



[gurbacka.pl](http://gurbacka.pl)



WERSJA WEGAŃSKA  
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni

---



<b>DZIEŃ 1</b>	I posiłek	Pasta z soczewicy i oliwek	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:		
<b>DZIEŃ 2</b>	I posiłek	Pasta z soczewicy i oliwek	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:		
<b>DZIEŃ 3</b>	I posiłek	Komosanka z malinami i orzechami	IV posiłek	Brzoskwinia i pestki dyni
	II posiłek	Szejek waniliowo - migdałowy	V posiłek	Chłodnik ogórkowy z awokado
	III posiłek	Tofu z warzywami i orzeszkami		
<b>DZIEŃ 4</b>	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		
<b>DZIEŃ 5</b>	I posiłek	Tofucznicza z pomidorkami i bazylią	IV posiłek	Brokuły z migdałami
	II posiłek	Lekki sernik na zimno z malinami produkt	V posiłek	Szybka pomidorówka na passacie pomidorowej z ryżem i pietruszką
	III posiłek	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami:		
<b>DZIEŃ 6</b>	I posiłek	Twarożek migdałowy z rzodkiewką i szczypiorkiem	IV posiłek	Lekki sernik na zimno z malinami produkt
	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		
<b>DZIEŃ 7</b>	I posiłek	Śliwki i morele pod owsianą kruszonką	IV posiłek	Koktajl śródziemnomorski
	II posiłek	Lekki sernik na zimno z malinami produkt	V posiłek	Twarożek migdałowy z rzodkiewką i szczypiorkiem
	III posiłek	Leczo z papryką, cukinią i soczewicą		

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

435 KCAL

Do misy blendera przełożyć wszystkie składniki: oliwki, soczewicę, oliwę i przyprawy. Całość zblendować na gładką masę. Zjeść z chlebem i pomidorkami.

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

### PASTA Z SOCZEWICY I OLIVEK

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
oliwki zielone marynowane, konserwowe	18.0	9 sztuk	23.8	0.3	2.3	0.7
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
<b>RAZEM</b>	<b>351.5</b>		<b>434.8</b>	<b>17.8</b>	<b>16.6</b>	<b>35.5</b>

## II POSIŁEK

88 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	64.0	1 większa sztuka	32.0	0.6	0.1	7.6
czekolada 70% kakao	10.0		55.9	0.7	3.4	5.7
<b>RAZEM</b>	<b>74.0</b>		<b>87.9</b>	<b>1.2</b>	<b>3.6</b>	<b>13.3</b>

## III POSIŁEK

561 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 wymieszać.

Komosę ugotuj. Potnij kalafior na drobne kawałki i blanszuj przez kilka minut na patelni lub w garnku z wrzątkiem. Po ostygnięciu dodaj do cieciorzki 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	150.0	1 porcja	46.5	2.9	0.3	10.1
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
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	40.0	3 łyżki	147.2	5.6	2.4	25.7
ciecierzyca konserwowa	85.0	0.5 szklanki	118.2	6.0	0.8	19.6
<b>RAZEM</b>	<b>481.0</b>		<b>561.4</b>	<b>20.5</b>	<b>23.3</b>	<b>70.7</b>

**IV POSIŁEK****80 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 i podawać.

**AROMATYCZNY POMIDOR**

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
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
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
<b>RAZEM</b>	<b>306.0</b>		<b>79.6</b>	<b>2.9</b>	<b>2.6</b>	<b>13.0</b>

**V POSIŁEK****343 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, poleś 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	89.0	1 mała sztuka	44.5	0.9	0.2	10.6
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	75.0	1.5 kromki	177.0	5.3	5.3	23.3
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
<b>RAZEM</b>	<b>403.0</b>		<b>343.5</b>	<b>8.4</b>	<b>13.8</b>	<b>44.7</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

435 KCAL

\*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

### PASTA Z SOCZEWICY I OLIVEK

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
oliwki zielone marynowane, konserwowe	18.0	9 sztuk	23.8	0.3	2.3	0.7
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
<b>RAZEM</b>	<b>351.5</b>		<b>434.8</b>	<b>17.8</b>	<b>16.6</b>	<b>35.5</b>

## II POSIŁEK

86 KCAL

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

### MIZERIA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	72.0	2 małe	10.1	0.5	0.1	2.1
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	75.0	0.5 opakowania	70.7	0.7	5.3	5.0
<b>RAZEM</b>	<b>156.0</b>		<b>85.5</b>	<b>1.5</b>	<b>5.5</b>	<b>8.0</b>

## III POSIŁEK

561 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	150.0	1 porcja	46.5	2.9	0.3	10.1
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
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	40.0	3 łyżki	147.2	5.6	2.4	25.7
ciecierzyca konserwowa	85.0	0.5 szklanki	118.2	6.0	0.8	19.6
<b>RAZEM</b>	<b>481.0</b>		<b>561.4</b>	<b>20.5</b>	<b>23.3</b>	<b>70.7</b>

## IV POSIŁEK

172 KCAL

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

Zamrożone owoce zmiksować z jogurtem na gładką masę.

\*Zamroź od razu całego banana oraz 100 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	70.0	0.5 szklanki	39.9	0.5	0.2	10.1
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
<b>RAZEM</b>	<b>208.0</b>		<b>171.6</b>	<b>1.8</b>	<b>6.1</b>	<b>29.1</b>

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 - 1 porcja

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

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

414 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 posiekаныmi orzechami.

### KOMOSANKA Z MALINAMI I ORZECHAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
<b>RAZEM</b>	<b>330.0</b>		<b>413.8</b>	<b>9.4</b>	<b>23.0</b>	<b>46.9</b>

## II POSIŁEK

193 KCAL

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

### SZEJK WANILIOWO - MIGDAŁOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
maliny	100.0	1.5 garści	43.0	1.3	0.3	12.0
migdały	6.0	5 sztuk	34.3	1.2	3.1	1.2
ekstrakt waniliowy	5.0	1 łyżeczka	14.4	0.0	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>279.0</b>		<b>193.1</b>	<b>4.8</b>	<b>7.0</b>	<b>29.6</b>

## III POSIŁEK

509 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	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	50.0	0.1 sztuki	15.5	1.5	0.2	2.6
orzechy nerkowca	10.0	0.5 łyżki	55.3	1.8	4.4	3.0
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	22.5	1.5 łyżki	75.4	1.6	0.4	17.3
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
<b>RAZEM</b>	<b>457.5</b>		<b>508.5</b>	<b>21.2</b>	<b>23.0</b>	<b>58.7</b>

**IV POSIŁEK****102 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	89.0	1 mała sztuka	44.5	0.9	0.2	10.6
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
<b>RAZEM</b>	<b>99.0</b>		<b>101.7</b>	<b>3.3</b>	<b>4.8</b>	<b>12.4</b>

**V POSIŁEK****192 KCAL**

\*Zjedz potrawę z dnia poprzedniego.

**CHŁODNIK OGÓRKOWY Z AWOKADO - 1 porcja**

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



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

311 KCAL

Chia z brzoskwinią: 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	35.0	4 łyżki	170.1	5.8	10.8	14.7
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
brzoskwinia	165.0	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
RAZEM	315.0		311.2	9.2	14.5	39.8

## II POSIŁEK

154 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	250.0	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
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
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	263.0		153.5	9.7	8.1	14.0

## III POSIŁEK

509 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	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	50.0	0.1 sztuki	15.5	1.5	0.2	2.6
orzechy nerkowca	10.0	0.5 łyżki	55.3	1.8	4.4	3.0
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	22.5	1.5 łyżki	75.4	1.6	0.4	17.3
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	457.5		508.5	21.2	23.0	58.7

## IV POSIŁEK

142 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	10.0	0.5 łyżki	66.6	1.4	6.3	1.5
czereśnie	120.0	1.5 garści	75.6	1.2	0.4	17.5
RAZEM	130.0		142.2	2.6	6.7	19.0

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

## 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	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
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	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
<b>RAZEM</b>	<b>488.0</b>		<b>261.0</b>	<b>6.9</b>	<b>12.9</b>	<b>30.9</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

364 KCAL

Tofucznicza z pomidorkami i bazylią: Pomidorki przekroić na połówki. Tofu pokruszyć. Na patelni rozgrzać oliwę i wrzucić tofu. Smażyć chwilę. Wlać wodę i przyprawy (oprócz świeżej bazyli). Wymieszać. Kiedy woda odparuje dodać pomidorki koktajlowe. Smażyć kilka minut, aż pomidorki puszczą trochę soku i zmiękną. Gotową tofucznicę posypać listkami świeżej bazylii. Zjeść z pieczywem.

### TOFUCZNICZA Z POMIDORKAMI I BAZYLIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu naturalne	180.0	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
tomat koktajlowy	160.0	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
woda	10.0		0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
bazylia świeża	3.0		0.7	0.1	0.0	0.1
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>393.0</b>		<b>363.9</b>	<b>25.8</b>	<b>18.3</b>	<b>22.9</b>

## II POSIŁEK

238 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 agarą w proszku. Doprowadź wszystko do wrzenia, co jakiś czas 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
<b>RAZEM</b>	<b>97.0</b>		<b>238.1</b>	<b>4.3</b>	<b>17.1</b>	<b>22.2</b>

**III POSIŁEK****392 KCAL**

Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami: Makaron przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pomidory pokroić w paski. Czosnek przecisnąć przez praskę i podsmażyć na patelni. Na tę samą patelnię wrzucić pomidory i szpinak. Doprawić solą i pieprzem. Podsmażyć przez kilka minut. Dodać makaron i wymieszać.

**MAKARON ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI:**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	60.0		218.4	3.6	0.3	48.1
szpinak	150.0	6 garści	31.5	3.9	0.6	4.5
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
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
oliwa z oliwek	3.0	1.5 łyżeczki	26.9	0.0	3.0	0.0
pomidory, suszone na słońcu	40.0	5 plasterów	103.2	5.6	1.2	22.3
<b>RAZEM</b>	<b>261.0</b>		<b>391.6</b>	<b>13.6</b>	<b>5.2</b>	<b>77.5</b>

**IV POSIŁEK****154 KCAL**

\*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

**BROKUŁY Z MIGDAŁAMI**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	250.0	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
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
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>263.0</b>		<b>153.5</b>	<b>9.7</b>	<b>8.1</b>	<b>14.0</b>

**V POSIŁEK****257 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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
<b>RAZEM</b>	<b>667.0</b>		<b>257.1</b>	<b>9.8</b>	<b>3.8</b>	<b>55.7</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

382 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.

\*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	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki	2.0	0.2	0.0	0.2
<b>RAZEM</b>	<b>143.0</b>		<b>382.3</b>	<b>13.3</b>	<b>28.6</b>	<b>24.3</b>

## II POSIŁEK

139 KCAL

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

\*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	100.0	1.5 garści	43.0	1.4	0.5	9.6
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
herbata matcha	2.5	0.5 łyżeczki	7.1	0.6	0.1	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>187.5</b>		<b>139.1</b>	<b>2.7</b>	<b>6.3</b>	<b>18.9</b>

## III POSIŁEK

435 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	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
<b>RAZEM</b>	<b>861.0</b>		<b>435.4</b>	<b>22.5</b>	<b>9.0</b>	<b>55.2</b>

## IV POSIŁEK

238 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
<b>RAZEM</b>	<b>97.0</b>		<b>238.1</b>	<b>4.3</b>	<b>17.1</b>	<b>22.2</b>

\*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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
RAZEM	667.0		257.1	9.8	3.8	55.7

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

363 KCAL

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

### ŚLIWKI I MORELE POD OWSIANĄ 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	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
olej kokosowy	10.0	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
śliwki, różne gatunki	100.0		46.0	0.7	0.3	11.4
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
<b>RAZEM</b>	<b>320.0</b>		<b>362.8</b>	<b>4.7</b>	<b>17.5</b>	<b>49.3</b>

## II POSIŁEK

238 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
<b>RAZEM</b>	<b>97.0</b>		<b>238.1</b>	<b>4.3</b>	<b>17.1</b>	<b>22.2</b>

## III POSIŁEK

435 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	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
<b>RAZEM</b>	<b>861.0</b>		<b>435.4</b>	<b>22.5</b>	<b>9.0</b>	<b>55.2</b>

## IV POSIŁEK

63 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	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
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
czosnek	2.0	0.5 ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
<b>RAZEM</b>	<b>338.0</b>		<b>63.3</b>	<b>4.2</b>	<b>0.8</b>	<b>12.6</b>

## V POSIŁEK

348 KCAL

\*Twarożek przygotowany dnia poprzedniego zjedz w słupkami papryki.

## 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
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki	2.0	0.2	0.0	0.2
RAZEM	258.0		347.7	12.8	26.9	23.3



# 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	3 opakowania	480 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	1 łyżka	14 [g]	migdały	7 łyżek 110 [g]
nasiona chia, suszone	4 łyżki	35 [g]	orzechy laskowe	1.5 łyżki 25 [g]
orzechy nerkowca	1 łyżka	20 [g]	płatki migdałów	3 łyżki 30 [g]
siemię lniane	2 łyżka, mielone	14 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
herbata matcha	0.5 łyżeczki	2.5 [g]	sok z cytryny	6 łyżek 70 [g]
sos sojowy	10 łyżek	100 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	1 szklanka	220 [g]	woda	260 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka 190 [g]
borówka amerykańska	0.5 szklanki	80 [g]	brzoskwinia	4 małe sztuki 390 [g]
czereśnie	1.5 garści	140 [g]	jeżyny	1.5 garści 110 [g]
maliny	3 garście	220 [g]	morele	5 małych sztuk 190 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	23 sztuk	60 [g]	śliwki, różne gatunki	110 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazyliia suszona	1 szczypta	1.0 [g]	bazyliia świeża	70 [g]
chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [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	1 łyżeczka	8 [g]	kurkuma mielona	3 szczypty 3.0 [g]
mięta zielona, świeża	2 do smaku	4.8 [g]	ocet balsamiczny	7 łyżeczek 21 [g]
oregano suszone	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	2 łyżki 13 [g]
sól himalajska	13.5 szczypta	14 [g]	zioła prowansalskie	2 szczypty 2.0 [g]
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	1 kostka	10 [g]	Lekki sernik na zimno z malinami produkt	3 kawałki 300 [g]
syrop klonowy	11 łyżeczek	60 [g]		
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	1 łyżka	10 [g]	oliwa z oliwek	14 łyżek 120 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
brokuły	1.2 sztuka	1000 [g]	cebula	1 średnia sztuka 200 [g]
cebula czerwona	2 sztuki	180 [g]	ciecierzyca konserwowa	1 szklanka 170 [g]
cukinia	1 średnia sztuka	330 [g]	czosnek	9 średnich ząbków 60 [g]
imbir korzeń		10 [g]	kalafior	2 szklanki 490 [g]
kapusta czerwona	2 porcje	390 [g]	marchew	2 średnie sztuki 290 [g]
natka pietruszki	3 łyżka posiekanej	32 [g]	ogórek	12 gruntowy 600 [g]
papryka czerwona, hot chili	2 odrobina do smaku	6 [g]	papryka czerwona, słodka	3 duże sztuki 850 [g]
papryka zielona, słodka	1 duża sztuka	290 [g]	passata pomidorowa	1 butelka 800 [g]
pomidorki koktajlowe	20 sztuk	400 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka 400 [g]
pomidory, czerwone	10 małych sztuk	1100 [g]	pomidory, suszone na słońcu	5 plastrów 40 [g]
rzodkiewka	6 sztuk	150 [g]	soczewica z puszki	2 puszki 550 [g]
szcypiorek	2.5 łyżki	23 [g]	szpinak	9 garści 290 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10.5 kromek	390 [g]	komosa ryżowa	8 łyżek 110 [g]
makaron ryżowy		60 [g]	płatki owsiane	2 łyżki 20 [g]
ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]		