



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Owsianka z truskawkami	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Salatka z pomidora malinowego, rzodkiewki i mięty	V posiłek	Duszona młoda kapustka z koperkiem
	III posiłek	Cukinia faszerowana komosą		
DZIEŃ 2	I posiłek	Bogate w zdrowe tłuszcze gofry gryczane	IV posiłek	Jogurt z musem z truskawek z tahini
	II posiłek	Słupki papryki i rzodkiewki z guacamole	V posiłek	Duszona młoda kapustka z koperkiem ; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Cukinia faszerowana komosą		
DZIEŃ 3	I posiłek	Bogate w zdrowe tłuszcze gofry gryczane	IV posiłek	Kalarepa i orzechy nerkowca
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Wytrawna sałatka z dodatkiem malin
	III posiłek	Szybki makaron ryżowy z brokułem i sezamem:		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapki z pastą z ciecioriki z koperkiem i ogórek małosolny	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Jogurt z truskawkami	V posiłek	Zupa z pietruszki i gruszki
	III posiłek	Salatka z chrupiącym tofu i sosem sezamowym		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kanapki z pastą z ciecioriki z koperkiem i ogórek małosolny	IV posiłek	Koktajl Bounty słodzony bananem
	II posiłek	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami	V posiłek	Zupa z pietruszki i gruszki
	III posiłek	Salatka z chrupiącym tofu i sosem sezamowym		
DZIEŃ 6	I posiłek	Jaglanka z malinami	IV posiłek	Galaretka z owocami
	II posiłek	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami	V posiłek	Kanapka z pastą z awokado
	III posiłek	Kotlety z boczniaka z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami		
DZIEŃ 7	I posiłek	Kanapka z pastą z awokado	IV posiłek	Galaretka z owocami
	II posiłek	Lekki koktajl truskawkowy z miętą i cytryną	V posiłek	Gotowana kukurydza z solą
	III posiłek	Kotlety z boczniaka z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

445 KCAL

Płatki ugotować na mleku. Truskawki zmiksować z erytrytolem i sokiem z cytryny. Do miseczki przelać owsiankę, dodać mus z truskawek. Delikatnie wymieszać aby część owsianki połączyła się z musem a część pozostała niepołączona. Posyp płatkami migdałów.

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50.0	5 łyżek (bezglutenowe)	188.0	6.0	3.6	34.6
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
RAZEM	455.0		444.5	15.0	21.3	57.3

II POSIŁEK

139 KCAL

Pomidora i rzodkiewki pokroić w kostkę. Posiekać miętę. Całość skropić oliwą i doprawić.

SALATKA Z POMIDORA MALINOWEGO, RZODKIEWKI I MIĘTY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory malinowe	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
rzodkiewka	75.0	5 sztuk	13.5	0.8	0.1	3.3
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
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
mięta zielona, świeża	5.0		2.2	0.2	0.0	0.4
RAZEM	377.0		138.8	3.6	8.8	14.7

III POSIŁEK

353 KCAL

Rozgrzej piekarnik do 230 stopni C. W średniej wielkości rondelku ugotuj komosę ryżową, dodając do niej 1,5 szklanki wody. Kiedy komosa będzie już ugotowana, odstaw ją na bok. Pokrój papryki, cebulę, czosnek i estragon. Cukinię pokrój wzdłuż na połowę i pozbadź się z niej środka z pestkami. Na patelni rozgrzej jedną łyżkę oliwy i zeszklij na niej cebulę, gotując ją przez około 2 minuty. Następnie dodaj czosnek i papryki i gotuj wszystkie warzywa przez kolejne 2-3 minuty. Po tym czasie dorzuc komosę ryżową i estragon i zdejmij patelnię z ognia. Dopraw wszystko do smaku solą i pieprzem. Mieszaną komosy i warzyw wypełnij środek cukinii. Wierzch cukiniowych łódeczek poproś posiekanymi orzeszkami (możesz dodać też łyżeczkę płatków drożdżowych). Piecz wszystko w piekarniku przez około 15-20 minut. Gotowe danie podawaj na gorąco.

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

CUKINIA FASZEROWANA KOMOSĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	225.0	1 mniejsza sztuka	38.3	2.7	0.2	7.2
komosa ryżowa	30.0	3 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	35.0	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
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
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
estragon suszony	1.0	1 szczypta	3.0	0.2	0.1	0.5
RAZEM	394.0		353.5	11.6	17.1	41.9

IV POSIŁEK**155 KCAL**

Czekoladki z kakao i orzechami - z poprzedniego tygodnia - 2 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		43.0	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3	0.1 szklanki	42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.5

V POSIŁEK**311 KCAL**

Duszona młoda kapustka z koperkiem:

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

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

DUSZONA MŁODA KAPUSTKA Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	300.0	porcja	99.0	5.1	0.6	22.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	16.0	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	412.0		311.4	9.7	12.4	42.6

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

379 KCAL

Nasiona umieścić w misie blendera i zmiksować na mąkę. Dodać mąkę gryczaną, cukier, proszek do pieczenia i sól. Wymieszać. Dodać mleko roślinne i olej i wymieszać, żeby masa była gładka. Gofrownicę rozgrzać. Wykładać na nią porcję ciasta i piec na złoty kolor. Zjeść z owocami i erytryolem (można go zmielić na puder).

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

BOGATE W ZDROWE TŁUSZCZE GOFRY GRYCZANE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	35.0	0.25 szklanki	117.3	4.4	1.1	24.7
słonecznik, nasiona	19.5	0.1 szklanki	113.9	4.1	10.0	3.9
dynia, pestki	5.0	0.5 łyżki	28.6	1.2	2.3	0.9
siemię lniane	5.0	0.5 łyżki	26.7	0.9	2.1	1.4
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
proszek do pieczenia	1.0	0.25 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.4
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	2.5	0.0
mleko migdałowe	82.5	0.4 szklanki	33.8	1.3	2.6	1.6
maliny	25.0	0.25 szklanki	10.8	0.3	0.1	3.0
borówka amerykańska	25.0	0.5 garści	14.3	0.2	0.1	3.6
erytrytol	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
RAZEM	213.5		378.8	12.5	20.7	51.9

II POSIŁEK

162 KCAL

Awokado rozgnieść widelcem z przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku (można pominąć jeśli 2 śniadanie zjadasz w pracy). Dodać sok z cytryny i doprawić. Wymieszać. Zjeść ze słupkami papryki i rzodkiewkami.

SŁUPKI PAPRYKI I RZODKIEWKI Z GUACAMOLE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili w proszku	1.0		2.8	0.1	0.1	0.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
RAZEM	206.0		162.4	3.3	11.4	14.9

III POSIŁEK

353 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CUKINIA FASZEROWANA KOMOSĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	225.0	1 mniejsza sztuka	38.3	2.7	0.2	7.2
komosa ryżowa	30.0	3 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	35.0	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
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
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
estragon suszony	1.0	1 szczypta	3.0	0.2	0.1	0.5
RAZEM	394.0		353.5	11.6	17.1	41.9

IV POSIŁEK**272 KCAL**

Zmiksuj truskawki z tahini i erytrytolem. Wymieszaj z jogurtem i zjedz jako przekąskę.

JOGURT Z MUSEM Z TRUSKAWEK Z TAHINI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło sezamowe, tahini	12.0	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	322.0		271.7	4.6	18.7	23.7

V POSIŁEK**311 KCAL**

*Porcja z poprzedniego dnia.

DUSZONA MŁODA KAPUSTKA Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	300.0	porcja	99.0	5.1	0.6	22.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	16.0	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1.0	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	412.0		311.4	9.7	12.4	42.6

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

379 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

BOGATE W ZDROWE TŁUSZCZE GOFRY GRZYCZANE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	35.0	0.25 szklanki	117.3	4.4	1.1	24.7
słonecznik, nasiona	19.5	0.1 szklanki	113.9	4.1	10.0	3.9
dynia, pestki	5.0	0.5 łyżki	28.6	1.2	2.3	0.9
siemię lniane	5.0	0.5 łyżki	26.7	0.9	2.1	1.4
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
proszek do pieczenia	1.0	0.25 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.4
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
olej kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	2.5	0.0
mleko migdałowe	82.5	0.4 szklanki	33.8	1.3	2.6	1.6
maliny	25.0	0.25 szklanki	10.8	0.3	0.1	3.0
borówka amerykańska	25.0	0.5 garści	14.3	0.2	0.1	3.6
erytrytol	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
RAZEM	213.5		378.8	12.5	20.7	51.9

II POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - z poprzedniego tygodnia - 2 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyl, suszone	14.8		43.0	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3	0.1 szklanki	42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.5

III POSIŁEK

401 KCAL

Szybki makaron ryżowy z brokułem i sezamem:

Makaron przygotuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Brokuła ugotuj al'dente na parze - musi być lekko twarde. W wooku lub na patelni rozgrzej odrobinę oliwy, dodaj połamane na małe kawałeczki brokuła, makaron, sos sojowy, sok z cytryny i sezam. Wszystkie składniki szybko podsmaż i wymieszaj.

SZYPKI MAKARON RYŻOWY Z BROKUŁEM I SEZAMEM: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	50.0		182.0	3.0	0.3	40.1
brokuły	250.0	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
sezam, nasiona	10.0	1 łyżka	63.2	2.3	6.0	1.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
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
RAZEM	338.0		400.9	13.1	15.3	55.6

IV POSIŁEK

117 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

KALAREPA I ORZECHY NERKOWCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	102.0	1 mała sztuka	33.7	2.2	0.3	6.6
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	117.0		116.6	5.0	6.9	11.2

V POSIŁEK

358 KCAL

Umytą mieszankę sałat wrzucić do miseczki, dodać pokrojone awokado i czerwoną cebulkę. Posyp podprażonym na patelni słonecznikiem i polej sosem z musztardy, oliwy, soku z cytryny, ziół. Wymieszaj. Na koniec posyp malinami i skrop sosem balsamicznym.

WYTRAWNA SAŁATKA Z DODATKIEM MALIN - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mieszanka sałat z rukolą	45.0	0.25 cała paczka	9.0	0.6	0.2	1.3
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
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
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
mięta zielona, świeża	3.0	1 kilka listków	1.3	0.1	0.0	0.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sos balsamiczny	3.0	0.5 łyżki	2.6	0.0	0.0	0.5
RAZEM	270.0		358.0	7.3	27.6	25.7

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

335 KCAL

Posiekaj drobno cebulkę i podduś na łyżeczce oliwy. Ciecierzycę odsącz, wrzuc do blendera, dodaj cebulkę, sól, pieprz i zmiksuj na gładką pastę. Wymieszaj ze świeżym koperkiem. Pastą posmaruj kanapki i ułóż na gorze plasterki ogórka małosolnego.

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

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIORKI Z KOPERKIEM I OGÓREK MAŁOSOLNY - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	8.0	1 łyżka posiekanego	2.6	0.2	0.0	0.5
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
oliwa z oliwek	1.0	0.5 łyżeczki	9.0	0.0	1.0	0.0
RAZEM	326.0		335.4	13.7	6.1	51.4

II POSIŁEK

228 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

JOGURT Z TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki migdałów	5.0	0.5 łyżki	29.1	1.1	2.5	0.5
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	315.0		227.9	3.6	14.5	22.0

III POSIŁEK

357 KCAL

Salatka z chrupiącym tofu i sosem sezamowym: Tofu pokrój w kostkę i obtocz dokładnie w mące ziemniaczanej wymieszanej ze słodką papryką, solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż tofu, aż będzie chrupiące. W misce ułóż porwane liście sałat oraz pokrojone na półówki, kolorowe pomidorki koktajlowe. Na górę ułóż kawałki chrupiącego tofu, posyp posiekanym szczypiorkiem i polej sosem sezamowym.

Sos z pasty sezamowej: Uwaga: jeśli nie masz pasty sezamowej, można ją zrobić w domu. Wystarczy szklanę sezamu, włożyć do malaksera i miksować, aż powstanie pasta.

Tahini, wodę i sok z cytryny przełożyć do miseczki. Czosnek rozgnieść nożem, drobno posiekać i dodać do pasty. Dokładnie wymieszać, aby smaki się połączyły. Odstawić na 30 minut aby sos nabrał smaku. Można też przygotować go wcześniej, przełożyć do szklanego słoiczka i przechować w lodówce.

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

SALATKA Z CHRUPIĄCYM TOFU I SOSEM SEZAMOWYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
mąka ziemniaczana	10.0	0.5 łyżki	35.7	0.7	0.0	8.3
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
mieszanka sałat z rukolą	45.0	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki posiekanego	2.0	0.2	0.0	0.2
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
masło sezamowe, tahini	12.0	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
woda	12.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok z cytryny	15.0	3 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	404.0		356.9	16.8	22.4	25.4

IV POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - z poprzedniego tygodnia - 2 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		43.0	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3	0.1 szklanki	42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.5

V POSIŁEK

387 KCAL

Pietruszkę obrać i pokroić w grube plastry. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej, dodać pietruszki i na bardzo małym ogniu dusić je przez około 5 minut. Następnie dodać pokrojoną na ćwiartki gruszkę i dusić przez kolejne 5 - 10 minut, do momentu, aż będą bardzo miękkie. Do garnka wlać wywar, ma być go tyle, aby przykrył warzywa. Garnek przykryć i gotować przez około 15 minut, dopóki pietruszka nie będzie bardzo miękka. W międzyczasie na suchej patelni uprażyć migdały. Do miękkich warzyw dodać mleko i całość zblendować, w razie potrzeby dodając więcej mleka lub trochę wody. Doprawić tymiankiem, solą i pieprzem, jeść posypane migdałami.

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

ZUPA Z PIETRUSZKI I GRUSZKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pietruszka, korzeń	200.0	4 średnie sztuki	94.0	5.2	1.0	21.0
gruszka	156.0	1 średnia sztuka konferencja	90.5	0.9	0.3	22.5
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
tymianek świeży	1.0	1 do smaku	1.0	0.1	0.0	0.2
gałka muskatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
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
migdały, łuskane	8.0	0.5 łyżki	46.3	1.7	4.0	1.7
RAZEM	623.0		386.7	12.0	18.4	51.3

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

335 KCAL

Pastą posmaruj kanapki i ułóż na górze plasterki ogórka małosolnego.

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIORKI Z KOPERKIEM I OGÓREK MAŁOSOLNY - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	8.0	1 łyżka posiekanego	2.6	0.2	0.0	0.5
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
oliwa z oliwek	1.0	0.5 łyżeczki	9.0	0.0	1.0	0.0
RAZEM	326.0		335.4	13.7	6.1	51.4

II POSIŁEK

123 KCAL

Marchew i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tartce o grubych oczkach. Wymieszaj z oliwą, sokiem z cytryny i rodzynkami.

*Przygotuj od razu 2 porcje potrawy (poniższy przepis jest na 1 porcję).

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
jabłko	50.0	0.5 małej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
rodzynki, bez pestek, suszone	15.0	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	2.5	0.5 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.2
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	174.5		123.0	1.8	2.4	27.2

III POSIŁEK

357 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SALATKA Z CHRUPIĄCYM TOFU I SOSEM SEZAMOWYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
mąka ziemniaczana	10.0	0.5 łyżki	35.7	0.7	0.0	8.3
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
mieszanka sałat z rukolą	45.0	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szczypiorek	6.0	2 łyżeczki posiekanego	2.0	0.2	0.0	0.2
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
masło sezamowe, tahini	12.0	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
woda	12.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok z cytryny	15.0	3 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	404.0		356.9	16.8	22.4	25.4

IV POSIŁEK

276 KCAL

Koktajl Bounty słodzony bananem:

Banana zmiksuj z mlekiem i wiórkami, przelej do szklanki i posyp tartą czekoladą.

KOKTAJL BOUNTY SŁODZONY BANANEM - 1 porcja

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
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	318.0		276.3	5.4	15.5	30.8

V POSIŁEK

387 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA Z PIETRUSZKI I GRUSZKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pietruszka, korzeń	200.0	4 średnie sztuki	94.0	5.2	1.0	21.0
gruszka	156.0	1 średnia sztuka konferencja	90.5	0.9	0.3	22.5
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
tymianek świeży	1.0	1 do smaku	1.0	0.1	0.0	0.2
gałka muskatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
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
migdały, łuskane	8.0	0.5 łyżki	46.3	1.7	4.0	1.7
RAZEM	623.0		386.7	12.0	18.4	51.3

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

339 KCAL

Podgrzej mleko z syropem klonowym. Wrzuć płatki jaglane, wymieszaj i dodaj masło orzechowe. Przełóż do miseczki, poczekaj aż płatki odrobinę napęcznieją i posyp malinami.

JAGLANKA Z MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki jaglane	40.0	4 łyżki	144.4	4.0	1.6	27.6
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	345.0		339.1	11.0	13.5	45.1

II POSIŁEK

123 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
jabłko	50.0	0.5 małej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
rodzynki, bez pestek, suszone	15.0	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	2.5	0.5 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.2
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	174.5		123.0	1.8	2.4	27.2

III POSIŁEK

436 KCAL

Ze szparagów odłamujemy zdrewniałe końcówki, układamy je na blaszkę z papierem do pieczenia, posypujemy pieprzem cytrynowym i skrapiamy oliwą. Przykrywamy szczelnie folią aluminiową i wstawiamy do piekarnika na 180 stopni na około 20 minut. Ziemniaki gotujemy i podajemy z koperkiem.

Boczniki myjemy i obtaczamy w otrębach (lub bułce tartej bezglutenowej). Smażymy na patelni na rozgrzanej oliwie.

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

KOTLETY Z BOCZNIAKA Z MŁODYMI ZIEMNIACZKAMI Z KOPERKIEM I PIECZONYMI SZPARAGAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bocznik, surowy	150.0	1 porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
otręby owsiane	13.5	2 łyżki	33.2	2.3	0.9	8.9
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
szparagi zielone	150.0	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
RAZEM	564.5		436.0	15.1	18.0	64.1

IV POSIŁEK

209 KCAL

Owoce pokrój w kostkę, włóż do miski. Agar rozpuść w odrobinie gorącej wody i wymieszaj z sokiem pomarańczowym i sokiem z cytryny. Zalej owoce i wstaw do lodówki.

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

GALARETKA Z OWOCAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
agar w proszku	6.0	1 łyżka	18.4	0.4	0.0	4.9
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sok pomarańczowy	250.0	1 szklanka	107.5	1.5	0.3	24.8
RAZEM	456.0		209.0	3.7	1.0	50.9

V POSIŁEK

275 KCAL

Kanapka z pastą z awokado:

Awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z limonki i wymieszać. Dodać posiekaną cebulę, posolić i przyprawić pieprzem oraz doprawić ziołami do smaku. Dokładnie wymieszać. Chleb posmarować pastą i zjeść z pomidorkami.

*Przygotuj od razu 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję)

KANAPKA Z PASTĄ Z AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10.0	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	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
bazyliia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
RAZEM	268.0		275.2	6.7	14.6	29.2

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

422 KCAL

Chleb posmarować pastą z poprzedniego dnia i zjeść z pomidorem.

KANAPKA Z PASTĄ Z AWOKADO

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
pomidory malinowe	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10.0	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	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
bazyliia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
RAZEM	505.0		422.0	11.8	18.5	50.9

II POSIŁEK

70 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

LEKKI KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z MIĘTĄ I CYTRYNĄ - 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
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
mięta zielona, świeża	3.0	kilka listków	1.3	0.1	0.0	0.3
woda	100.0	10 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	270.0		70.3	1.2	0.7	16.4

III POSIŁEK

436 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

KOTLETY Z BOCZNIAKA Z MŁODYMI ZIEMNIACZKAMI Z KOPERKIEM I PIECZONYMI SZPARAGAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bocznik, surowy	150.0	1 porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
otręby owsiane	13.5	2 łyżki	33.2	2.3	0.9	8.9
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
szparagi zielone	150.0	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
RAZEM	564.5		436.0	15.1	18.0	64.1

IV POSIŁEK**209 KCAL**

*Porcja z poprzedniego dnia.

GALARETKA Z OWOCAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
agar w proszku	6.0	1 łyżka	18.4	0.4	0.0	4.9
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sok pomarańczowy	250.0	1 szklanka	107.5	1.5	0.3	24.8
RAZEM	456.0		209.0	3.7	1.0	50.9

V POSIŁEK**241 KCAL**

Gotowana kukurydza z solą:

Kukurydzę obierz z liści, przekrój na pół. Ugotuj w wodzie. Gdy będzie miękka posmaruj oliwą i posól.

GOTOWANA KUKURYDZA Z SOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kukurydza żółta, kolby	197.0	1 większa sztuka	169.4	6.4	2.7	36.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	206.0		241.2	6.4	10.6	36.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]		
RÓŻNE				
jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania	320 [g]	mieszanka sałat z rukolą	0.75 paczki 140 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	1 łyżka	14 [g]	masło sezamowe, tahini	3 łyżki 36 [g]
migdały, łuskane	0.2 szklanki	35 [g]	orzechy nerkowca	3 łyżki 45 [g]
orzechy włoskie	0.3 szklanki	42 [g]	płatki migdałów	2.5 łyżki 25 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	2 łyżki	30 [g]	sezam, nasiona	1 łyżka 10 [g]
siemię lniane	1 łyżka	10 [g]	słonecznik, nasiona	11 łyżeczek 60 [g]
wiórki kokosowe	1 łyżka	8 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	5 łyżeczek	25 [g]	masło orzechowe	1 łyżka 22 [g]
musztarda	1 łyżeczka	10 [g]	pasta z wanilii	0.2 łyżeczki 0.3 [g]
sok z cytryny	11 łyżek	110 [g]	sos sojowy	1 łyżka 10 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	5.8 szklanka	1350 [g]	sok pomarańczowy	2 szklanki 500 [g]
sok ze świeżej limonki	2 łyżki	20 [g]	woda	14 łyżek 130 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	2 sztuki	420 [g]	banan	1 mała sztuka 130 [g]
borówka amerykańska	3 garście	160 [g]	daktyle, suszone	10 sztuk 50 [g]
gruszka	2 średnia sztuka konferencja	420 [g]	jabłko	1 mała sztuka 140 [g]
maliny	5 garści	330 [g]	truskawki	5 szklanek 800 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	chili w proszku	1.0 [g]
cynamon mielony	0.9 szczypty	0.9 [g]	estragon suszony	2 szczypty 2.0 [g]
gałka muszkatołowa, mielona	2 szczypty	2.0 [g]	koper	9 łyżek 70 [g]
liść laurowy	2 sztuki	2.0 [g]	mięta zielona, świeża	27 [g]
pieprz cytrynowy	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	12 szczypta 12 [g]
proszek do pieczenia	0.5 łyżeczki	2.0 [g]	sos balsamiczny	0.5 łyżki 3.0 [g]
sól	15.3 szczypta do smaku	16 [g]	sól himalajska	3 szczypty 3.0 [g]
tymianek świeży	2 do smaku	3.0 [g]	ziele angielskie	2 sztuki 2.0 [g]
zioła prowansalskie	1 szczypta	1.0 [g]		
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	czekolada 70% kakao	1 kostka 10 [g]
kakao naturalne	0.6 łyżki	7 [g]	syrop klonowy	2.5 łyżeczki 12 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	3 łyżeczki	15 [g]	oliwa z oliwek	15 łyżek 120 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
agar w proszku	2 łyżki	12 [g]	bocznik, surowy	2 porcje 340 [g]
brokuły	0.5 sztuki	410 [g]	cebula	3 małe sztuki 240 [g]
cebula czerwona	1.5 sztuki	120 [g]	ciecierzyca konserwowa	1 puszka 260 [g]
cukinia	2 mniejsza sztuka	550 [g]	czosnek	5 małych ząbków 18 [g]
kalarepa	1 mała sztuka	150 [g]	kapusta biała	2 porcje 750 [g]
kukurydza żółta, kolby	1 większa sztuka	550 [g]	marchew	2 średnie sztuki 290 [g]
mąka ziemniaczana	1 łyżka	20 [g]	ogórek małosolny	2 sztuki 200 [g]
papryka czerwona, słodka	1.5 średniej sztuki	270 [g]	papryka słodka mielona	2 szczypty 2.0 [g]
pietruszka, korzeń	8 średnich sztuk	600 [g]	pomidorki koktajlowe	25 sztuk 500 [g]
pomidory malinowe	2 duże sztuki	600 [g]	rzodkiewka	8 sztuk 200 [g]
szczypiorek	4 łyżeczki posiekanego	14 [g]	szparagi zielone	10 sztuk 400 [g]
ziemniaki	6 średnich sztuk	600 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	7 kromek	350 [g]	komosa ryżowa	6 łyżek 60 [g]
makaron ryżowy		50 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	0.5 szklanki 70 [g]

otręby owsiane

4 łyżki 27 [g] płatki jaglane

4 łyżki 40 [g]

płatki owsiane

5 łyżek (bezglutenowe) 50 [g]