



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Frittata z jarmużem i pomidorem; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	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; Grzanka z masłem czosnkowym
	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; Grzanka z masłem czosnkowym
	III posiłek	Jajka sadzone z ziemniaczkami i mizerią		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

576 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	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	505.0		576.5	29.2	30.4	43.7

II POSIŁEK

333 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
- daktyl, 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 - 2 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka migdałowa	37.3		224.5	8.2	19.7	3.6
syrop klonowy	5.0	0.5 łyżki	13.4	0.0	0.0	3.4
woda	5.0	0.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	2.5	0.2 łyżki	22.1	0.0	2.5	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
daktyl, suszone	10.0	2 sztuki	28.9	0.2	0.0	7.4
rabarbar	49.8		7.5	0.2	0.0	2.3
mleko kokosowe, w puszcze, light	37.3		26.9	0.2	2.6	0.8
pasta z wanilii	0.5	0.25 łyżeczki	1.4	0.0	0.0	0.3
mąka kukurydziana	2.5	0.2 lekko czubata łyżka	8.6	0.1	0.1	1.9
RAZEM	150.0		333.3	9.1	25.0	19.6

III POSIŁEK**638 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	54.0	4.5 łyżki	189.5	13.1	0.3	32.8
papryka, mielona	2.0	2 szczypty	5.6	0.3	0.3	1.1
kasza gryczana niepalona	60.0	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
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	593.0		638.2	29.6	12.1	113.1

IV POSIŁEK**257 KCAL**

Pokrusz wafle, wymieszaj z truskawkami i jogurtem

JOGURT Z TRUSKAWKAMI I WAFLEM Z CIECIERZYCY

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	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
RAZEM	326.0		257.4	4.5	12.5	32.6

V POSIŁEK**402 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	306.0		401.6	9.1	24.7	41.9

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

463 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	75.0	5 łyżek	251.3	9.5	2.3	52.9
RAZEM	416.4		463.1	19.4	15.7	67.7

II POSIŁEK

337 KCAL

Ciasto z rabarbarem i kruszonką

CIASTO Z RABARBAREM I KRUSZONKĄ - 2 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka migdałowa	37.7		227.0	8.3	19.9	3.7
syrop klonowy	5.0	0.5 łyżki	13.6	0.0	0.0	3.4
woda	5.0	0.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	2.5	0.25 łyżki	22.5	0.0	2.5	0.0
sól	0.3	0.3 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
daktyle, suszone	10.0	2 sztuki	29.0	0.2	0.0	7.4
rabarbar	50.2		7.5	0.3	0.1	2.3
mleko kokosowe, w puszcze, light	37.7		27.1	0.2	2.7	0.8
pasta z wanilii	0.5	0.25 łyżeczki	1.4	0.0	0.0	0.3
mąka kukurydziana	2.5	0.25 lekko czubata łyżka	8.8	0.1	0.1	2.0
RAZEM	151.4		336.8	9.2	25.3	19.8

III POSIŁEK

638 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	54.0	4.5 łyżki	189.5	13.1	0.3	32.8
papryka, mielona	2.0	2 szczypty	5.6	0.3	0.3	1.1
kasza gryczana niepalona	60.0	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
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	593.0		638.2	29.6	12.1	113.1

IV POSIŁEK**275 KCAL**

Pokrój warzywa w słupki i schrup z orzechami na przekąskę.

SŁUPKI WARZYW

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
kalarepa	204.0	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
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	377.0		275.4	11.4	14.0	33.1

V POSIŁEK**441 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	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	245.0		441.1	17.2	8.9	64.4

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

463 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	75.0	5 łyżek	251.3	9.5	2.3	52.9
RAZEM	416.4		463.1	19.4	15.7	67.7

II POSIŁEK

312 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	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
RAZEM	378.0		312.5	6.6	17.2	34.4

III POSIŁEK

588 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
RAZEM	558.5		588.5	29.9	26.0	69.7

IV POSIŁEK

337 KCAL

Ciasto z rabarbarem i kruszonką

CIASTO Z RABARBAREM I KRUSZONKĄ - 2 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka migdałowa	37.7		227.0	8.3	19.9	3.7
syrop klonowy	5.0	0.5 łyżki	13.6	0.0	0.0	3.4
woda	5.0	0.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	2.5	0.25 łyżki	22.5	0.0	2.5	0.0
sól	0.3	0.3 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
daktyl, suszone	10.0	2 sztuki	29.0	0.2	0.0	7.4
rabarbar	50.2		7.5	0.3	0.1	2.3
mleko kokosowe, w puszcze, light	37.7		27.1	0.2	2.7	0.8
pasta z wanilii	0.5	0.25 łyżeczki	1.4	0.0	0.0	0.3
mąka kukurydziana	2.5	0.25 lekko czubata łyżka	8.8	0.1	0.1	2.0
RAZEM	151.4		336.8	9.2	25.3	19.8

V POSIŁEK

441 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	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	245.0		441.1	17.2	8.9	64.4

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

432 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	376.0		432.2	22.2	18.6	40.5

II 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	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
RAZEM	395.0		374.9	10.3	20.1	43.0

III POSIŁEK

588 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
RAZEM	558.5		588.5	29.9	26.0	69.7

IV POSIŁEK

337 KCAL

Ciasto z rabarborem i kruszonką

CIASTO Z RABARBAREM I KRUSZONKĄ - 2 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka migdałowa	37.7		227.0	8.3	19.9	3.7
syrop klonowy	5.0	0.5 łyżki	13.6	0.0	0.0	3.4
woda	5.0	0.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	2.5	0.25 łyżki	22.5	0.0	2.5	0.0
sól	0.3	0.3 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
daktyle, suszone	10.0	2 sztuki	29.0	0.2	0.0	7.4
rabarbar	50.2		7.5	0.3	0.1	2.3
mleko kokosowe, w puszcze, light	37.7		27.1	0.2	2.7	0.8
pasta z wanilii	0.5	0.25 łyżeczki	1.4	0.0	0.0	0.3
mąka kukurydziana	2.5	0.25 lekko czubata łyżka	8.8	0.1	0.1	2.0
RAZEM	151.4		336.8	9.2	25.3	19.8

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	15.0	1.5 łyżki	87.2	3.3	7.7	1.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	307.0		422.3	9.4	30.1	28.2

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

615 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	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
pastę z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
borówka amerykańska	100.0	2 garście	57.0	0.7	0.3	14.5
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
mleko owsiane	125.0	0.5 szklanki	57.5	0.7	1.6	10.2
RAZEM	426.0		615.2	14.2	21.7	95.9

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

596 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. Posyp nasionkami słonecznika podprażonymi na suchej patelni.

*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	143.5	0.5 dużej sztuki	24.4	1.3	0.3	5.2
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
oliwki zielone marynowane, konserwowe	18.2	7 sztuk	24.0	0.3	2.3	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
makaron gryczany	80.0	1 porcja	279.2	11.5	2.4	52.8
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
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
RAZEM	628.7		595.9	20.8	21.7	86.5

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	15.0	1.5 łyżki	87.2	3.3	7.7	1.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	307.0		422.3	9.4	30.1	28.2

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

468 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	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	380.0		467.6	22.2	22.6	40.5

II POSIŁEK

244 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	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
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	271.0		243.5	2.5	6.3	46.6

III POSIŁEK

596 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	143.5	0.5 dużej sztuki	24.4	1.3	0.3	5.2
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
oliwki zielone marynowane, konserwowe	18.2	7 sztuk	24.0	0.3	2.3	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
makaron gryczany	80.0	1 porcja	279.2	11.5	2.4	52.8
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
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
RAZEM	628.7		595.9	20.8	21.7	86.5

IV POSIŁEK

315 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	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	330.0		315.1	6.9	22.2	23.5

V POSIŁEK

497 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 pieprzem.

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

Grzanka z masłem czosnkowym: Zrób grzankę z chleba. Czosnek przeciśnij przez praskę, pomieszaj z masłem i rozsmaruj na chlebkach.

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	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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

GRZANKA Z MASEŁKIEM CZOSNKOWYM - 1 porcja

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	589.0		497.4	10.4	30.4	46.7

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

487 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	60.0	4 łyżki	220.8	8.5	3.6	38.5
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	445.0		487.3	13.6	16.6	75.5

II POSIŁEK

301 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	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
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	251.0		301.5	6.5	25.3	14.0

III POSIŁEK

625 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	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	663.0		625.3	25.9	34.2	55.0

IV POSIŁEK

244 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

BANANOWE LODY Z KURKUMĄ I BORÓWKAMI

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	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
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	271.0		243.5	2.5	6.3	46.6

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

Grzanka z masłem czosnkowym: Zrób grzankę z chleba. Czosnek przecisnij przez praskę, pomieszaj z masłem i rozsmaruj na chlebkach.

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	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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

GRZANKA Z MASEŁKIEM CZOSNKOWYM - 1 porcja

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	589.0		497.4	10.4	30.4	46.7

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	5 łyżek	80 [g]	orzechy włoskie	14 sztuk	130 [g]
płatki migdałów	7 łyżek	70 [g]	Siemię lniane mielone	1 łyżeczka	6 [g]
słonecznik, nasiona	2 łyżki	30 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
musztarda	1 łyżeczka	10 [g]	pasta z wanilii	1.5 łyżeczki	3.0 [g]
sok z cytryny	10.5 łyżek	110 [g]	sos sojowy	2 łyżki	20 [g]
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa S)	460 [g]	masło ekstra	2 łyżeczka czubata	20 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko owsiane	1.5 szklanki	390 [g]	woda	15 łyżek	150 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
arbuz	3 plastry (6 cm) bez skórki	2050 [g]	awokado	1 sztuka	210 [g]
banan	3 średnie sztuki	550 [g]	borówka amerykańska	5 garści	260 [g]
daktyle, suszone	8 sztuk	45 [g]	jabłko	1 średnia sztuka	260 [g]
maliny	1 szklanka	120 [g]	mleko kokosowe, w puszcze, light		360 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	14 sztuk	44 [g]	truskawki	3 szklanki	470 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazyliia 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	14.1 szczypta do smaku	15 [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	4 łyżki	40 [g]			
TŁUSZCZE					
masło klarowane	1.5 łyżeczki	12 [g]	olej kokosowy	3 łyżeczki	15 [g]
oliwa z oliwek	17 łyżek	140 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
cebula	2 małe sztuki	160 [g]	cebula czerwona	2 sztuki	170 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]	cukinia	2 średnie sztuki	700 [g]
czosnek	6 średnich ząbków	38 [g]	fasolka szparagowa, mrożona	1 opakowanie	400 [g]
grozek zielony, mrożony	0.4 opakowania (np. Iglotex, Hortex)	200 [g]	jarmuż	4 garście	130 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [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	2.5 średniej sztuki	500 [g]
rabarbar		260 [g]	soczewica zielona	9 łyżek	110 [g]
szparagi zielone	17 sztuk	700 [g]	ziemniaki	3 średnie sztuki	300 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	14 kromek	700 [g]	kasza gryczana niepalona	8 łyżek	120 [g]

komosa ryżowa	10 łyżek	160 [g]	makaron gryczany	2 porcje	160 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	10 łyżek	150 [g]	mąka kukurydziana	1 lekko czubata łyżka	10 [g]
mąka migdałowa	15 łyżek	160 [g]	płatki owsiane	6 łyżek	60 [g]
wafle z ciecierzycy	2 sztuki	16 [g]			