidorki koktajlowe	10 sztuk	200 [g]	Pomidory suszone w oliwie	2 sztuki	20 [g]
pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]	pomidory, czerwone	1 duża sztuka	320 [g]
rabarbar		130 [g]	soczewica zielona	8 łyżek	90 [g]
szparagi zielone	17 sztuk	700 [g]	ziemniaki	2 średnie sztuki	200 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	8 kromek	280 [g]	kasza gryczana niepalona	6 łyżek	90 [g]
komosa ryżowa	9 łyżek	140 [g]	makaron gryczany	2 porcje	120 [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	4 łyżki	40 [g]
wafle z ciecierzycy	2 sztuki	16 [g]			