



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
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	Cynamonowe chlebki w jajku	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	Omlęt z papryką	IV posiłek	Kalarepa i orzechy nerkowca
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Wytrawna sałatka z dodatkiem malin
	III posiłek	Jajka sadzone na puree ziemniaczanym; Pieczona marchewka na słodko		
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 i jajko na twardo	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 mussem 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 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 posiekаныmi 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

390 KCAL

Roztrzep jajko z cynamonem i erytrytolem (lub innym słodzikiem). Chleb obtocz w jajku i usmaż z każdej strony na patelni na rozgrzanym maśle.

CYNAMONOWE CHLEBKI W JAJKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
erytrytol	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
cynamon mielony	4.0	1 łyżeczka	9.9	0.2	0.0	3.2
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
RAZEM	194.0		389.9	17.6	22.9	35.6

II POSIŁEK

162 KCAL

Awokado rozgnieść widelcem z przeciśniętym przez prasę 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

375 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Paprykę i cebulkę pokroić w nieduże paseczki (można w kostkę). Na patelni dobrze rozgrzać olej. Wlać ubite jajka i na bardzo wolnym ogniu podgrzewać. Po około 2 minutach dodać paprykę i cebulkę. Przykryć pokrywą i smażyć przez chwilę, aż omlet zacznie się ścinać. Posypać ulubionymi ziołami, ponownie przykryć i podgrzewać jeszcze przez chwilę, aby omlet dobrze ściał. Zjeść z chlebkiem.

OMLET Z PAPRYKĄ

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
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	271.0		375.0	17.6	21.7	25.9

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, suszony	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

426 KCAL

Ugotuj ziemniaki. Na patelni rozgrzej masło, włóż pure z ugotowanych ziemniaków i rozsmaruj je na całej patelni. Zrób 2 wgłębienia i wbij jajka. Zmniejsz ogień i nakryj pokrywą. Kiedy się zetną, dopraw solą, posyp szczyptką.

Pieczona marchewka na słodko: Marchewkę pokrój na słupki, połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posól i polej lekko syropem klonowym, sokiem z cytryny i dopraw tymiankiem. Piecz 180 stopniach około 20-25 minut aż będzie miękka.

JAJKA SADZONE NA PUREE ZIEMNIACZANYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
PIECZONA MARCHEWKA NA SŁODKO - 1 porcja						
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
miód pszczeli	10.0	0.3 łyżki	31.9	0.0	0.0	8.0
RAZEM	460.0		425.9	17.8	18.6	51.2

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 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	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 muszkatołowa, 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

342 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 - 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
miód pszczeli	5.0	0.1 łyżki	15.9	0.0	0.0	4.0
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		341.6	11.0	13.5	45.8

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

434 KCAL

Ze szparagów odłamujemy zdrewniałe końcówki, wykładamy 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 roztrzepanym jajku, następnie w otrębach (lub bułce tartej bezglutenowej) i ponownie w jajku. 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
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	606.5		434.2	21.3	14.9	64.3

IV POSIŁEK

208 KCAL

Owoce pokrój w kostkę, włóż do miski. Żelatynę 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
żelatyna	5.0	1 łyżeczka	16.9	4.2	0.0	0.0
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	455.0		207.5	7.5	0.9	46.1

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

405 KCAL

Kanapka z pastą z awokado i jajko na twardo:

Jajko ugotuj na twardo. Chleb posmaruj pastą z awokado przygotowaną wczoraj i zjedz z pomidorem.

KANAPKA Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKO NA TWARDO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
pomidory malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
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
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
RAZEM	430.0		405.0	15.1	21.1	38.5

II POSIŁEK

74 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
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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		73.8	1.2	0.7	17.3

III POSIŁEK

434 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
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	606.5		434.2	21.3	14.9	64.3

IV POSIŁEK

208 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
żelatyna	5.0	1 łyżeczka	16.9	4.2	0.0	0.0
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	455.0		207.5	7.5	0.9	46.1

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					
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]
słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [g]	wiórki kokosowe	1 łyżka	8 [g]
DODATKI DO DAŃ					
erytrytol	3 łyżeczki	15 [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]	żelatyna	2 łyżeczki	10 [g]
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	9 sztuk (kl. wagowa M)	550 [g]	masło ekstra	2 łyżeczka czubata	20 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	5 szklanek	1200 [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	2 garście	110 [g]	daktyle, suszone	10 sztuk	50 [g]
gruszka	2 średnia sztuka konferencja	420 [g]	jabłko	1 mała sztuka	140 [g]
maliny	4 garście	280 [g]	truskawki	5 szklanek	800 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazyliia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	chili w proszku		1.0 [g]
cynamon mielony	5 szczypt	4.9 [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	13 szczypta	13 [g]
sos balsamiczny	0.5 łyżki	3.0 [g]	sól	17.3 szczypta do smaku	18 [g]
sól himalajska	2 szczypty	2.0 [g]	tymianek suszony	1 szczypta	1.0 [g]
tymianek świeży	2 do smaku	3.0 [g]	ziele angielskie	2 sztuki	2.0 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]			
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	1 kostka	10 [g]	kakao naturalne	0.6 łyżki	7 [g]
miód pszczeli	1.5 łyżeczki	22 [g]			
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	2 łyżeczki	10 [g]	oliwa z oliwek	13 łyżek	110 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
bocznik, surowy	2 porcje	340 [g]	cebula	3 małe sztuki	240 [g]
cebula czerwona	2 sztuki	160 [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	4 średnie sztuki	550 [g]
mąka ziemniaczana	1 łyżka	20 [g]	ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]
papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki	360 [g]	papryka słodka mielona	2 szczypty	2.0 [g]
pietruszka, korzeń	8 średnich sztuk	600 [g]	pomidorki koktajlowe	25 sztuk	500 [g]
pomidory malinowe	2.5 średniej sztuki	500 [g]	rzodkiewka	8 sztuk	200 [g]
szczypierek	2.5 łyżki	23 [g]	szparagi zielone	10 sztuk	400 [g]
ziemniaki	8 średnich sztuk	800 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	440 [g]	komosa ryżowa	6 łyżek	60 [g]
otręby owsiane	4 łyżki	27 [g]	płatki jaglane	4 łyżki	40 [g]
płatki owsiane	5 łyżek (bezglutenowe)	50 [g]			