



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów suszonych	IV posiłek	Jogurt z czekoladą i czereśniami
	II posiłek	Kaszowy batonik; morele	V posiłek	Fit sałatka ogórkowa; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Chińszczyzna z boczniakami i ryżem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów suszonych	IV posiłek	Kaszowy batonik; Mrożona kawa latte na mleku migdałowym
	II posiłek	Czereśnie i orzechy	V posiłek	Grillowane warzywa z jogurtowym sosem mięętowym
	III posiłek	Chińszczyzna z boczniakami i ryżem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Gofry pieczarkowe; Pomidory z cebulką	IV posiłek	Kaszowy batonik; Mrożona kawa latte na mleku migdałowym
	II posiłek	Brzoskwinia, orzechy i czekolada	V posiłek	Grillowane warzywa z jogurtowym sosem mięętowym
	III posiłek	Sałatka śródziemnomorska ze smażonym tofu; Smażone tofu		
DZIEŃ 4	I posiłek	Gofry pieczarkowe; Pomidory z cebulką	IV posiłek	Koktajl z borówkami i brzoskwinią; czekolada 70% kakao
	II posiłek	Kaszowy batonik; brzoskwinia	V posiłek	Zupa z pieczonej cukinii i cebuli; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Sałatka śródziemnomorska ze smażonym tofu; Smażone tofu		
DZIEŃ 5	I posiłek	Pieczona owsianka z borówkami i migdałami	IV posiłek	Agrest i orzechy nerkowca
	II posiłek	Kaszowy batonik; brzoskwinia	V posiłek	Zupa z pieczonej cukinii i cebuli; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z jajkiem sadzonym		
DZIEŃ 6	I posiłek	Tost ze szparagami i tofu	IV posiłek	Kaszowy batonik; morele
	II posiłek	Agrest i orzechy nerkowca	V posiłek	Sałatka makaronowa ze szparagami i groszkiem
	III posiłek	Fit mizeria, ziemniaki i soczewica z pieczarkami		
DZIEŃ 7	I posiłek	Komosanka z malinami i orzechami	IV posiłek	Koktajl pomidorowy z bazylią i siemieniem lnianym; orzechy nerkowca
	II posiłek	Kaszowy batonik; morele	V posiłek	Sałatka makaronowa ze szparagami i groszkiem
	III posiłek	Fit mizeria, ziemniaki i soczewica z pieczarkami		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

447 KCAL

Tofu rozgnieć widelcem z koncentratem i bardzo drobno posiekanym pomidorem suszonym. Dopraw papryką słodką i wędzoną, solą i pieprzem. Posmaruj chleb pastą, udekoruj kiełkami i plasterkami pomidora.

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

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW SUSZONYCH

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	20.0	porcja	42.6	1.0	2.8	4.7
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	420.5		447.3	22.4	17.9	47.4

II POSIŁEK

380 KCAL

Kaszowy batonik:

Składniki na 16 batoników:

- 200 g (1 szklanka) kaszy gryczanej niepalonej (to jest ta jasna, lekko zielona)
- 200 g (1 szklanka) orzechów (u mnie mix migdały, nerkowce, włoskie)
- 20 g pestek dyni
- 20 g suszonych owoców goji
- 70 g naturalnego miodu (u mnie lipowy) lub syropu klonowego w wersji wegańskiej
- 30 g oleju kokosowego
- 1 łyżeczka cynamonu

Blacha kwadratowa 20X20

Papier do pieczenia

Wykonanie

Na patelni wsypać kaszę i prażyć ją bez tłuszczu, kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Dzięki temu kasza będzie niezwykle chrupiąca i przyjemna w gryzieniu. Przesypać uprażoną kaszę do miseczki. Następnie na patelni bez tłuszczu uprażyć orzechy i ziarnka dyni. Należy od czasu do czasu je mieszać, aby nic się nie przypaliło. Dodać je do kaszy, dodać owoce goji i cynamon. Wymieszać dokładnie. Na patelni, na bardzo, bardzo małym ogniu rozpuścić olej kokosowy i miód, cały czas mieszając. Kiedy będzie płynny, szybko przelać do miski z kaszą i orzechami i dokładnie wymieszać, aby miód dobrze połączył się ze wszystkimi składnikami. Masę na batonik przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Zwilżyć wodą, dużą łyżkę i ugniatać batonik, aby składniki dobrze się połączyły i posklejały. Blachę wstawić do zamrażarki na około 2 h. Po tym czasie można go wyjąć i pokroić na batony. Można je przechowywać w lodówce nawet 5 dni.

Kaszowy batonik - zjedz 1 sztukę + morele

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
morele	128.0	2 większa sztuka	64.0	1.2	0.3	15.2
RAZEM	196.0		379.6	10.8	18.7	47.9

III POSIŁEK

577 KCAL

Ugotuj ryż. Boczniaki (możesz też użyć grzybów mun) pokroić w kostkę. W miseczce zmieszać sos sojowy, cukier, ocet ryżowy, pokrojony imbir. Dodać boczniaki i wymieszać z marynatą i odstawić do lodówki na 15 minut. Paprykę pokroić w cienkie paski. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać pokrojoną cebulę, czosnek, podsmażyć chwilę i dodać boczniaki razem z marynatą, podsmażyć. Dodać paprykę. Doprowadzić do wrzenia, aby sos się nieco zredukował. Posypać chilli, sezamem i szczypiorkiem. Podawać z ryżem.

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

CHIŃSZCZYŻNA Z BOCZNIAKAMI I RYŻEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	15.0	1.5 łyżki	86.0	2.7	7.5	3.5
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2.0	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cukier kokosowy	5.0	1 łyżeczka	19.1	0.1	0.0	4.7
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
bocznik, surowy	150.0		49.5	5.0	0.6	9.1
RAZEM	452.0		576.8	15.2	26.1	80.0

IV POSIŁEK

363 KCAL

Wyciągnij pestki z czereśni, wymieszaj z jogurtem i posiekaną czekoladą.

JOGURT Z CZEKOLADĄ I CZEREŚNIAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
czereśnie	160.0	2 garście	100.8	1.6	0.5	23.4
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	340.0		363.5	4.4	18.7	45.4

V POSIŁEK

441 KCAL

Ogórki pokroić w kostkę, Orzechy posiekać. Oliwki pokroić na pół. Wymieszać wszystkie składniki, dodać oliwę i sok z cytryny, posiekany koperek i sól, pieprz do smaku. Zjedz z chlebkiem.

FIT SAŁATKA OGÓRKOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
orzechy włoskie	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
oliwki czarne marynowane	15.0	5 sztuk	18.8	0.2	1.9	0.6
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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	432.0		440.6	10.0	30.9	30.8

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

447 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW SUSZONYCH

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory malinowe	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu	20.0	porcja	42.6	1.0	2.8	4.7
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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	420.5		447.3	22.4	17.9	47.4

II POSIŁEK

394 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

CZEREŚNIE I ORZECHY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	45.0	3 łyżki	299.7	6.5	28.4	6.7
czereśnie	150.0	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	195.0		394.2	8.0	28.8	28.6

III POSIŁEK

577 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

CHIŃSZCZYŻNA Z BOCZNIAKAMI I RYŻEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
szczypierek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	15.0	3 łyżeczki	86.0	2.7	7.5	3.5
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2.0	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cukier kokosowy	5.0	1 łyżeczka	19.1	0.1	0.0	4.7
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
broczniak, surowy	150.0		49.5	5.0	0.6	9.1
RAZEM	452.0		576.8	15.2	26.1	80.0

IV POSIŁEK

405 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 2 sztuki.

Mrożona kawa latte na mleku migdałowym: Spień mleko wrzuci kostki lodu i dodaj espresso i erytrytol. Przypraw cynamonem.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
MROŻONA KAWA LATTE NA MLEKU MIGDAŁOWYM - 1 porcja						
kawa espresso (bez cukru)	50.0		4.5	0.1	0.1	0.8
mleko migdałowe	200.0	0.75 szklanki	82.0	3.2	6.2	3.8
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	324.0		404.6	12.9	24.8	43.1

Warzywa pokrój i obtocz w oliwie, przyprawach i soku z cytryny. Ugrilluj obracając z każdej strony. Można upiec na blaszce w piekarniku. Jogurt wymieszaj z posiekaną miętą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, oliwą, solą i pieprzem.

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

GRILLOWANE WARZYWA Z JOGURTOWYM SOSEM MIĘTOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mięta zielona, świeża	5.0		2.2	0.2	0.0	0.4
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szparagi zielone	75.0	2.5 sztuki	15.8	1.4	0.1	2.8
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
cebula czerwona	50.0		23.0	0.6	0.1	5.5
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	616.5		416.5	7.5	28.3	36.6

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

444 KCAL

Gofry pieczarkowe: Pieczarki pokrój, podsmaż na maśle z czosnkiem, solą i pierzem i zmiksuj na pastę. Wszystkie składniki (mąkę, płatki, siemię lniane, łyżkę rozpuszczonego masła i pastę z pieczarek) wymieszaj. Nagrzew gofrownicę, wylej ciasto i piecz kilka minut.

Pomidory z cebulką: Pokrój pomidory i cebulkę w plasterki, skrop sokiem z cytryny i oliwą i dopraw solą i pieprzem do smaku. Posyp posiekaną natką.

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

GOFRY PIECZARKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	15.0	1 łyżka	50.3	1.9	0.5	10.6
woda	87.5		0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6.0	0.5 łyżki	15.1	1.9	0.8	1.7
masło ekstra	5.0	0.5 łyżeczka czubata	37.4	0.0	4.1	0.0
pieczarka biała	36.0	2 średnie sztuki	7.6	1.0	0.1	0.9
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
czosnek	1.5	0.25 średniego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5

POMIDORY Z CEBULKĄ - 1 porcja

pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	552.0		443.6	14.6	18.0	63.9

II POSIŁEK

360 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA, ORZECHY I CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	165.0	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	215.0		360.2	8.5	20.3	40.0

III POSIŁEK**548 KCAL**

Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszać (oliwa, czosnek, szczypiorek, musztarda, sok z cytryny, ocet balsamiczny). Warzywa umyć, pokroić na kawałki i wrzucić do miski. Dodać smażone tofu i polać sosem.

Smażone tofu: Tofu pokrój w kostkę o boku około 2 cm. Osusz je dokładnie ręcznikiem papierowym. Dodaj wędzoną i słodką paprykę. Obtocz, skrop oliwą i sosem sojowym i jeszcze raz obtocz tofu. Usmaż na patelni aż zrobi się złote.

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

SALAŃKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA ZE SMAŻONYM TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwki czarne marynowane	20.0	7 sztuk	25.0	0.3	2.5	0.8
mieszanka sałat	50.0	2.5 garści	10.0	0.7	0.2	1.4
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
SMAŻONE TOFU						
tofu naturalne	180.0	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypty	0.1	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
papryka słodka mielona	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.3
RAZEM	469.0		548.1	25.3	41.2	20.8

IV POSIŁEK**405 KCAL**

Kaszowy batonik - zjedz 2 sztuki.

Mrożona kawa latte na mleku migdałowym: Spień mleko wrzucić kostki lodu i dodaj espresso i erytrytol. Przypraw cynamonem.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
MROŻONA KAWA LATTE NA MLEKU MIGDAŁOWYM - 1 porcja						
kawa espresso (bez cukru)	50.0		4.5	0.1	0.1	0.8
mleko migdałowe	200.0	0.75 szklanki	82.0	3.2	6.2	3.8
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	324.0		404.6	12.9	24.8	43.1

V POSIŁEK**416 KCAL**

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

GRILLOWANE WARZYWA Z JOGURTOWYM SOSEM MIĘTOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mięta zielona, świeża	5.0		2.2	0.2	0.0	0.4
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szparagi zielone	75.0	2.5 sztuki	15.8	1.4	0.1	2.8
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
cebula czerwona	50.0		23.0	0.6	0.1	5.5
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	616.5		416.5	7.5	28.3	36.6

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

444 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

GOFRY PIECZARKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	15.0	1 łyżka	50.3	1.9	0.5	10.6
woda	87.5		0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6.0	0.5 łyżki	15.1	1.9	0.8	1.7
masło ekstra	5.0	0.5 łyżeczka czubata	37.4	0.0	4.1	0.0
pieczarka biała	36.0	2 średnie sztuki	7.6	1.0	0.1	0.9
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
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5

POMIDORY Z CEBULKĄ - 1 porcja

pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	552.0		443.6	14.6	18.0	63.9

II POSIŁEK

387 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 2 sztuki + brzoskwinie

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
RAZEM	211.0		387.1	11.1	18.8	49.7

III POSIŁEK

548 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA ZE SMAŻONYM TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwki czarne marynowane	20.0	7 sztuk	25.0	0.3	2.5	0.8
mieszanka sałat	50.0	2.5 garści	10.0	0.7	0.2	1.4
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szcypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
SMAŻONE TOFU						
tofu naturalne	180.0	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypty	0.1	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
papryka słodka mielona	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.3
RAZEM	469.0		548.1	25.3	41.2	20.8

IV POSIŁEK

361 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Zjedz z kostkami czekolady.

KOKTAJL Z BORÓWKAMI I BRZOSKWINIĄ - 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
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
borówka amerykańska	100.0	2 garście	57.0	0.7	0.3	14.5
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	495.0		360.6	10.8	16.0	50.5

V POSIŁEK

414 KCAL

Cukinię pokroić na kawałki. Cebulę na ćwiartki. Dodać czosnek w łupinach. Polać oliwą, posypać tymiankiem i wstawić do piekarnika nagrzanego na 180 stopni. Piec 25 minut. Czosnek obrać. Dodać wodę i zmiksować na krem. Na patelni bez tłuszczu uprzyć ziarna słonecznika. Posypać gotową zupę. Zjeść z tostem z chlebka.

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

ZUPA Z PIECZONEJ CUKINII I CEBULI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	287.0	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
cebula	150.0	1 średnia sztuka	49.5	2.1	0.6	10.4
tymianek suszony	2.0		5.5	0.2	0.1	1.3
czosnek	20.0	2 duże ząbki	30.4	1.3	0.1	6.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
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
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	784.0		414.1	13.7	20.4	46.5

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

452 KCAL

Do miski włożyć obranego banana i zmiksować go blenderem. Dodać płatki owsiane, mleko, pastę z wanilii. Dokładnie wymieszać i odstawić na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłożyć do małej foremki lub kokilki, dodać borówki, posypać płatkami migdałów, wstawić na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

PIECZONA OWSIANKA Z BORÓWKAMI I MIGDAŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
pastę z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
olej kokosowy	2.0	0.5 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
RAZEM	338.0		451.8	11.5	14.6	72.6

II POSIŁEK

387 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 2 sztuki + brzoskwinie

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
RAZEM	211.0		387.1	11.1	18.8	49.7

III POSIŁEK

604 KCAL

Makaron przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Czosnek przecisnąć przez praskę. Na patelnię wrzucić pokrojone pomidory suszone, czosnek i szpinak. Doprawić solą i pieprzem. Odsunąć na bok, wbić jajka i usmażyć sadzone. Podsmażyc przez kilka minut. Przełożyć na makaron. Można też szpinak wymieszać na patelni z makaronem i wbić jajka, mieszając aż się zetną.

MAKARON ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI Z JAJKIEM SADZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	80.0	1 porcja	279.2	11.5	2.4	52.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szpinak, mrożony	200.0	0.5 opakowania	38.0	4.6	0.8	5.4
tomat suszony w oleju, po odsączeniu	30.0	porcj	63.9	1.5	4.2	7.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
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
jajka kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
RAZEM	426.0		604.5	30.6	25.2	68.4

IV POSIŁEK

318 KCAL

Zjedz na przekąskę orzechy i agrest. Możesz zamienić go na inne owoce sezonowe.

AGREST I ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
agrest	150.0	1 porcja	69.0	1.2	0.3	17.7
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
RAZEM	195.0		317.9	9.4	20.0	31.3

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

ZUPA Z PIECZONEJ CUKINII I CEBULI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	287.0	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
cebula	150.0	1 średnia sztuka	49.5	2.1	0.6	10.4
tymianek suszony	2.0		5.5	0.2	0.1	1.3
czosnek	20.0	2 duże ząbki	30.4	1.3	0.1	6.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
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
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	784.0		414.1	13.7	20.4	46.5

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

455 KCAL

Szparagi usmażyć na oliwie. Z pieczywa przygotować tosta. Tofu pokroić w plasterki i położyć na chleбку ze szparagami. Całość posypać solą i pieprzem.

TOST ZE SZPARAGAMI I TOFU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
tofu wędzone	80.0	0.5 opakowania	107.2	10.4	6.4	1.9
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
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
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	370.0		455.3	20.9	21.8	40.2

II POSIŁEK

235 KCAL

Zjedz na przekąskę orzechy i agrest. Możesz zamienić go na inne owoce sezonowe.

AGREST I ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
agrest	150.0	1 porcja	69.0	1.2	0.3	17.7
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	180.0		234.9	6.7	13.5	26.8

III POSIŁEK

583 KCAL

Ziemniaki ugotuj i posyp koperkiem. Soczewicę ugotuj. Pieczarki pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę. Podsmaż soczewicę z pieczarkami doprawiając ziołami i szczyptą soli i pieprzu.

Przygotuj fit mizerię: ogórki pokrój w plasterki, wymieszaj z jogurtem kokosowym, sokiem z cytryny i posiekanym koperkiem.

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

FIT MIZERIA, ZIEMNIAKI I SOCZEWICA Z PIECZARKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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
koperk świeży	8.0	1 łyżka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
soczewica zielona	60.0	5 łyżek	210.6	14.5	0.4	36.5
pieczarka biała	108.5	6 średnich sztuk	22.8	2.9	0.4	2.8
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
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
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
RAZEM	614.5		582.6	24.2	15.1	89.8

IV POSIŁEK

366 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 2 sztuki + morele

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
RAZEM	168.0		365.6	10.5	18.7	44.6

Szparagi podpiecz w piekarniku lub podsmaż na patelni aż będą miękkie. Podpraż orzeszki na patelni. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok. Podczas gotowania makaronu wymieszaj pesto i majonez do uzyskania gładkiej konsystencji. Połącz makaron, pesto, sól, groszek, szparagi i orzeszki w dużej misce i wymieszaj. Posyp szczypiorkiem.

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

SAŁATKA MAKARONOWA ZE SZPARAGAMI I GROSZKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	60.0	1 porcja - najlepiej penne luć świderki	209.4	8.6	1.8	39.6
majonez wegański	12.5	0.5 łyżki	72.6	0.1	8.0	0.1
domowe pesto	10.0	0.5 łyżki	34.0	0.4	3.5	0.6
szparagi zielone	150.0	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	120.0	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
orzechy ziemne	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
RAZEM	370.5		514.1	21.8	21.3	67.0

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

407 KCAL

Komosanka z malinami i orzechami:

Komosę ugotować na mleku. Posypać malinami i podprażonymi na patelni orzechami.

KOMOSANKA Z MALINAMI I ORZECHAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	45.0	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	400.0		407.3	13.6	19.4	49.7

II POSIŁEK

366 KCAL

Kaszowy batonik - zjedz 2 sztuki + morele

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
RAZEM	168.0		365.6	10.5	18.7	44.6

III POSIŁEK

583 KCAL

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

FIT MIZERIA, ZIEMNIAKI I SOCZEWICA Z PIECZARKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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
koperek świeży	8.0	1 łyżka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
soczewica zielona	60.0	5 łyżek	210.6	14.5	0.4	36.5
pieczarka biała	108.5	3.5 dużej sztuki	22.8	2.9	0.4	2.8
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
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
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
RAZEM	614.5		582.6	24.2	15.1	89.8

IV POSIŁEK

251 KCAL

Sok pomidorowy przypraw pieprzem i chili. Wymieszaj z siemieniem lnianym i posiekаныmi listkami bazylii. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL POMIDOROWY Z BAZYLIĄ I SIEMIENIEM LNIANYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok pomidorowy	300.0	1 kubek	48.0	2.4	0.6	9.9
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
bazylia świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	349.0		250.9	12.0	15.7	23.8

*Zjedz porcję z dnia poprzedniego.

SAŁATKA MAKARONOWA ZE SZPARAGAMI I GROSZKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	60.0	1 porcja - najlepiej penne luć świderki	209.4	8.6	1.8	39.6
majonez wegański	12.5	0.5 łyżki	72.6	0.1	8.0	0.1
domowe pesto	10.0	0.5 łyżki	34.0	0.4	3.5	0.6
szparagi zielone	150.0	5 sztuk	31.5	2.9	0.3	5.5
grozek zielony, konserwowy, bez zalewy	120.0	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
orzechy ziemne	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
RAZEM	370.5		514.1	21.8	21.3	67.0

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
jogurt kokosowy bez cukru	4 opakowania	650 [g]	Kaszowy batonik	14 sztuk 750 [g]
tofu naturalne	2 opakowania	360 [g]	tofu wędzone	1.5 opakowania 260 [g]
RÓŻNE				
pomidory suszone w oleju, po odsączeniu		70 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
orzechy laskowe	4 łyżki	60 [g]	orzechy nerkowca	9 łyżek 140 [g]
orzechy włoskie	7 sztuk	70 [g]	orzechy ziemne	2 łyżki 30 [g]
płatki migdałów	1 łyżka	10 [g]	sezam, nasiona, niełuskane, suszone	3 łyżki 30 [g]
Siemię lniane mielone	3 łyżki	36 [g]	słonecznik, nasiona	2 łyżki 30 [g]
DODATKI DO DAŃ				
domowe pesto	1 łyżka	20 [g]	erytrytol	2 łyżeczki 10 [g]
koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka	13 [g]	majonez wegański	1 łyżka 25 [g]
musztarda	2 łyżeczki	20 [g]	ocet ryżowy	2 łyżeczki 10 [g]
pasta z wanilii	1 do smaku	1.0 [g]	sok z cytryny	8 łyżek 80 [g]
sos sojowy	4 łyżki	40 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	2 sztuki (kl. wagowa M)	120 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata 10 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
kawa espresso (bez cukru)		100 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki 950 [g]
sok pomidorowy	1 kubek	300 [g]	woda	700 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
agrest	2 porcje	310 [g]	banan	1 średnia sztuka 190 [g]
borówka amerykańska	3 garście	160 [g]	brzoskwinia	4 średnie sztuki 700 [g]
czereśnie	4 garście	350 [g]	maliny	1 szklanka 120 [g]
morele	5 większa sztuka	370 [g]	oliwki czarne marynowane	19 sztuk 70 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża	1 kilka listków	8 [g]	chili pieprz cayenne	3 szczypty 3.0 [g]
cynamon mielony	2 szczypty	2.0 [g]	koperek świeży	3 łyżeczki 24 [g]
mięta zielona, świeża		25 [g]	ocet balsamiczny	2 łyżeczki 6 [g]
pieprz czarny mielony	15 szczypta	15 [g]	sól	14 szczypta do smaku 14 [g]
tymianek suszony		4.0 [g]	zioła prowansalskie	4 szczypty 4.0 [g]
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	2 łyżeczki	10 [g]	czekolada 70% kakao	6 kostka 60 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	0.5 łyżeczki	2.0 [g]	oliwa z oliwek	23 łyżek 190 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
bocznik, surowy		340 [g]	cebula	6 małych sztuk 480 [g]
cebula czerwona	2.5 sztuki	190 [g]	cukinia	3 średnie sztuki 1000 [g]
czosnek	9 dużych ząbków	100 [g]	grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	1 puszka po odsączeniu 240 [g]
imbir korzeń	2 do smaku	4.4 [g]	kiełki rzodkiewki	2 łyżki 16 [g]
mieszanka sałat	5 garści	100 [g]	natka pietruszki	4 łyżeczki posiekanej 24 [g]
ogórek	3 krótki szklarniowy	470 [g]	ogórek małosolny	2 sztuki 200 [g]
papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki	360 [g]	papryka słodka mielona	3 szczypty 3.0 [g]
papryka wędzona	3 szczypty	3.4 [g]	papryka żółta, słodka	2 sztuki 370 [g]
pieczarka biała	16 średnich sztuk	330 [g]	pomidorki koktajlowe	12 sztuk 240 [g]
pomidory malinowe	2 średnie sztuki	410 [g]	pomidory, czerwone	2 duże sztuki 600 [g]
soczewica zielona	10 łyżek	120 [g]	szczypierek	6 łyżeczek 21 [g]
szparagi zielone	21 sztuk	850 [g]	szpinak, mrożony	0.5 opakowania 200 [g]
ziemniaki	6 średnich sztuk	600 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	9 kromek	450 [g]	komosa ryżowa	3 łyżki 45 [g]
makaron gryczany	4 porcje	200 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	2 łyżki 30 [g]
płatki owsiane	15 łyżek	150 [g]	ryż brązowy	8 łyżek 120 [g]