



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z łososiem, koperkiem i ogórkiem	IV posiłek	Aromatyczny pomidor
	II posiłek	Słodka przekąska - morele i gorzka czekolada	V posiłek	Lekka sałatka z brzoskwinia, pomidorem, bazylią i grzanką
	III posiłek	Burgery z ciecierzycy, komosy i kalafiora i surówka z kapusty:		
DZIEŃ 2	I posiłek	Komosanka z malinami i orzechami	IV posiłek	Bananowo - borówkowe lody
	II posiłek	Mizeria	V posiłek	Chłodnik ogórkowy z awokado
	III posiłek	Burgery z ciecierzycy, komosy i kalafiora i surówka z kapusty:		
DZIEŃ 3	I posiłek	Jajka sadzone z ziołową cukinią i papryką na ciepło:	IV posiłek	Brzoskwinia i pestki dyni
	II posiłek	Szejk waniliowo - migdałowy	V posiłek	Chłodnik ogórkowy z awokado
	III posiłek	Tofu z warzywami i orzeszkami		
DZIEŃ 4	I posiłek	Chia z brzoskwinia	IV posiłek	Czereśnie i orzechy laskowe
	II posiłek	Brokuły z migdałami	V posiłek	Sałatka grecka
	III posiłek	Tofu z warzywami i orzeszkami		
DZIEŃ 5	I posiłek	Zielone muffiny jajeczne	IV posiłek	Brokuły z migdałami
	II posiłek	Lekki sernik na zimno z malinami produkt; arbuz	V posiłek	Szybka pomidorówka na passacie pomidorowej z ryżem i pietruszką
	III posiłek	Łosoś cytrynowy i surówka z pomidorów:		
DZIEŃ 6	I posiłek	Twarożek migdałowy z rzodkiewką i szczypiorkiem	IV posiłek	Lekki sernik na zimno z malinami produkt; arbuz
	II posiłek	Deser jeżynowy z matcha	V posiłek	Szybka pomidorówka na passacie pomidorowej z ryżem i pietruszką
	III posiłek	Leczo z papryką, cukinią i soczewicą		
DZIEŃ 7	I posiłek	Śliwki i morele pod owsianą kruszonką	IV posiłek	Koktajl śródziemnomorski
	II posiłek	Lekki sernik na zimno z malinami produkt; orzechy laskowe	V posiłek	Twarożek migdałowy z rzodkiewką i szczypiorkiem
	III posiłek	Leczo z papryką, cukinią i soczewicą		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

458 KCAL

Kanapka z łososiem, koperkiem i ogórkiem: Przygotuj kanapki z podanych składników.

KANAPKA Z ŁOSOSIEM, KOPERKIEM I OGÓRKIEM

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
łosoś, wędzony	100.0		162.0	21.5	8.4	0.0
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
masło ekstra	5.0	1 łyżeczka	37.4	0.0	4.1	0.0
RAZEM	332.0		457.8	29.9	19.8	35.4

II POSIŁEK

264 KCAL

Słodka przekąska - morele i gorzka czekolada: Zjedz jako przekąskę.

SŁODKA PRZEKĄSKA - MORELE I GORZKA CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
morele	192.0	3 większa sztuka	96.0	1.7	0.4	22.8
czekolada 70% kakao	30.0		167.7	2.0	10.3	17.0
RAZEM	222.0		263.7	3.7	10.7	39.8

III POSIŁEK

779 KCAL

Burgery z ciecierzycy, komosy i kalafiora i surówka z kapusty: Kapustę (czerwona lub biała) poszatkować cienko. Skropić sokiem z cytryny. Dodać poszatkowaną cebulkę. Doprawić pieprzem, solą i skropić oliwą. Posypać natką pietruszki i nasionami słonecznika, wymieszać.

Komosę ugotuj. Potnij kalafior na drobne kawałki i blanszuj przez kilka minut na patelni lub w garnku z wrzątkiem. Po ostygnięciu dodaj do ciecioriki i oliwy i zmiksuj na jednolitą masę doprawiając solą. Masę przełóż do miski i dodaj ugotowaną komosę, wyciśnięty lub utarty czosnek oraz przyprawy. Wymieszaj dokładnie i uformuj jednolite 2 burgery układając na blaszce wyłożonej pergaminem. Piecz w piekarniku rozgrzanym do temp. 200 stopni przez ok. 20 minut.

*Przygotuj od razu 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję).

BURGERY Z CIECIERZYCY, KOMOSY I KALAFIORA I SURÓWKA Z KAPUSTY:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta czerwona	250.0		77.5	4.8	0.5	16.8
cebula	17.0	0.25 małej sztuki	5.6	0.2	0.1	1.2
sok z cytryny	2.0	0.2 łyżki	0.4	0.0	0.0	0.1
natka pietruszki	2.0	0.3 łyżeczka posiekanej	0.8	0.1	0.0	0.2
sól himalajska	2.0	2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
kalafior	150.0	1 szklanka	40.5	3.6	0.3	7.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	2.0	1 cm świeżego (startego)	1.6	0.0	0.0	0.4
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
siemię lniane	7.0	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
komosa ryżowa	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
RAZEM	651.0		779.4	30.1	32.2	97.2

IV POSIŁEK

302 KCAL

Aromatyczny pomidor: Pomidora sparzyć i zdjąć z niego skórkę. Następnie pokroić w kostkę. Czosnek i bazylię posiekać. Pomidora, chili, czosnek i bazylię umieścić w misce. Przygotować dressing z oliwy, soku z cytryny i octu. Połączyć nim sałatkę, posypać słonecznikiem. Jeść z chlebem.

AROMATYCZNY POMIDOR

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
bazylia świeża	1.0	2 liście	0.2	0.0	0.0	0.0
ocet balsamiczny	8.0	1 łyżka	7.0	0.0	0.0	1.4
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	468.0		301.7	10.4	14.0	35.0

V POSIŁEK

446 KCAL

Lekka sałatka z brzoskwinia, pomidorem, bazylią i grzanką: Brzoskwinie pokroić w plasterki. Pomidory w ćwiartki. Cebulę w cienkie półtalarki. Bazylię posiekać niezbyt drobno.

W miseczce wymieszać oliwę z octem. Przygotować tosta w tosterze lub grillu i pokroić na kawałki.

Wszystkie składniki sałatki położyć na talerzu, polać sosem, doprawić solą, dodać zioła i wymieszać.

LEKKA SAŁATKA Z BRZOSKWINIĄ, POMIDOREM, BAZYLIĄ I GRZANKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
cebula czerwona	30.0	0.5 małej sztuki	13.8	0.4	0.0	3.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazylia świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	577.0		445.6	11.5	15.9	62.3

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

534 KCAL

Komosanka z malinami i orzechami: Ugotuj komosę ryżową zgodnie z zaleceniami podanymi na opakowaniu. Pod koniec gotowania dodaj maliny i skrop sokiem z cytryny. Wymieszaj, aby kasza połączyła się z owocami. Przełóż do miski, polej jogurtem i posyp posiekanymi orzechami.

KOMOSANKA Z MALINAMI I ORZECHAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
maliny	150.0	2 garście	64.5	2.0	0.5	18.0
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
orzechy laskowe	20.0	1 łyżka	133.2	2.9	12.6	3.0
RAZEM	385.0		533.6	13.3	27.5	64.1

II POSIŁEK

187 KCAL

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

MIZERIA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	222.0	2 krótki szklarniowy	31.1	1.6	0.2	6.4
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	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	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	391.0		186.7	3.3	11.7	18.0

III POSIŁEK

779 KCAL

*Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

BURGERY Z CIECIERZYCY, KOMOSY I KALAFIORA I SURÓWKA Z KAPUSTY:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta czerwona	250.0		77.5	4.8	0.5	16.8
cebula	17.0	0.25 małej sztuki	5.6	0.2	0.1	1.2
sok z cytryny	2.0	0.2 łyżki	0.4	0.0	0.0	0.1
natka pietruszki	2.0	0.3 łyżeczka posiekanej	0.8	0.1	0.0	0.2
sól himalajska	2.0	2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
kalafior	150.0	1 szklanka	40.5	3.6	0.3	7.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	2.0	1 cm świeżego (startego)	1.6	0.0	0.0	0.4
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
siemię lniane	7.0	1 łyżka, mielone	37.4	1.3	3.0	2.0
komosa ryżowa	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
RAZEM	651.0		779.4	30.1	32.2	97.2

IV POSIŁEK

321 KCAL

Bananowo - borówkowe lody: Uwaga: owoce trzeba zamrozić dzień wcześniej

Zamrożone owoce zmiksować z jogurtem na gładką masę. Posypać podprażonymi nerkowcami.

*Zamroź od razu 2 banany oraz 150 g malin - wykorzystasz je kolejnego dnia.

BANANOWO - BORÓWKOWE LODY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
borówka amerykańska	150.0	3 garście	85.5	1.1	0.5	21.7
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
RAZEM	325.0		321.5	5.4	13.0	50.4

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

*Przygotuj 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

CHŁODNIK OGÓRKOWY Z AWOKADO						
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	222.0	2 krótki szklarniowy	31.1	1.6	0.2	6.4
awokado	141.0	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
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 himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	395.0		352.3	6.8	29.0	19.8

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

642 KCAL

Jajka sadzone z ziołową cukinią i papryką na ciepło: Jajka usmaż na odrobinie masła, posyp solą i pieprzem. Cukinię pokrój w kostkę a paprykę w paski. Wrzucić warzywa na patelnię, dodaj odrobinę wody, sól, pieprz i zioła i chwilę podduś aż zmiękną. Zjedz warzywa z jajkami i chlebem.

JAJKA SADZONE Z ZIOŁOWĄ CUKINIĄ I PAPRYKĄ NA CIEPŁO:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	150.0	3 sztuka (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cukinia	225.0	1 mniejsza sztuka	38.3	2.7	0.2	7.2
papryka czerwona, słodka	244.0	1 duża sztuka	78.1	3.2	1.2	16.1
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	742.0		642.3	31.9	31.4	56.3

II POSIŁEK

304 KCAL

Szejk waniliowo - migdałowy: Owoce zamroź (powinny Ci zostać z poprzedniego dnia). Następnie zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

SZEJK WANILIOWO - MIGDAŁOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
maliny	150.0	2 garście	64.5	2.0	0.5	18.0
migdały	10.0	10 sztuk	57.2	2.0	5.2	2.0
ekstrakt waniliowy	5.0	1 łyżeczka	14.4	0.0	0.0	0.6
RAZEM	465.0		303.9	8.3	12.7	43.7

III POSIŁEK

746 KCAL

Tofu z warzywami i orzeszkami: Piekarnik nagrzać do 190 stopni. Paprykę, cebulę i brokuła pokroić na mniejsze kawałki. Składniki na marynatę (sos sojowy, oliwę, syrop klonowy, ocet ryżowy i posiekany imbir oraz czosnek) wymieszać w miseczce. Połowę marynaty dodać do pokrojonych warzyw, a połowę do pokrojonego w kostkę tofu. Dokładnie wymieszać. Warzywa wyłożyć na blachę i wstawić do piekarnika. Piec je około 30 minut. W tym czasie tofu podsmażyć na patelni. Połączyć je z warzywami. Posypać szczypiorkiem. Podawać z ugotowanym ryżem.

*Przygotuj od razu 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję).

TOFU Z WARZYWAMI I ORZESZKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	180.0	1 opakowanie	241.2	23.4	14.4	4.3
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
cebula czerwona	40.0		18.4	0.5	0.0	4.4
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	7.8
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
sos sojowy	50.0	5 łyżek	21.5	1.5	0.0	4.1
oliwa z oliwek	10.0	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
syrop klonowy	17.5	4 łyżeczki	47.3	0.0	0.0	11.8
ocet balsamiczny	5.0	1.5 łyżeczki	4.4	0.0	0.0	0.9
imbir korzeń	2.5		2.0	0.0	0.0	0.4
szczypiorek	4.0	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
ryż brązowy	40.0	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	670.0		746.4	38.0	33.2	81.0

IV POSIŁEK

215 KCAL

Brzoskwinia i pestki dyni: Zjedz owoc z pestkami dyni.

BRZOSKWINIA I PESTKI DYNI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	165.0	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
RAZEM	255.0		215.1	4.8	10.6	26.8

V POSIŁEK

352 KCAL

*Zjedz potrawę z dnia poprzedniego.

CHŁODNIK OGÓRKOWY Z AWOKADO

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	222.0	2 krótki szklarniowy	31.1	1.6	0.2	6.4
awokado	141.0	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
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 himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	395.0		352.3	6.8	29.0	19.8

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

503 KCAL

Chia z brzoskwinia: Do mleka wsypać nasiona i dokładnie wymieszać. Odstawić na kilka godzin lub całą noc. Następnie na wierzch położyć pokrojoną brzoskwinie. Całość polać syropem klonowym.

CHIA Z BRZOSKWINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	50.0	5 łyżek	243.0	8.3	15.4	21.1
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
brzoskwinia	286.0	2 średnie sztuki	143.0	2.9	0.6	34.0
RAZEM	566.0		503.2	14.6	22.8	66.0

II POSIŁEK

198 KCAL

Brokuły z migdałami: Brokuły ugotuj na parze i przełóż do miski. Skrop oliwą z oliwek i dopraw do smaku solą. Płatki migdałów podpraż na patelni aż się zarumienią. Posyp brokuły płatkami migdałów.

*Przygotuj od razu 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

BROKUŁY Z MIGDAŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	300.0	0.5 sztuki	93.0	9.0	1.2	15.6
płatki migdałów	15.0	1.5 łyżki	87.2	3.3	7.7	1.5
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	318.0		198.1	12.3	10.8	17.1

III POSIŁEK

746 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

TOFU Z WARZYWAMI I ORZESZKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	180.0	1 opakowanie	241.2	23.4	14.4	4.3
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
cebula czerwona	40.0		18.4	0.5	0.0	4.4
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	7.8
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
sos sojowy	50.0	5 łyżek	21.5	1.5	0.0	4.1
oliwa z oliwek	10.0	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
syrop klonowy	17.5	4 łyżeczki	47.3	0.0	0.0	11.8
ocet balsamiczny	5.0	1.5 łyżeczki	4.4	0.0	0.0	0.9
imbir korzeń	2.5		2.0	0.0	0.0	0.4
szczypiorek	4.0	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
ryż brązowy	40.0	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	670.0		746.4	38.0	33.2	81.0

IV POSIŁEK

259 KCAL

Czereśnie i orzechy laskowe: Zjedz jako przekąskę.

CZEREŚNIE I ORZECHY LASKOWE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	20.0	1 łyżka	133.2	2.9	12.6	3.0
czereśnie	200.0	2.5 garści	126.0	2.0	0.6	29.2
RAZEM	220.0		259.2	4.9	13.2	32.2

Salatka grecka: Warzywa pokrój i wrzuc do miski. Dodaj oliwki. Wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, bazylią. Dopraw wedle uznania solą i pieprzem. Zjedz z grzanką z chleba.

SAŁATKA GRECKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	52.0	0.5 sztuki	23.9	0.6	0.1	5.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
bazylia świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
oliwki zielone marynowane, konserwowe	20.0	10 sztuk	26.4	0.3	2.5	0.8
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	599.0		429.1	11.8	18.4	52.5

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

586 KCAL

Zielone muffiny jajeczne: Piekarnik nastawić na 180 st. C. Czosnek i cebulę drobno posiekać, podsmażyć chwilę na połowie oliwy. Dodać szpinak i drobno posiekaną natkę pietruszki i smażyć jeszcze 2 minuty ciągle mieszając.

W misce wymieszać jaja z napojem roślinnym, solą i pieprzem. Dodać do nich przesmażone warzywa z patelni oraz pokrojoną na cienkie plasterki cukinię. Całość dokładnie wymieszać.

Formę na muffiny wysmarować resztą oliwy. Zalać masą jajeczno-warzywną i piec ok. 20 minut. Zjeść z chlebem.

ZIELONE MUFFINY JAJECZNE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	20.0	0.3 małej sztuki	6.6	0.3	0.1	1.4
czosnek	2.0	0.2 dużego ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
natka pietruszki	18.0	3 łyżeczki posiekanej	7.4	0.8	0.1	1.6
jaja kurze całe	150.0	3 sztuka (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
mleko migdałowe	20.0	0.1 szklanki	8.2	0.3	0.6	0.4
cukinia	225.0	1 mniejsza sztuka	38.3	2.7	0.2	7.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	568.0		586.5	30.6	30.6	43.9

II POSIŁEK

346 KCAL

Przepis na sernik znajdziesz tutaj: <https://gurbacka.pl/sernik-na-zimno/>

Składniki na 16 porcji (możesz przygotować 2 razy mniejszą porcję):

Na spód:

- 1 szklanka daktyli (namoczonych na kilka godzin w wodzie)
- 1 szklanka nasion słonecznika
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/4 szklanki amarantusa
- 1/4 szklanki oleju kokosowego (roztopionego)
- 2 łyżki nasion chia

Na mus malinowy:

- 2 szklanki malin
- 800 ml śmietanki kokosowej
- skórka i sok z jednej limonki
- 1/4 szklanki ksylitolu (lub cukru kokosowego)
- 3 i 1/2 łyżeczki agaru (można użyć żelatyny)
- 2 łyżki oleju kokosowego

Wykonanie:

Namocz daktyle w gorącej wodzie, a następnie dokładnie je odsącz po około 2 godzinach. W naczyniu blendera zmiksuj ze sobą daktyle i pozostałe składniki potrzebne do wykonania spodu. Miksuj wszystko przez około 10 minut, do momentu, kiedy ciasto nie zrobi się zwarte i łatwe do uformowania.

Przenieś ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia, a następnie równomiernie je rozprowadź. Następnie przenieś spód na sernik do zamrażalnika, na około 30 minut lub godzinę.

Czas na przygotowanie malinowego musu. W naczyniu blendera połącz ze sobą śmietankę kokosową, maliny, skórkę, sok z limonki oraz ksylitol. Kiedy już otrzymasz gładką i kremową konsystencję, przenieś ją do garnka i wymieszaj z agarem w proszku. Doprowadź wszystko do wrzenia, co jakiś mieszając miksturę. Następnie zmniejsz ogień i gotuj wszystko przez około 5 minut.

Dodaj olej kokosowy i ponownie wymieszaj ze sobą wszystko. Malinową masę pozostaw do ostygnięcia na 20 minut, a następnie przenieś ją na schłodzony spód do sernika i wstaw do lodówki. W tym czasie masa zacznie tężeć. Kiedy będzie już miała idealną stałą konsystencję, sernik na zimno będzie gotowy do spożycia. Pokrój go na kostki i udekoruj świeżymi malinami lub różanymi płatkami.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Lekki sernik na zimno z malinami produkt	97.0	1 kawałek	238.1	4.3	17.1	22.2
arbuz	300.0	0.5 plaster (6cm) ze skórką	108.0	1.8	0.3	25.2
RAZEM	397.0		346.1	6.1	17.4	47.4

III POSIŁEK**757 KCAL**

Łosoś cytrynowy i surówka z pomidorów: Łososa połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, obok połóż cząstki cytryny. Piecz w 170 stopniach około 15-20 minut. Pomidora pokrój w kostkę, posiekaj cebulkę i natkę. Wymieszaj warzywa, dopraw do smaku solą i pieprzem oraz łyżeczką oliwy. Zjedz z cytrynowym łososiem i ugotowaną kaszą.

ŁOSOŚ CYTRYNOWY I SURÓWKA Z POMIDORÓW:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Łosoś, świeży	200.0		402.0	39.8	27.2	0.0
cytryna	40.0	0.5 sztuki	16.0	0.3	0.1	3.8
pomidory, czerwone	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
cebula	70.0	0.5 małej sztuki	23.1	1.0	0.3	4.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
kasza jaglana	50.0	3 łyżki	174.0	5.3	1.5	35.8
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	768.0		756.7	50.1	37.8	59.5

IV POSIŁEK**198 KCAL**

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

BROKUŁY Z MIGDAŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	300.0	0.5 sztuki	93.0	9.0	1.2	15.6
płatki migdałów	15.0	1.5 łyżki	87.2	3.3	7.7	1.5
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	318.0		198.1	12.3	10.8	17.1

V POSIŁEK**332 KCAL**

Szybka pomidorówka na passacie pomidorowej z ryżem i pietruszką: Ugotuj ryż. W garnku podsmaż na łyżeczce oliwy przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojoną w plasterki marchewkę. Dodaj wodę i passatę pomidorową. Zagotuj aż marchewką będzie miękka. Podawaj z ugotowanym ryżem i posiekaną natką pietruszki.

*Przygotuj od razu 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję).

SZYBKA POMIDORÓWKA NA PASSACIE POMIDOROWEJ Z RYŻEM I PIETRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	20.0	0.1 szklanki	67.0	1.4	0.4	15.4
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
passata pomidorowa	400.0	0.5 butelki	128.0	6.6	1.1	29.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	738.0		332.3	10.4	9.9	61.4

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

584 KCAL

Twarożek migdałowy z rzodkiewką i szczypiorkiem: Zalej migdały wrzątkiem i odstaw na 10 minut. Usuń skórki i ponownie zalej je wodą. Odstaw na minimum 8 godzin w chłodnym miejscu.

Następnie migdały ponownie zalej wodą i zmiksuj. Przelej przez gazę i dokładnie wyciśnij płyny (to mleko migdałowe, wykorzystaj je w kuchni!). Powstałą papkę migdałową wymieszaj z sokiem z cytryny, szczyptą soli i pieprzu. Przełóż ponownie na gazę i mocno ściśnij. Odstaw do lodówki na minimum 3 godziny. Dodaj posikany szczypiorek i pokrojoną w kostkę rzodkiewkę. Jedz z chlebem i pomidorem.

*Przygotuj od razu 2 porcje twarożku (podane składniki są na 1 porcję)

TWAROŻEK MIGDAŁOWY Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	50.0	1.5 garść (ok. 26 sztuk)	286.0	10.0	26.0	10.3
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
sok z cytryny	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki	2.0	0.2	0.0	0.2
RAZEM	495.0		584.5	20.4	33.8	54.8

II POSIŁEK

284 KCAL

Deser jeżynowy z matcha: Owoce umyć, włożyć do miseczki. Zalać jogurtem, matcha i syropem klonowym oraz posypać migdałami.

*Matcha można pominąć lub zamienić na kakao.

DESER JEŻYNOWY Z MATCHA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jeżyny	150.0	2 garście	64.5	2.1	0.7	14.4
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
migdały	6.0	5 sztuk	34.3	1.2	3.1	1.2
herbata matcha	2.5	0.5 łyżeczki	7.1	0.6	0.1	0.5
RAZEM	328.5		283.8	5.3	15.3	33.6

III POSIŁEK

630 KCAL

Leczo z papryką, cukinią i soczewicą: Cukinię pokroić w kostkę. Na oliwie podsmażyć pokrojoną cebulę i czosnek. Dodać pokrojoną cukinię. Jak cukinia będzie miękka dodać pokrojone papryki. Następnie dodać pomidory, soczewicę i szpinak. Doprawić do smaku ulubionymi ziołami. Zjeść z chlebem.

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

LECZO Z PAPRYKĄ, CUKINIĄ I SOCZEWICĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
papryka zielona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	25.6	1.3	0.4	5.6
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	955.0		629.9	27.7	17.6	76.1

IV POSIŁEK

346 KCAL

*Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Lekki sernik na zimno z malinami produkt	97.0	1 kawałek	238.1	4.3	17.1	22.2
arbuz	300.0	0.5 plaster (6cm) ze skórką	108.0	1.8	0.3	25.2
RAZEM	397.0		346.1	6.1	17.4	47.4

*Zjedz porcje z poprzedniego dnia.

SZYBKA POMIDORÓWKA NA PASSACIE POMIDOROWEJ Z RYŻEM I PIETRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ryż brązowy	20.0	0.1 szklanki	67.0	1.4	0.4	15.4
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
passata pomidorowa	400.0	0.5 butelki	128.0	6.6	1.1	29.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	738.0		332.3	10.4	9.9	61.4

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

574 KCAL

Śliwki i morele pod owsianą kruszonką: Śliwki i morele pokroić. Dodać syrop klonowy. Wymieszać i przełożyć do naczynia do zapiekania. Płatki zblendować z masłem i syropem klonowym. Przełożyć na owoce. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 st przez 30 minut. Jeść z jogurtem.

ŚLIWKI I MORELE POD OWSIĄNĄ KRUSZONKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
syrop klonowy	10.0		27.0	0.0	0.0	6.7
płatki owsiane	45.0	15 łyżeczek	169.2	5.4	3.2	31.2
masło ekstra	15.0	1.5 łyżeczka czubata	112.2	0.1	12.4	0.1
morele	120.0	2.5 średniej sztuki	60.0	1.1	0.2	14.3
śliwki, różne gatunki	120.0		55.2	0.8	0.3	13.7
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	470.0		574.5	8.8	27.6	76.7

II POSIŁEK

338 KCAL

*Zjedz wcześniej przygotowaną porcję.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Lekki sernik na zimno z malinami produkt	97.0	1 kawałek	238.1	4.3	17.1	22.2
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	112.0		338.0	6.4	26.6	24.4

III POSIŁEK

630 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

LECZO Z PAPRYKĄ, CUKINIĄ I SOCZEWICĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
papryka zielona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	25.6	1.3	0.4	5.6
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	955.0		629.9	27.7	17.6	76.1

IV POSIŁEK

98 KCAL

Koktajl śródziemnomorski: Pomidora obrać ze skórki. Wszystkie składniki wrzucić do blendera i zmiksować.

KOKTAJL ŚRÓDZIEMNOMORSKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
bazylija świeża	20.0	1 garść	4.6	0.6	0.1	0.5
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
czosnek	2.0	0.5 ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
RAZEM	437.0		97.8	5.0	3.0	16.1

*Twarożek przygotowany dnia poprzedniego zjedz w słupkami papryki i marchwi.

TWAROŻEK MIGDAŁOWY Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	50.0	1.5 garść (ok. 26 sztuk)	286.0	10.0	26.0	10.3
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
sok z cytryny	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
marchew	340.0	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
papryka czerwona, słodka	244.0	1 duża sztuka	78.1	3.2	1.2	16.1
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki	2.0	0.2	0.0	0.2
RAZEM	692.0		490.0	17.4	28.1	59.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	2 opakowania	360 [g]		
RÓŻNE				
jogurt kokosowy bez cukru	5 opakowań	800 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	1 łyżka	14 [g]	migdały	4 garście 120 [g]
nasiona chia, suszone	5 łyżek	50 [g]	orzechy laskowe	3 łyżki 60 [g]
orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]	płatki migdałów	5 łyżek 50 [g]
siemię lniane	2 łyżka, mielone	14 [g]	słonecznik, nasiona	3 łyżki 45 [g]
DODATKI DO DAŃ				
herbata matcha	0.5 łyżeczki	2.5 [g]	sok z cytryny	7 łyżek 80 [g]
sos sojowy	10 łyżek	100 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa M)	350 [g]	masło ekstra	3 łyżeczka czubata 30 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	2.1 szklanka	460 [g]	woda	260 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
arbut	1 plaster (6cm) ze skórką	1200 [g]	awokado	2 sztuki 430 [g]
banan	2 małe sztuki	260 [g]	borówka amerykańska	3 garście 160 [g]
brzoskwinia	4 średnie sztuki	700 [g]	cytryna	0.5 sztuki 70 [g]
czereśnie	2.5 garści	220 [g]	jeżyny	2 garście 160 [g]
maliny	4 garście	300 [g]	morele	9 małych sztuk 350 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk	24 [g]	śliwki, różne gatunki	130 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazyliia suszona	1 szczypta	1.0 [g]	bazyliia świeża	60 [g]
curry w proszku	2 szczypty	2.0 [g]	ekstrakt waniliowy	1 łyżeczka 5.0 [g]
kmin rzymski	2 szczypty	2.0 [g]	koperek świeży	3 łyżeczki 24 [g]
kurkuma mielona	2 szczypty	2.0 [g]	mięta zielona, świeża	2 do smaku 4.8 [g]
ocet balsamiczny	7 łyżeczek	21 [g]	pieprz czarny mielony	5 łyżeczek 10 [g]
sól himalajska	12.5 szczypta	13 [g]	ziona prowansalskie	3 szczypty 3.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, świeży		200 [g]	łosoś, wędzony	100 [g]
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	3 kostka	30 [g]	Lekki sernik na zimno z malinami produkt	3 kawałki 300 [g]
syrop klonowy	13 łyżeczek	70 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	16 łyżek	130 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
brokuły	1.6 sztuka	1500 [g]	cebula	1 duża sztuka 300 [g]
cebula czerwona	2 sztuki	180 [g]	ciecierzyca konserwowa	1 puszka 260 [g]
cukinia	3.5 mniejszej sztuki	850 [g]	czosnek	8 średnich ząbków 50 [g]
imbir korzeń		10 [g]	kalafior	2 szklanki 490 [g]
kapusta czerwona		650 [g]	marchew	4 duże sztuki 950 [g]
natka pietruszki	9 łyżeczka posiekanej	60 [g]	ogórek	8 krótki szklarniowy 1250 [g]
papryka czerwona, hot chili	2 odrobina do smaku	6 [g]	papryka czerwona, słodka	7 średnich sztuk 1250 [g]
papryka zielona, słodka	1 duża sztuka	290 [g]	passata pomidorowa	1 butelka 800 [g]
pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]	pomidory, czerwone	7 dużych sztuk 2100 [g]
rzodkiewka	6 sztuk	150 [g]	soczewica z puszki	1 puszka 270 [g]
szczypiorek	2.5 łyżki	23 [g]	szpinak	6 garści 190 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	17 kromek	850 [g]	kasza jaglana	3 łyżki 50 [g]
komosa ryżowa	9 łyżek	150 [g]	płatki owsiane	15 łyżeczek 45 [g]
ryż brązowy	8 łyżek	120 [g]		