



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2000 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
	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; borówka amerykańska	V posiłek	Wytrawna салатка z dodatkiem malin
	III posiłek	Szybki makaron ryżowy z brokułem i sezamem:		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapki z pastą z cieciorzki z koperkiem i ogórek małosolny	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Jogurt z truskawkami	V posiłek	Zupa z pietruszki i gruszki; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Salatka z chrupiącym tofu i sosem sezamowym		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kanapki z pastą z cieciorzki 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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Salatka z chrupiącym tofu i sosem sezamowym		
DZIEŃ 6	I posiłek	Jaglanka z malinami	IV posiłek	Galaretkę z owocami; jogurt kokosowy bez cukru; płatki migdałów
	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	Galaretkę z owocami; jogurt kokosowy bez cukru; płatki migdałów
	II posiłek	Lekki koktajl truskawkowy z miętą i cytryną; orzechy nerkowca	V posiłek	Gotowana kukurydza z solą
	III posiłek	Kotlety z boczniaka z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

505 KCAL

Płatki ugotować w mleku, pod koniec dodaj masło orzechowe i wymieszaj. 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	5 łyżek (bezglutenowe)	188.0	6.0	3.6	34.6
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
RAZEM	465		505.4	17.6	26.1	58.9

II POSIŁEK

253 KCAL

Pomidora i rzodkiewki pokroić w kostkę. Posiekać miętę. Całość skropić oliwą, posypać pestkami dyni 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	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
rzodkiewka	75	5 sztuk	13.5	0.8	0.1	3.3
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
mięta zielona, świeża	5		2.2	0.2	0.0	0.4
RAZEM	400		253.2	8.5	17.9	18.3

III POSIŁEK

521 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 dorzuć 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	290	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
komosa ryżowa	50	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	35	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
estragon suszony	1	1 szczypta	3.0	0.2	0.1	0.5
RAZEM	495		520.6	17.9	25.0	61.3

IV POSIŁEK

233 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - z poprzedniego tygodnia - 3 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	55		232.6	6.0	14.0	23.2

V POSIŁEK

465 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	porcja	99.0	5.1	0.6	22.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	16	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
RAZEM	470		465.2	13.2	19.9	58.1

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

456 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	45	3 łyżki	150.8	5.7	1.4	31.8
słonecznik, nasiona	20	4 łyżeczki	116.8	4.2	10.3	4.0
dynia, pestki	5	0.5 łyżki	28.6	1.2	2.3	0.9
siemię lniane	5	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	0.25 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	85	0.4 szklanki	33.8	1.3	2.6	1.6
maliny	60	0.5 szklanki	25.8	0.8	0.2	7.2
borówka amerykańska	70	0.5 szklanki	39.9	0.5	0.2	10.1
erytrytol	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
RAZEM	305		455.9	14.7	21.5	69.7

II POSIŁEK

234 KCAL

Awokado rozgnieść widelcem z oliwą i 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	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
RAZEM	215		234.1	3.3	19.4	14.9

III POSIŁEK

521 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	290	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
komosa ryżowa	50	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula czerwona	35	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
estragon suszony	1	1 szczypta	3.0	0.2	0.1	0.5
RAZEM	495		520.6	17.9	25.0	61.3

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	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	325		271.7	4.6	18.7	23.7

V POSIŁEK**465 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	porcja	99.0	5.1	0.6	22.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	16	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie	1	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	12	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
RAZEM	470		465.2	13.2	19.9	58.1

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

456 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	45	3 łyżki	150.8	5.7	1.4	31.8
słonecznik, nasiona	20	4 łyżeczki	116.8	4.2	10.3	4.0
dynia, pestki	5	0.5 łyżki	28.6	1.2	2.3	0.9
siemię lniane	5	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	0.25 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	85	0.4 szklanki	33.8	1.3	2.6	1.6
maliny	60	0.5 szklanki	25.8	0.8	0.2	7.2
borówka amerykańska	70	0.5 szklanki	39.9	0.5	0.2	10.1
erytrytol	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
RAZEM	305		455.9	14.7	21.5	69.7

II POSIŁEK

312 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - z poprzedniego tygodnia - 3 sztuki + borówki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyl, suszone	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
borówka amerykańska	140	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
RAZEM	195		312.4	7.1	14.4	43.4

III POSIŁEK

465 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 woku lub na patelni rozgrzej odrobinę oliwy, dodaj czosnek, połamane na małe kawałeczki brokuła, makaron, sos sojowy, sok z cytryny i sezam. Wszystkie składniki szybko podsmaż i wymieszaj.

SZYBKI MAKARON RYŻOWY Z BROKUŁEM I SEZAMEM: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	60	1 porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
brokuły	250	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	360		465.3	14.8	17.2	65.9

IV POSIŁEK

331 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

KALAREPA I ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	250	1 duża sztuka	81.8	5.5	0.7	16.1
orzechy nerkowca	45	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
RAZEM	295		330.7	13.7	20.5	29.7

V POSIŁEK

382 KCAL

Umytą mieszankę sałat wrzuć do miseczki, dodaj 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mieszanka sałat z rukolą	45	0.25 cała paczka	9.0	0.6	0.2	1.3
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
mięta zielona, świeża	3	1 kilka listków	1.3	0.1	0.0	0.3
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sos balsamiczny	6	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
RAZEM	325		382.2	7.9	27.7	32.2

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

480 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	8	1 łyżka posiekanego	2.6	0.2	0.0	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
RAZEM	380		480.3	17.2	12.6	66.9

II POSIŁEK

315 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

JOGURT Z TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	330		315.1	6.9	22.2	23.5

III POSIŁEK

446 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 półowki, 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 szklankę 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	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
mąka ziemniaczana	25	1 łyżka	89.3	1.7	0.1	20.8
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
mieszanka sałat z rukolą	45	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szczypiorek	6	2 łyżeczki posiekanego	2.0	0.2	0.0	0.2
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
masło sezamowe, tahini	12	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
woda	12	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok z cytryny	15	3 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	12	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	425		446.4	17.8	26.4	37.9

IV POSIŁEK

233 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - z poprzedniego tygodnia - 3 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	55		232.6	6.0	14.0	23.2

V POSIŁEK

510 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. Zjedz z grzanką z chlebka.

*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	4 średnie sztuki	94.0	5.2	1.0	21.0
gruszka	160	1 średnia sztuka konferencja	90.5	0.9	0.3	22.5
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
tymianek świeży	1	1 do smaku	1.0	0.1	0.0	0.2
gałka muskatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	670		509.8	16.0	24.4	63.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

480 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
koper	8	1 łyżka posiekanego	2.6	0.2	0.0	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	4	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
RAZEM	380		480.3	17.2	12.6	66.9

II POSIŁEK

240 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
jabłko	135	0.5 dużej sztuki	65.8	0.5	0.5	15.9
rodzynki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	330		239.5	2.7	8.9	42.9

III POSIŁEK

446 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	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
mąka ziemniaczana	25	1 łyżka	89.3	1.7	0.1	20.8
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
mieszanka sałat z rukolą	45	0.25 paczki	9.0	0.6	0.2	1.3
szczypiorek	6	2 łyżeczki posiekanego	2.0	0.2	0.0	0.2
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
masło sezamowe, tahini	12	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
woda	12	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok z cytryny	15	3 łyżeczki	3.1	0.1	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	425		446.4	17.8	26.4	37.9

IV POSIŁEK

349 KCAL

Koktajl Bounty słodzony bananem:

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

KOKTAJL BOUNTY SŁODZONY BANANEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
wiórki kokosowe	12	1.5 łyżki	78.8	0.7	7.6	3.2
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	390		348.8	6.5	19.1	40.7

V POSIŁEK

510 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	4 średnie sztuki	94.0	5.2	1.0	21.0
gruszka	160	1 średnia sztuka konferencja	90.5	0.9	0.3	22.5
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
tymianek świeży	1	1 do smaku	1.0	0.1	0.0	0.2
gałka muszkatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	670		509.8	16.0	24.4	63.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

530 KCAL

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

JAGLANKA Z MALINAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki jaglane	60	6 łyżek	216.6	6.0	2.4	41.4
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
syrop klonowy	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
RAZEM	465		530.3	16.8	20.3	73.2

II POSIŁEK

240 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
jabłko	135	0.5 dużej sztuki	65.8	0.5	0.5	15.9
rodzynki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	330		239.5	2.7	8.9	42.9

III POSIŁEK

459 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	200	1 porcja	66.0	6.6	0.8	12.2
otręby owsiane	14	2 łyżki	33.2	2.3	0.9	8.9
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
szparagi zielone	180	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
koper	8	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pieprz cytrynowy	1	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
RAZEM	650		458.8	17.3	18.3	68.2

IV POSIŁEK**343 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. Na gotową galaretkę połóż pół jogurtu i udekoruj płatkami migdałów.

*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	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
truskawki	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
borówka amerykańska	50	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
agar w proszku	6	1 łyżka	18.4	0.4	0.0	4.9
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sok pomarańczowy	250	1 szklanka	107.5	1.5	0.3	24.8
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	550		342.5	6.6	11.7	57.3

V POSIŁEK**397 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	0.8
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
RAZEM	340		397.2	10.3	18.2	45.5

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	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory malinowe	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	0.8
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
RAZEM	510		422.0	11.8	18.5	50.9

II POSIŁEK

255 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Zjedz z orzechami.

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	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
syrop klonowy	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
mięta zielona, świeża	3	kilka listków	1.3	0.1	0.0	0.3
woda	100	10 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	310		255.1	6.7	13.8	30.2

III POSIŁEK

459 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	200	1 porcja	66.0	6.6	0.8	12.2
otręby owsiane	14	2 łyżki	33.2	2.3	0.9	8.9
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
szparagi zielone	180	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
koper	8	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
pieprz cytrynowy	1	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
RAZEM	650		458.8	17.3	18.3	68.2

IV POSIŁEK

343 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	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
truskawki	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
borówka amerykańska	50	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
agar w proszku	6	1 łyżka	18.4	0.4	0.0	4.9
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sok pomarańczowy	250	1 szklanka	107.5	1.5	0.3	24.8
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	550		342.5	6.6	11.7	57.3

V POSIŁEK

438 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	345	2 średnie sztuki	294.1	11.2	4.6	64.0
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sól	2	2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	360		437.6	11.2	20.6	64.0

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]		
RÓŻNE				
jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]	mieszanka sałat z rukolą	0.75 paczki 140 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	3 łyżki	41 [g]	masło sezamowe, tahini	3 łyżki 36 [g]
migdały, łuskane	2 garście	60 [g]	orzechy nerkowca	9 łyżek 140 [g]
orzechy włoskie	0.3 szklanki	70 [g]	płatki migdałów	6 łyżek 60 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	2 łyżki	30 [g]	sezam, nasiona	1 lekko czubata łyżka 13 [g]
siemię lniane	1 łyżka	10 [g]	słonecznik, nasiona	11 łyżeczek 60 [g]
wiórki kokosowe	1.5 łyżki	12 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	5 łyżeczek	25 [g]	masło orzechowe	5 łyżeczek 47 [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	1400 [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 średnia sztuka 190 [g]
borówka amerykańska	8 garści	400 [g]	daktyle, suszone	15 sztuk 80 [g]
gruszka	2 średnia sztuka konferencja	420 [g]	jabłko	1 duża sztuka 370 [g]
maliny	7 garści	500 [g]	truskawki	5 szklanek 800 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	chili w proszku	1.0 [g]
cynamon mielony	1.5 szczypty	1.5 [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	1 łyżka 6 [g]
sól	16.3 szczypta do smaku	17 [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	0.9 łyżki	10 [g]	syrop klonowy	6 łyżeczek 28 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	3 łyżeczki	15 [g]	oliwa z oliwek	170 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
agar w proszku	2 łyżki	12 [g]	bocznik, surowy	2 porcje 450 [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 średnie sztuki	700 [g]	czosnek	4 średnie ząbki 24 [g]
kalarepa	1 duża sztuka	360 [g]	kapusta biała	2 porcje 750 [g]
kukurydza żółta, kolby	2 średnie sztuki	950 [g]	marchew	2 duże sztuki 460 [g]
mąka ziemniaczana	2 łyżki	50 [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	26 sztuk 550 [g]
pomidory malinowe	2 duże sztuki	600 [g]	rzodkiewka	8 sztuk 200 [g]
szczypierek	4 łyżeczki posiekanego	14 [g]	szparagi zielone	12 sztuk 480 [g]
ziemniaki	6 średnich sztuk	600 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	14 kromek	700 [g]	komosa ryżowa	6 łyżek 100 [g]
makaron ryżowy	1 porcja	60 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	6 łyżek 90 [g]

otręby owsiane

4 łyżki 27 [g] płatki jaglane

6 łyżek 60 [g]

płatki owsiane

5 łyżek (bezglutenowe) 50 [g]