



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Błonnikowa owsianka z borówkami i siemieniem lnianym	IV posiłek	Pikantna sałatka z surowej cukinii
	II posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	V posiłek	Kanapki z szynką i ogórkiem małosolnym
	III posiłek	Kotlety mielone z cukinią z kaszą i surówka z ogórków małosolnych i cebulki		
DZIEŃ 2	I posiłek	Tost z jajecznicą	IV posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek
	II posiłek	Truskawki z jogurtem	V posiłek	Kotlety mielone z cukinią z kaszą i surówka z ogórków małosolnych i cebulki
	III posiłek	Kotlety mielone z cukinią z kaszą i surówka z ogórków małosolnych i cebulki		
DZIEŃ 3	I posiłek	Placki gryczane z bananem i truskawkami	IV posiłek	papryka czerwona; Pasta z awokado
	II posiłek	Borówki z jogurtem	V posiłek	Paprykowe udka z kurczaka, fasolka szparagowa z pomidorami
	III posiłek	Paprykowe udka z kurczaka, fasolka szparagowa z pomidorami		
DZIEŃ 4	I posiłek	Placki gryczane z bananem i truskawkami	IV posiłek	Orzechy i truskawki
	II posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	V posiłek	Paprykowe udka z kurczaka, fasolka szparagowa z pomidorami
	III posiłek	Paprykowe udka z kurczaka, fasolka szparagowa z pomidorami		
DZIEŃ 5	I posiłek	Chlebek w jajku z pomidorem i szpinakiem	IV posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek
	II posiłek	Koktajl ogórkowo-maślankowy	V posiłek	Pstrąg pieczony z suszonymi pomidorami
	III posiłek	Pstrąg pieczony z suszonymi pomidorami		
DZIEŃ 6	I posiłek	Jaglanka z brzoskwinią	IV posiłek	Pasta z bobu z czosnkiem
	II posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	V posiłek	Sałatka z bobem i jajkiem na twardo
	III posiłek	Grillowana kiełbaska i letnia sałatka z grillowaną cukinią, pomidorkami i tostem czosnkowym		
DZIEŃ 7	I posiłek	Omlęt na słodko z morelami i kokosem	IV posiłek	Koktajl z borówkami na jogurcie kokosowym
	II posiłek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	V posiłek	Pasta z bobu z czosnkiem
	III posiłek	Grillowana kiełbaska i letnia sałatka z grillowaną cukinią, pomidorkami i tostem czosnkowym		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

382 KCAL

Płatki i siemię lniane zalać na chwilę wrzątkiem. Odlać nadmiar wody. Borówki dodać do płatków razem z mlekiem. Posypać cynamonem.

BŁONNIKOWA OWSIANKA Z BORÓWKAMI I SIEMIENIEM LNIANYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
borówka amerykańska	150.0	3 garście	85.5	1.1	0.5	21.7
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
RAZEM	421.0		382.0	11.3	14.4	57.3

II POSIŁEK

106 KCAL

Składniki na 20 porcji:

1 puszka mleka kokosowego 400 ml
1 łyżeczka pasty z wanilii
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżka lejącego miodu naturalnego (można delikatnie na małym ogniu go podgrzać)
szklanka truskawek lub malin (mogą być mrożone lub świeże)
do posypania 3 łyżki uprażonych na patelni bez tłuszczu płatków owsianych.
Błacha 22 cm x 22 cm wyłożona papierem do pieczenia

Wykonanie:

Mleko dokładnie wymieszać, aby nie było grudek, dodać wanilię, sok z cytryny, miód i wymieszać, aby masa była gładka i jednolita. Kokosową masę wylać na blachę, dodać pokrojone na kawałki truskawki. Posypać płatkami owsianymi i wstawić do zamrażarki na około 3 h aż masa stężeje. Po tym czasie wyjąć i pokroić na batoniki.

Przechowywać w zamrażarce, a około 5 minut przed zjedzeniem można je wyjąć, aby były nieco bardziej miękkie.

BATONIKI NA ZIMNO Z MLECZKA KOKOSOWEGO I TRUSKAWEK - 2 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	39.5	0.2 szklanki	77.9	0.8	8.4	1.1
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
sok z cytryny	1.0	0.1 łyżki	0.2	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	3.5	0.1 łyżki	11.0	0.0	0.0	2.8
truskawki	14.8	0.1 szklanki	4.7	0.1	0.1	1.1
płatki owsiane	3.0	0.3 łyżki	11.2	0.4	0.2	2.1
RAZEM	62.0		105.6	1.3	8.7	7.2

III POSIŁEK

451 KCAL

Do mielonego mięsa dodać łyżkę zimnej wody i chwilę powyrabiać dłonią. Na patelni na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę (białą). Dodać starty czosnek, kmin rzymski, suszone oregano i smażyć przez minutę. Dodać cukinię startą na tarce o dużych oczkach. Smażyć przez ok. 2-3 minuty. Zawartość patelni przestudzić, dodać do mięsa, doprawić natką pietruszki, solą i pieprzem. Wymieszać i uformować w dłoniach nieduże kotleciki. Rozgrzać patelnię grillową, burgery kłaść na patelnię, grillować na złoty kolor z każdej strony, na średnim ogniu.

Ogórki i cebulkę czerwoną pokroić w kostkę. Skropić oliwą, doprawić pieprzem i wymieszać.

Podawać z ugotowaną kaszą.

* Przygotuj od razu 3 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję).

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z KASZĄ I SURÓWKA Z OGÓRKÓW MAŁOSOLNYCH I CEBULKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	120.0	1 porcja	100.8	23.0	0.8	0.0
oliwa z oliwek	16.0	1 łyżka	143.5	0.0	15.9	0.0
cebula	70.0	0.5 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	3.0	3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek małosolny	300.0	3 sztuki	33.0	0.9	0.6	6.9
cebula czerwona	26.3	0.25 sztuki	12.1	0.3	0.0	2.9
kasza gryczana prażona	30.0	1.5 łyżki	103.8	3.5	0.8	22.5
RAZEM	689.3		451.3	30.9	18.9	44.0

IV POSIŁEK

144 KCAL

Cukinię umyć, osuszyć, pokroić w cienkie plasterki. Obraną i umytą cebulę pokroić w bardzo cienkie piórka i przełożyć do miski z cukinią. Papryczkę umyć, usunąć nasiona, pokroić i wymieszać z pozostałymi składnikami sałatki. Wszystkie składniki marynaty (ocet, oliwę, miód, sól i pieprz) wymieszać, wlać do miski z warzywami i dokładnie wymieszać. Sałatkę posypać posiekany szczypiorkiem. Najlepiej smakuje schłodzona.

PIKANTNA SAŁATKA Z SUROWEJ CUKINII - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	215.3	1 mniejszej sztuki	36.6	2.6	0.2	6.9
cebula	35.0	1 mała sztuka	11.6	0.5	0.1	2.4
papryka czerwona, hot chili	5.0		2.0	0.1	0.0	0.4
ocet jabłkowy	3.0	1 łyżeczka	0.6	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
miód pszczeli	5.0	0.1 łyżki	15.9	0.0	0.0	4.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	281.3		143.7	3.6	8.4	14.7

V POSIŁEK

259 KCAL

Na pieczywie położyć kielki i szynkę. Zjeść z ogórkami.

KANAPKI Z SZYNKĄ I OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM

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
szynka z piersi kurczaka	60.0	2 plastry	57.6	12.7	0.7	0.1
ogórek małosolny	300.0	3 sztuki	33.0	0.9	0.6	6.9
lucerna, kielki	16.0	2 łyżki	3.7	0.6	0.1	0.3
RAZEM	446.0		259.5	19.2	6.3	29.1

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

302 KCAL

Z pieczywa przygotować tosta. Na patelni rozgrzać masło i usmażyć jajecznicę. Doprawić solą i pieprzem. Na toście układać kolejno: rukolę, szynkę, jajecznicę i pokrojonego ogórka. Oprószyć pieprzem.

TOST Z JAJECZNICĄ

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	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
szynka z piersi kurczaka	20.0	1 plaster	19.2	4.2	0.2	0.0
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
ogórek	36.0	1 mały	5.0	0.3	0.0	1.0
masło klarowane	4.0	0.5 łyżeczki	35.3	0.0	4.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	202.0		302.3	16.3	14.2	24.5

II POSIŁEK

123 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

TRUSKAWKI Z JOGURTEM - 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
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	230.0		123.4	1.8	6.3	16.2

III POSIŁEK

451 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z KASZĄ I SURÓWKA Z OGÓRKÓW MAŁOSOLNYCH I CEBULKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	120.0	1 porcja	100.8	23.0	0.8	0.0
oliwa z oliwek	16.0	1 łyżka	143.5	0.0	15.9	0.0
cebula	70.0	0.5 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	3.0	3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek małosolny	300.0	3 sztuki	33.0	0.9	0.6	6.9
cebula czerwona	26.3	0.25 sztuki	12.1	0.3	0.0	2.9
kasza gryczana prażona	30.0	1.5 łyżki	103.8	3.5	0.8	22.5
RAZEM	689.3		451.3	30.9	18.9	44.0

IV POSIŁEK

106 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 2 sztuki

BATONIKI NA ZIMNO Z MLECZKA KOKOSOWEGO I TRUSKAWEK - 2 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	39.5	0.2 szklanki	77.9	0.8	8.4	1.1
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
sok z cytryny	1.0	0.1 łyżki	0.2	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	3.5	0.1 łyżki	11.0	0.0	0.0	2.8
truskawki	14.8	0.1 szklanki	4.7	0.1	0.1	1.1
płatki owsiane	3.0	0.3 łyżki	11.2	0.4	0.2	2.1
RAZEM	62.0		105.6	1.3	8.7	7.2

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z KASZĄ I SURÓWKA Z OGÓRKÓW MAŁOSOLNYCH I CEBULKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	120.0	1 porcja	100.8	23.0	0.8	0.0
oliwa z oliwek	16.0	1 łyżka	143.5	0.0	15.9	0.0
cebula	70.0	0.5 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	3.0	3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek małosolny	300.0	3 sztuki	33.0	0.9	0.6	6.9
cebula czerwona	26.3	0.25 sztuki	12.1	0.3	0.0	2.9
kasza gryczana prażona	30.0	1.5 łyżki	103.8	3.5	0.8	22.5
RAZEM	689.3		451.3	30.9	18.9	44.0

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

367 KCAL

Placki gryczane z bananem i truskawkami:

Do miski wsypać mąkę, dodać jajko, wodę, proszek do pieczenia i rozdrobnionego widelcem banana. Dokładnie wymieszać. Na patelni rozgrzać niewielką ilość masła. Łyżką nakładać porcje na patelnię i smażyć z każdej strony po 1-2 minuty. Jeść polane jogurtem i posypane truskawkami.

*Przygotuj 2 porcje dania. Podane składniki są na 1 porcję

PLACKI GRYCZANE Z BANANEM I TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	40.0	1 porcja	134.0	5.0	1.2	28.2
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
woda	62.5	0.25 szklanki gazowanej	0.0	0.0	0.0	0.0
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
masło klarowane	5.0	0.5 łyżeczki	44.1	0.0	5.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	340.5		367.3	10.0	14.8	52.4

II POSIŁEK

155 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

BORÓWKI Z JOGURTEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
borówka amerykańska	140.0	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	220.0		155.2	1.8	6.1	25.6

III POSIŁEK

376 KCAL

Udka obtoczyć w papryce (słodkiej lub ostrej - jak lubisz). Przełożyć na blaszkę, przykryć i piec w 180 st. C, aż będą miękkie.

Fasolkę oczyścić, cebulę pokroić w kostkę. Na dnie patelni rozgrzać oliwę, dodać cebulę i smażyć przez 2-3 minuty. W międzyczasie czosnek drobno posiekać i dodać do cebuli, smażyć przez 1 minutę. Wtedy dodać fasolkę i dokładnie mieszać przez kolejną minutę.

Pomidory pokroić, dodać do fasolki. Dodać cynamon i sporą szczyptę soli. Dobrze wymieszać i przykryć patelnię pokrywką. Dusić przez 8-10 minut na dużym ogniu, czyli do czasu, aż fasolka będzie miękka, a sos się zredukuje. Fasolkę zjedz z udkami z kurczaka.

*Przygotuj 4 porcje dania. Podane składniki są na 1 porcję

PAPRYKOWE UDKA Z KURCZAKA, FASOLKA SZPARAGOWA Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
fasola szparagowa zielona	150.0		46.5	2.7	0.3	10.5
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
noga (udo) kurczaka	130.0		206.7	21.8	13.3	0.0
Papryka ostra w proszku	5.0	1 łyżeczka	15.9	0.6	0.8	2.9
RAZEM	621.0		376.5	28.8	19.2	28.8

IV POSIŁEK

179 KCAL

Cebulkę pokroić w drobną kostkę. Awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z limonki i wymieszać. Dodać cebulę, posolić i popieprzyć oraz doprawić ziołami do smaku. Dokładnie wymieszać. Zjeść z słupkami papryki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona	150.0		42.0	2.0	0.8	9.9
PASTA Z AWOKADO - 1 porcja						
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 himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
bazyliia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
RAZEM	268.0		179.2	4.2	11.7	19.5

V POSIŁEK

376 KCAL

*Zjedz porcję z obiadu

PAPRYKOWE UDKA Z KURCZAKA, FASOLKA SZPARAGOWA Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
fasola szparagowa zielona	150.0		46.5	2.7	0.3	10.5
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
noga (udo) kurczaka	130.0		206.7	21.8	13.3	0.0
Papryka ostra w proszku	5.0	1 łyżeczka	15.9	0.6	0.8	2.9
RAZEM	621.0		376.5	28.8	19.2	28.8

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

367 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

PLACKI GRYCZANE Z BANANEM I TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	40.0	2.75 łyżek	134.0	5.0	1.2	28.2
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
woda	62.5	0.25 szklanki gazowanej	0.0	0.0	0.0	0.0
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
masło klarowane	5.0	0.5 łyżeczki	44.1	0.0	5.0	0.0
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
RAZEM	340.5		367.3	10.0	14.8	52.4

II POSIŁEK

106 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 2 sztuki

BATONIKI NA ZIMNO Z MLECZKA KOKOSOWEGO I TRUSKAWEK - 2 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	39.5	0.2 szklanki	77.9	0.8	8.4	1.1
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
sok z cytryny	1.0	0.1 łyżki	0.2	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	3.5	0.1 łyżki	11.0	0.0	0.0	2.8
truskawki	14.8	0.1 szklanki	4.7	0.1	0.1	1.1
płatki owsiane	3.0	0.3 łyżki	11.2	0.4	0.2	2.1
RAZEM	62.0		105.6	1.3	8.7	7.2

III POSIŁEK

376 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

PAPRYKOWE UDKA Z KURCZAKA, FASOLKA SZPARAGOWA Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
fasola szparagowa zielona	150.0		46.5	2.7	0.3	10.5
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
noga (udo) kurczaka	130.0		206.7	21.8	13.3	0.0
Papryka ostra w proszku	5.0	1 łyżeczka	15.9	0.6	0.8	2.9
RAZEM	621.0		376.5	28.8	19.2	28.8

IV POSIŁEK

164 KCAL

Orzechy i truskawki: Zjedz owoce z orzechami.

ORZECHY I TRUSKAWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	200.0	1 porcja	64.0	1.4	0.8	14.4
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	215.0		163.9	3.6	10.3	16.6

V POSIŁEK

376 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

PAPRYKOWE UDKA Z KURCZAKA, FASOLKA SZPARAGOWA Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
fasola szparagowa zielona	150.0		46.5	2.7	0.3	10.5
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
noga (udo) kurczaka	130.0		206.7	21.8	13.3	0.0
Papryka ostra w proszku	5.0	1 łyżeczka	15.9	0.6	0.8	2.9
RAZEM	621.0		376.5	28.8	19.2	28.8

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

396 KCAL

Na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy szpinak i wylewamy roztrzepane jajka z koperkiem, solą i pieprzem. Układamy chleb i smażymy 1-2 minuty. Obracamy na drugą stronę, na jednej kromce układamy pomidora. Nakrywamy drugą. Smażymy jeszcze 1 minutę. I gotowe

CHLEBEK W JAJKU Z POMIDOREM I SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	60.0	2 cienkie kromki	141.6	4.2	4.2	18.6
jaja kurze całe	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
pomidory, czerwone	96.0	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
Szpinak świeży	25.0	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
koperek świeży	8.0	1 łyżka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
masło klarowane	10.0	1 łyżeczka	88.3	0.0	10.0	0.0
RAZEM	301.0		396.2	18.6	24.3	24.6

II POSIŁEK

141 KCAL

Koktajl ogórkowo-maślankowy: Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

*Zamiast maślanki możesz użyć jogurtu kokosowego bez cukru.

KOKTAJL OGÓRKOWO-MAŚLANKOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	200.0	1 porcja	74.0	6.8	1.0	9.4
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
natka pietruszki	9.0	1.5 łyżeczka posiekanej	3.7	0.4	0.0	0.8
orzechy włoskie	8.0	2 sztuki	53.3	1.3	4.8	1.4
RAZEM	289.0		141.1	9.0	5.9	13.7

III POSIŁEK

388 KCAL

W środek oczyszczonej ryby włożyć suszone pomidory. Doprawić solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Rybę przelożyć do naczynia żaroodpornego, obok ułożyć różyczki kalafiora i piec w piekarniku w 180C przez około 30 min.

Komosę ugotować. Podawać z rybą.

*Przygotuj 2 porcje dania. Podane składniki są na 1 porcję

PSTRĄG PIECZONY Z SUSZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pstrąg strumieniowy, świeży	150.0	porcja	144.0	28.8	3.1	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
kalafior	150.0	1 porcja	40.5	3.6	0.3	7.5
pomidory, suszone na słońcu	6.0	3 sztuki	15.5	0.8	0.2	3.3
RAZEM	352.0		388.2	37.7	13.5	31.7

IV POSIŁEK

106 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 2 sztuki

BATONIKI NA ZIMNO Z MLECZKA KOKOSOWEGO I TRUSKAWEK - 2 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	39.5	0.2 szklanki	77.9	0.8	8.4	1.1
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
sok z cytryny	1.0	0.1 łyżki	0.2	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	3.5	0.1 łyżki	11.0	0.0	0.0	2.8
truskawki	14.8	0.1 szklanki	4.7	0.1	0.1	1.1
płatki owsiane	3.0	0.3 łyżki	11.2	0.4	0.2	2.1
RAZEM	62.0		105.6	1.3	8.7	7.2

*Porcja z obiadu.

PSTRĄG PIECZONY Z SUSZONYMI POMIDORAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pstrąg strumieniowy, świeży	150.0	porcja	144.0	28.8	3.1	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
kalafior	150.0	1 porcja	40.5	3.6	0.3	7.5
pomidory, suszone na słońcu	6.0	3 sztuki	15.5	0.8	0.2	3.3
RAZEM	352.0		388.2	37.7	13.5	31.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

254 KCAL

Kaszę dokładnie wypłukać na sitku. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie około 10 minut. Pokrojoną w kostkę brzoskwinię dodać do ugotowanej kaszy. Połączyć jogurtem i posypać cynamonem

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	30.0	1.5 łyżki	104.4	3.1	0.9	21.5
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
RAZEM	255.0		253.8	5.3	6.8	44.7

II POSIŁEK

106 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 2 sztuki

BATONIKI NA ZIMNO Z MLECZKA KOKOSOWEGO I TRUSKAWEK - 2 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	39.5	0.2 szklanki	77.9	0.8	8.4	1.1
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
sok z cytryny	1.0	0.1 łyżki	0.2	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	3.5	0.1 łyżki	11.0	0.0	0.0	2.8
truskawki	14.8	0.1 szklanki	4.7	0.1	0.1	1.1
płatki owsiane	3.0	0.3 łyżki	11.2	0.4	0.2	2.1
RAZEM	62.0		105.6	1.3	8.7	7.2

III POSIŁEK

489 KCAL

Ugrilluj cukinię i kielbaskę. Z chleba przygotuj tost. Jeszcze ciepły natrzyj czosnkiem i pokrój na mniejsze kawałki. Pomidorki pokrój na półowki, cebulkę posiekaj. Warzywa, wraz z grillowaną cukinią, przełóż do miski. Dodaj oliwę, sok z cytryny i przyprawę. Jedz z chlebem i kielbaską.

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

GRILLOWANA KIEŁBASKA I LETNIA SAŁATKA Z GRILLOWANĄ CUKINIĄ, POMIDORKAMI I TOSTEM CZOSNKOWYM

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
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
bazylia świeża	10.0		2.3	0.3	0.1	0.3
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula czerwona	20.0		9.2	0.2	0.0	2.2
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
kielbasa zwyczajna	120.5	0.5 sztuki	214.5	22.4	13.9	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	538.5		488.5	30.1	26.0	33.0

IV POSIŁEK

228 KCAL

Ugotuj bób (możesz od razu ugotować bób do sałatki na kolację).

Włożyć do miksera ugotowany i obrany bób, ugotowane i obrane jajko, obrany czosnek i oliwę z oliwek. Zmiksować na pastę. Doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Zjeść z słupkami marchwi i ogórkiem.

*Przygotuj 2 porcje pasty (składniki są na 1 porcję)

PASTA Z BOBU Z CZOSNKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bób	150.0	2 garście	114.0	10.7	0.6	21.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
sok z cytryny	7.5	0.75 łyżki	1.6	0.0	0.0	0.5
czosnek	5.0	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	406.5		227.6	16.0	5.4	35.9

V POSIŁEK

377 KCAL

Bób ugotować w lekko osolonej wodzie, obrać z łupinek i ostudzić. Jajko ugotować na twardo, obrać ze skorupki i pokroić w ćwiartki.

Pomidora pokroić w ćwiartki, rzodkiewkę i awokado w plasterki, szczypiorek posiekać, a cebulę pokroić w piórka. Całość położyć na talerzu, posypać natką, skropić sokiem z cytryny i oliwą, posolić i popieprzyć do smaku.

SAŁATKA Z BOBEM I JAJKIEM NA TWARDO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
bób	70.0	0.5 szklanki	53.2	5.0	0.3	9.8
rzodkiewka	50.0	5 sztuk	9.0	0.5	0.1	2.2
cebula czerwona	50.0	0.5 sztuki	23.0	0.6	0.1	5.5
szczypiorek	20.0	2 łyżki	6.8	0.8	0.2	0.8
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
RAZEM	448.0		377.1	15.7	24.4	29.6

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

362 KCAL

W misce wymieszaj jajka wraz z pastą z wanilii, płatkami wiórkami kokosowymi. Rozgrzej olej na patelni i wlej powstałą masę. Przykryj omelet. Kiedy dół będzie lekko podpieczony, przewróć go na drugą stronę. Na górę połów pokrojone kawałki świeżych moreli.

OMLET NA SŁODKO Z MORELAMI I KOKOSEM - 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
płatki owsiane	10.0	1 łyżka	37.6	1.2	0.7	6.9
wiórki kokosowe	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
morele	64.0	1 większa sztuka	32.0	0.6	0.1	7.6
pastą z wanilii	1.0	0.5 łyżeczki	2.7	0.0	0.0	0.6
masło klarowane	5.0	0.5 łyżeczki	44.1	0.0	5.0	0.0
RAZEM	196.0		361.6	15.2	25.7	20.0

II POSIŁEK

106 KCAL

Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek - 2 sztuki

BATONIKI NA ZIMNO Z MLECZKA KOKOSOWEGO I TRUSKAWEK - 2 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	39.5	0.2 szklanki	77.9	0.8	8.4	1.1
pastą z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
sok z cytryny	1.0	0.1 łyżki	0.2	0.0	0.0	0.1
miód pszczeli	3.5	0.1 łyżki	11.0	0.0	0.0	2.8
truskawki	14.8	0.1 szklanki	4.7	0.1	0.1	1.1
płatki owsiane	3.0	0.3 łyżki	11.2	0.4	0.2	2.1
RAZEM	62.0		105.6	1.3	8.7	7.2

III POSIŁEK

489 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

GRILLOWANA KIEŁBASKA I LETNIA SAŁATKA Z GRILLOWANĄ CUKINIĄ, POMIDORKAMI I TOSTEM CZOSNKOWYM

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
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
pomidorki koktajlowe	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
bazylią świeżą	10.0		2.3	0.3	0.1	0.3
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula czerwona	20.0		9.2	0.2	0.0	2.2
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
kiełbasa zwyczajna	120.5	0.5 sztuki	214.5	22.4	13.9	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	538.5		488.5	30.1	26.0	33.0

IV POSIŁEK

145 KCAL

Składniki zmiksować na gładką masę. Owoce można wcześniej zamrozić - wtedy powstanie zimny szejk.

KOKTAJL Z BORÓWKAMI NA JOGURCIE KOKOSOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
borówka amerykańska	75.0	1.5 garści	42.8	0.6	0.2	10.9
siemię lniane	5.0	0.5 łyżki	26.7	0.9	2.1	1.4
RAZEM	160.0		144.9	2.2	8.0	17.7

Pastą posmarować chleb, na wierzch wyłożyć ogórka.

PASTA Z BOBU Z CZOSNKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bób	150.0	2 garście	114.0	10.7	0.6	21.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
sok z cytryny	7.5	0.75 łyżki	1.6	0.0	0.0	0.5
czosnek	5.0	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	336.5		275.5	17.4	7.6	37.7

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE					
jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]	ocet jabłkowy	1 łyżeczka	3.0 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
orzechy laskowe	1 łyżka	15 [g]	orzechy włoskie	2 sztuki	18 [g]
Papryka ostra w proszku	4 łyżeczki	20 [g]	siemię lniane	1.5 łyżki	15 [g]
wiórki kokosowe	2 łyżki	16 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
pasta z wanilii	1.1 łyżeczka	2.2 [g]	sok z cytryny	7.2 łyżka	80 [g]
MIĘSO I PRZETWORY					
kielbasa zwyczajna	1 sztuka	260 [g]	mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	3 porcje	360 [g]
noga (udo) kurczaka		850 [g]	szynka z piersi kurczaka	3 plastry	90 [g]
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa S)	460 [g]	maślanek spożywcza, 0,5 % tłuszczu	1 porcja	200 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko kokosowe	1.2 szklanka	240 [g]	mleko migdałowe	1 szklanka	220 [g]
sok ze świeżej limonki	1 łyżka	10 [g]	woda	0.5 szklanki gazowanej	130 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka	190 [g]
borówka amerykańska	7 garści	390 [g]	brzoskwinia	1 średnia sztuka	170 [g]
morele	1 większa sztuka	80 [g]	truskawki	4 szklanki	650 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylię suszoną	1 szczypta	1.0 [g]	bazylię świeżą		32 [g]
cynamon mielony	6 szczypt	6 [g]	kmin rzymski	3 szczypty	3.0 [g]
koperek świeży	1 łyżka posiekanego	8 [g]	oregano suszone	3 szczypty	3.0 [g]
pieprz czarny mielony	19 szczypta	19 [g]	sól himalajska	24 szczypta	24 [g]
RYBY I OWOCE MORZA					
pstrąg strumieniowy, świeży	2 porcje	500 [g]			
SŁODYCZE					
miód pszczele	0.7 łyżki	26 [g]			
TŁUSZCZE					
masło klarowane	3 łyżeczki	29 [g]	oliwa z oliwek	15 łyżek	120 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
bób	5 garści	550 [g]	cebula	6 małych sztuk	480 [g]
cebula czerwona	2.5 sztuki	190 [g]	cukinia	3.5 mniejszej sztuki	900 [g]
czosnek	8 średnich ząbków	50 [g]	fasola szparagowa zielona		700 [g]
kalafior	2 porcje	490 [g]	lucerna, kiełki	2 łyżki	16 [g]
marchew	1 średnia sztuka	150 [g]	natka pietruszki	6.5 łyżeczka posiekanej	43 [g]
ogórek	6 połowa krótkiego szklarniowego	460 [g]	ogórek małosolny	12 sztuk	1200 [g]
papryka czerwona		180 [g]	papryka czerwona, hot chili		7 [g]
pomidorki koktajlowe	20 sztuk	400 [g]	pomidory, czerwone	7 średnich sztuk	1450 [g]
pomidory, suszone na słońcu	6 sztuk	12 [g]	rukola	1 garść	20 [g]
rzodkiewka	5 sztuk	80 [g]	szczypiorek	3 łyżki	32 [g]
Szpinak świeży	1 garść	25 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	7 kromek	340 [g]	kasza gryczana prażona	4.5 łyżki	90 [g]
kasza jaglana	1.5 łyżki	30 [g]	komosa ryżowa	4 łyżki	60 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	5 łyżek	80 [g]	płatki owsiane	6.8 łyżka	70 [g]