



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Placuszek owsiany z pestkami, jabłkiem i rodzynkami	IV posiłek	Koktajl malinowy
	II posiłek	Szpinak z orzechami z musztardowym vinegretem	V posiłek	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry
	III posiłek	Zupa meksykańska z kurczakiem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry	IV posiłek	Szpinak z orzechami z musztardowym vinegretem
	II posiłek	Koktajl kakaowo-migdałowy	V posiłek	Salatka tabuleh z komosą
	III posiłek	Zupa meksykańska z kurczakiem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Omlet z papryką i szczypiorkiem	IV posiłek	Jogurt i borówki
	II posiłek	Słupki warzyw + pasta z awokado	V posiłek	Salatka tabuleh z komosą
	III posiłek	Zielone letnie curry		
DZIEŃ 4	I posiłek	Szybkie musli z patelni z jogurtem i owocami	IV posiłek	Słupki warzyw + pasta z awokado
	II posiłek	Migdały i borówki	V posiłek	Fasolka szparagowa z sezamem i jajkiem
	III posiłek	Zielone letnie curry		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kanapka z tofu, chrzanem i ogórkiem małosolnym	IV posiłek	Migdały i maliny
	II posiłek	Koktajl ze szpinakiem i mango	V posiłek	Salatka ze szpinakiem, pieczonymi marchewkami i orzechami włoskimi
	III posiłek	Łosoś w imbirowo-miodowej glazurze z komosą ryżową i miksem sałat		
DZIEŃ 6	I posiłek	Pieczona owsianka czekoladowa z malinami	IV posiłek	Jogurt z mango i czekoladą
	II posiłek	Ogórkowa chia fresca	V posiłek	Salatka ze szpinakiem, pieczonymi marchewkami i orzechami włoskimi
	III posiłek	Kotlet ala schabowy z indyka i ziemniaczki z koperkiem; Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką		
DZIEŃ 7	I posiłek	Pieczona owsianka czekoladowa z malinami	IV posiłek	Chia z bananem
	II posiłek	Migdały + słupki marchewki	V posiłek	Salatka Caprese z tofu i grzanka czosnkowa
	III posiłek	Kotlet ala schabowy z indyka i ziemniaczki z koperkiem 1400; Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

344 KCAL

Płatki owsiane wymieszaj z rodzynkami, pokrojonymi na drobniejsze kawałki pestkami, erytrytolem, jajkiem i tartym jabłkiem. Na rozgrzanej patelni bez tłuszczu usmaż placka z każdej strony aż się zrumieni. Gotowy placek wyłóż na talerz.

PLACUSZEK OWSIANY Z PESTKAMI, JABŁKIEM I RODZYNKAMI - 1 porcja

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
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
dynia, pestki	5.0	1 łyżeczka	28.6	1.2	2.3	0.9
rodzynki, bez pestek, suszone	15.0	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
RAZEM	215.0		343.9	13.1	10.5	57.9

II POSIŁEK

208 KCAL

Wymieszaj składniki sosu. Szpinak włóż do miseczki, posyp posiekanymi orzechami i polej sosem.

SZPINAK Z ORZECHAMI Z MUSZTARDOWYM VINEGRETEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak świeży	50.0	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
RAZEM	96.0		208.0	4.7	18.6	7.3

III POSIŁEK

399 KCAL

Batata obrać i razem z cebulą pokroić kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę. Wrzucić do garnka, razem z oliwą i smażyć przez 5 minut. Dodać wszystkie przyprawy i zalać wywarem. Zagotować. Dodać pokrojone w kostkę mięso. Zmniejszyć ogień i gotować około 15 minut. Na koniec dodać mleko kokosowe - pamiętaj, że mleko kokosowe można mrozić - jeśli masz nadmiar, polecam zamrozić je w foremce do lodów, łatwo potem użyć małą porcję do innego dania.

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

ZUPA MEKSYKAŃSKA Z KURCZAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
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
wywar warzywny (porcja)	375.0	1.5 szklanki	26.3	6.0	1.1	30.7
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
batat (patat)	150.0	1 porcja	129.0	2.4	0.1	30.2
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120.0	porcja	117.6	25.8	1.6	0.0
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
RAZEM	714.0		398.7	36.0	13.9	68.0

IV POSIŁEK

195 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na koktajl.

KOKTAJL MALINOWY - 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
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
RAZEM	350.0		195.2	6.9	11.4	21.5

V POSIŁEK

446 KCAL

Ugotuj jajka na twardo, rozgnieć z curry, posiekaną natką i posiekanymi suszonymi pomidorami oraz sezamem. Dopraw solą i pieprzem. Posmaruj kanapki pastą i zjedz z pomidorem.

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

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ W ORIENTALNYM STYLU Z SUSZONYM POMIDOREM I CURRY

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, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
jaja kurze całe	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
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
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
RAZEM	324.0		446.3	21.2	19.2	43.6

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

446 KCAL

Posmaruj kanapki pastą z poprzedniego dnia i zjedz z pomidorem.

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ W ORIENTALNYM STYLU Z SUSZONYM POMIDOREM I CURRY - 1 porcja

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, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
jaja kurze całe	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
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
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
RAZEM	324.0		446.3	21.2	19.2	43.6

II POSIŁEK

248 KCAL

Wszystkie składniki zmixować.

KOKTAJL KAKAOWO-MIGDAŁOWY - 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
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
masło migdałowe, bez soli	10.0	1 łyżeczka	61.4	2.1	5.5	1.9
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
RAZEM	314.0		247.6	7.1	13.5	26.9

III POSIŁEK

399 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

ZUPA MEKSYKAŃSKA Z KURCZAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
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
wywar warzywny (porcja)	375.0	1.5 szklanki	26.3	6.0	1.1	30.7
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
batał (patat)	150.0	1 porcja	129.0	2.4	0.1	30.2
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120.0	porcja	117.6	25.8	1.6	0.0
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
RAZEM	714.0		398.7	36.0	13.9	68.0

IV POSIŁEK

208 KCAL

Wymieszaj składniki sosu. Szpinak włóż do miseczki, posyp posiekanymi orzechami i polej sosem.

SZPINAK Z ORZECHAMI Z MUSZTARDOWYM VINEGRETEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak świeży	50.0	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
RAZEM	96.0		208.0	4.7	18.6	7.3

Komosę ugotować i wystudzić. Pomidora, ogórka, cebulę i paprykę pokroić w niewielką kostkę. Oliwki pokroić w plasterki, pietruszkę i miętę posiekać. Komosę wymieszać z warzywami, pietruszką, miętą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz sokiem z cytryny. Doprawić do smaku solą, pieprzem i skropić oliwą. Delikatnie wymieszać. Podawaj schłodzoną.

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

SAŁATKA TABULEH Z KOMOSĄ - 1 porcja						
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
komosa ryżowa	42.0	3 łyżki	154.6	5.9	2.5	26.9
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	55.5	0.5 krótki szklarniowy	7.8	0.4	0.1	1.6
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	8.0	1 łyżeczka posiekanej	3.3	0.4	0.0	0.7
mięta pieprzowa, świeża	1.5	do smaku	1.1	0.1	0.0	0.2
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
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
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
RAZEM	440.0		336.4	10.3	13.1	47.7

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

359 KCAL

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

OMLET Z PAPRYKĄ I SZCZYPIORKIEM

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
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
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	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	243.0		359.0	17.4	21.6	22.0

II POSIŁEK

206 KCAL

Awokado rozgnieść widelcem. Dodać sok z cytryny i doprawić. Wymieszać. Marchew obrać i pokroić w słupki, a paprykę w dość duże paski.

SŁUPKI WARZYW + PASTA Z AWOKADO

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
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 pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
RAZEM	328.0		206.2	4.3	11.7	26.8

III POSIŁEK

397 KCAL

Rozgnieść bardzo dokładnie wszystkie składniki na pastę (czosnek, chili, kmin, kolendra, pieprz, sól). Na patelni rozgrzać oliwę, przełożyć przyprawy i podgrzewać na małym ogniu. Dodać bakłażana i batata pokrojonego w drobną kostkę i podsmażyć dalej aż lekko zmięknie. Dodać mleczko kokosowe, bulion, sos sojowy i cukier i dokładnie wymieszać. Następnie dodać różyczki brokuła i groszek cukrowy (może być fasolka szparagowa). Dusić, aż batat będzie ugotowany. Całość serwować polane sokiem z cytryny.

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

ZIELONE LETNIE CURRY - 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
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
kmin rzymski	0.5	0.5 szczypty	1.9	0.1	0.1	0.2
kolendra nasiona	0.5	0.5 szczypty	1.9	0.1	0.1	0.2
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
sól	0.5	0.5 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
sos sojowy	5.0	0.5 łyżki	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	15.0	1.5 łyżki	3.1	0.1	0.0	1.0
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
batat (patat)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
bakłażan	111.5	0.5 mniejsza sztuka	29.0	1.2	0.1	7.0
groszek strączkowy (całe strąki)	50.0	porcja	21.0	1.4	0.1	3.8
brokuły	100.0	1 porcja	31.0	3.0	0.4	5.2
wywar warzywny (porcja)	115.0	0.5 szklanki	8.1	1.8	0.3	9.4
mleko kokosowe	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
RAZEM	613.0		397.3	11.6	20.3	58.4

IV POSIŁEK

231 KCAL

Zjedz jogurt z owocami.

JOGURT I BORÓWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
borówka amerykańska	140.0	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
RAZEM	300.0		230.7	2.5	11.8	31.0

V POSIŁEK

336 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA TABULEH Z KOMOSĄ - 1 porcja

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
komosa ryżowa	42.0	3 łyżki	154.6	5.9	2.5	26.9
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	55.5	0.5 krótki szklarniowy	7.8	0.4	0.1	1.6
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	0.1 szklanki	17.2	0.2	1.7	0.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	8.0	1 łyżeczka posiekanej	3.3	0.4	0.0	0.7
mięta pieprzowa, świeża	1.5	do smaku	1.1	0.1	0.0	0.2
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
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
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
RAZEM	440.0		336.4	10.3	13.1	47.7

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

463 KCAL

Wymieszaj jajko z płatkami, siemieniem lnianym i posiekanymi orzechami. Na patelni rozgrzej oliwę. Wlej powstałą masę z płatkami i usmaż z dwóch stron placek. Następnie widelcem podziel go na drobne kawałki przypominające granolę i cały czas mieszaj na patelni aż się zarumienia. Przełóż do miseczki z jogurtem i owocami.

SZYBKIE MUSLI Z PATELNI Z JOGURTEM I OWOCAMI - 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
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
płatki owsiane	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
orzechy laskowe	10.0	0.5 łyżki	66.6	1.4	6.3	1.5
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	302.0		462.5	13.7	30.3	36.5

II POSIŁEK

254 KCAL

Na przekąskę zjedz orzechy i owoce.

MIGDAŁY I BORÓWKI - 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
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	170.0		253.5	7.4	15.4	26.8

III POSIŁEK

397 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

ZIEŁONE LETNIE CURRY - 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
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
kmin rzymski	0.5	0.5 szczypty	1.9	0.1	0.1	0.2
kolendra nasiona	0.5	0.5 szczypty	1.9	0.1	0.1	0.2
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
sól	0.5	0.5 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
sos sojowy	5.0	0.5 łyżki	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	15.0	1.5 łyżki	3.1	0.1	0.0	1.0
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
batat (patat)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
bakłażan	111.5	0.5 mniejsza sztuka	29.0	1.2	0.1	7.0
groszek strączkowy (całe strąki)	50.0		21.0	1.4	0.1	3.8
brokuły	100.0	1 porcja	31.0	3.0	0.4	5.2
wywar warzywny (porcja)	115.0	0.5 szklanki	8.1	1.8	0.3	9.4
mleko kokosowe	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
RAZEM	613.0		397.3	11.6	20.3	58.4

IV POSIŁEK

184 KCAL

Awokado rozgnieść widelcem. Dodać sok z cytryny i doprawić. Wymieszać. Kalarepkę obrać i pokroić w słupki, a paprykę w dość duże paski.

SŁUPKI WARZYW + PASTA Z AWOKADO - 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
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 pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
kalarepa	102.0	1 mała sztuka	33.7	2.2	0.3	6.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
RAZEM	260.0		183.8	4.9	11.6	18.6

V POSIŁEK

304 KCAL

Jajko ugotuj na twardo. Ugotuj fasolkę. Na patelni upraż nasiona sezamu, wrzuć fasolkę, dodaj oliwę i szybko wymieszaj. Ugotowane jajko pokrój w kostkę i wymieszaj z fasolką. Dopraw solą i pieprzem.

FASOLKA SZPARAGOWA Z SEZAMEM I JAJKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa zielona	250.0	0.5 porcji	77.5	4.6	0.6	17.4
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
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
RAZEM	323.0		303.9	13.9	21.2	19.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

381 KCAL

Pokrój tofu w plastry. Chleb posmaruj chrzanem (możesz użyć musztardy lub dobrej jakości keczupu), ułóż na nim liście szpinaku, pokrojone tofu i plasterki ogórka.

KANAPKA Z TOFU, CHRZANEM I OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM - 1 porcja

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
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
szpinak świeży	12.5	0.5 garści	2.0	0.3	0.1	0.4
chrzan	10.0	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
RAZEM	412.5		380.6	19.2	14.3	39.9

II POSIŁEK

177 KCAL

Koktajl ze szpinakiem i mango:

Zmiskuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

KOKTAJL ZE SZPINAKIEM I MANGO - 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
szpinak świeży	25.0	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
mango	120.0	0.5 sztuki	82.8	0.6	0.4	20.4
RAZEM	365.0		177.0	4.8	7.3	25.3

III POSIŁEK

571 KCAL

Ugotuj komosę. Sałatę umyj, skrop sokiem z cytryny i wymieszaj z posiekanym koperkiem. Miód, sos sojowy, sok z cytryny, starty kawałek imbiru i oliwę wymieszaj w misce. Kawałki świeżego łososia obtocz dokładnie w sosie. Usmaż na patelni z każdej strony, razem z marynatą. Podawaj z miksem sałat.

ŁOSOŚ W IMBIROWO-MIODOWEJ GLAZURZE Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I MIKSEM SAŁAT - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, świeży	130.0	porcja	261.3	25.9	17.7	0.0
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
imbir korzeń	10.0	1 kawałek	8.0	0.2	0.1	1.8
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
mieszanka sałat	40.0	2 garście	8.0	0.5	0.2	1.1
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
komosa ryżowa	45.0	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	285.0		571.3	33.6	28.8	45.6

IV POSIŁEK

138 KCAL

Na przekąskę zjedz orzechy i owoce.

MIGDAŁY I MALINY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	135.0		138.4	4.7	7.8	17.6

Marchew pokrój w słupki i połóż na blaszce do pieczenia. W szklance wymieszaj miód, oliwę, sok z cytryny i sos sojowy. Połową sosu posmaruj marchewki i upiecz aż będą miękkie. Do miski włoż szpinak, dodaj upieczone marchewki i posiekane orzechy włoskie, skrop resztą sosu.

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

SAŁATKA ZE SZPINAKIEM, PIECZONYMI MARCHEWKAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak świeży	50.0	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
marchew	250.0	2 sztuki	82.5	2.5	0.5	21.8
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	358.0		310.6	7.4	16.8	39.5

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

376 KCAL

Do miski włożyć obranego banana i zmiksować je blenderem. Dodać płatki owsiane, wodę, kakao, masło migdałowe, pokrojoną drobno czekoladę. Dokładnie wymieszać i odstawić na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłożyć na blachę (20x20cm), dodać maliny i wstawić na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

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

PIECZONA OWSIANKA CZEKOLADOWA Z MALINAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	55.0	0.5 średniej sztuki	53.4	0.6	0.2	12.9
płatki owsiane	45.0	4.5 łyżki	169.2	5.4	3.2	31.2
woda	32.0	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kakao naturalne	2.0	0.5 łyżeczki	9.2	0.4	0.4	1.0
czekolada 70% kakao	15.0	1.5 kostka	83.8	1.0	5.1	8.5
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
masło migdałowe, bez soli	5.0	0.5 łyżeczki	30.7	1.0	2.8	0.9
RAZEM	224.0		376.4	9.2	12.0	63.0

II POSIŁEK

140 KCAL

Ogórkę zmiksuj razem ze skórką, dodaj sok z cytryny, wodę i miód oraz miętę. Ponownie zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Na koniec dodaj nasiona chia i wymieszaj.

*Można przygotować w wyciskarce sok z ogórka.

OGÓRKOWA CHIA FRESCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cytryna	40.0	0.5 sztuki	16.0	0.3	0.1	3.8
mięta pieprzowa, świeża	5.0	1 kilka listków	3.5	0.2	0.0	0.7
ogórek	180.0	1 duża sztuka	25.2	1.3	0.2	5.2
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
RAZEM	497.0		139.9	4.3	5.0	21.6

III POSIŁEK

464 KCAL

Ugotuj ziemniaki. Pierś z indyka rozbij tłuczkiem, dopraw solą i pieprzem, obtocz w roztrzepanym jajku, następnie w otrębach (lub bułce tartej bezglutenowej) i ponownie w jajku. Usmaż na patelni na rozgrzanym maśle (lub oliwie). Zjedz kotleta z ziemniakami posypanymi koperkiem.

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką: Kapustę drobno pokroić. Marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach, kukurydzę odcedzić. Wszystkie składniki wrzucić do miski, dodać koperek i doprawić. Wymieszać.

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

KOTLET ALA SCHABOWY Z INDYKA I ZIEMNIACZKI Z KOPERKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	120.0	1 porcja	99.6	23.0	0.8	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
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
otręby owsiane	14.0	2 łyżki	34.4	2.4	1.0	9.3
masło ekstra	4.0	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
koperek świeży	4.0	0.5 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.3

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

kukurydza, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
kapusta pekińska	200.0	1 porcja	32.0	2.4	0.4	6.4
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
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
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	713.0		463.5	37.8	9.3	70.2

IV POSIŁEK**290 KCAL**

Posiekaj czekoladę, mango pokrój w kostkę i wymieszaj z jogurtem.

JOGURT Z MANGO I CZEKOLADĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	291.0		290.3	2.7	15.2	37.0

V POSIŁEK**311 KCAL**

*Porcja z poprzedniego dnia

SALATKA ZE SZPINAKIEM, PIECZONYMI MARCHEWKAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak świeży	50.0	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
marchew	250.0	2 sztuki	82.5	2.5	0.5	21.8
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
miód pszczeni	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	358.0		310.6	7.4	16.8	39.5

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

376 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

**Przygotuj deser chia na podwieczorek.

PIECZONA OWSIANKA CZEKOLADOWA Z MALINAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	55.0	0.5 średniej sztuki	53.4	0.6	0.2	12.9
płatki owsiane	45.0	4.5 łyżki	169.2	5.4	3.2	31.2
woda	32.0	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kakao naturalne	2.0	0.5 łyżeczki	9.2	0.4	0.4	1.0
czekolada 70% kakao	15.0	1.5 kostka	83.8	1.0	5.1	8.5
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
masło migdałowe, bez soli	5.0	0.5 łyżeczki	30.7	1.0	2.8	0.9
RAZEM	224.0		376.4	9.2	12.0	63.0

II POSIŁEK

143 KCAL

Zjedz orzechy z marchewką pokrojoną w słupki.

MIGDAŁY + SŁUPKI MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	185.0		142.9	4.9	7.8	18.0

III POSIŁEK

464 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KOTLET ALA SCHABOWY Z INDYKA I ZIEMNIACZKI Z KOPERKIEM 1400 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	120.0	1 porcja	99.6	23.0	0.8	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
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
otręby owsiane	14.0	2 łyżki	34.4	2.4	1.0	9.3
masło ekstra	4.0	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
koperek świeży	4.0	0.5 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.3
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja						
kukurydza, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
kapusta pekińska	200.0	1 porcja	32.0	2.4	0.4	6.4
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
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
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	713.0		463.5	37.8	9.3	70.2

IV POSIŁEK

275 KCAL

Mleko miksować z bananem. Do mleka wsypać nasiona i dokładnie wymieszać. Odstawić na kilka godzin. Przed zjedzeniem wymieszać.

CHIA Z BANANEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	350.0		274.7	7.2	11.8	37.5

Pomidora i tofu pokrój w plastry. Przelóż naprzemiennie pomidory, bazylię i tofu, skrop oliwą i sosem balsamicznym. Przypraw solą i pieprzem.

Chleb posmaruj przeciśniętym przez praskę czosnkiem i podgrzej na patelni.

SAŁATKA CAPRESE Z TOFU I GRZANKA CZOSNKOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
bazylią świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	447.0		309.2	17.5	12.9	30.3

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	wywar warzywny (porcja)	4 szklanki 1400 [g]
RÓŻNE				
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	3 opakowania	480 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	1 łyżeczka	7 [g]	masło migdałowe, bez soli	2 łyżeczki 20 [g]
migdały, łuskane	4 łyżki	60 [g]	nasiona chia, suszone	3 łyżki 30 [g]
orzechy laskowe	0.5 łyżki	10 [g]	orzechy włoskie	18 sztuk 160 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka	15 [g]	sezam, nasiona	0.2 szklanki 23 [g]
siemię lniane	2 łyżki	20 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
chrzan	1 łyżeczka	19 [g]	erytrytol	1 łyżeczka 5.0 [g]
musztarda	2 łyżeczki	20 [g]	sok z cytryny	12 łyżek 120 [g]
sos sojowy	4 łyżki	40 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso z piersi indyka, bez skóry	2 porcje	240 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje 240 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	9 sztuk (kl. wagowa M)	550 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata 8 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	11 łyżek	160 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki 900 [g]
woda		340 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	4 małe sztuki 490 [g]
borówka amerykańska	7 garści	350 [g]	cytryna	0.5 sztuki 70 [g]
jabłko	1 mała sztuka	140 [g]	maliny	3 szklanki 380 [g]
mango	1 sztuka	350 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	0.2 szklanki 31 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża	1 kilka listków	16 [g]	chili pieprz cayenne	6 szczypt 6 [g]
curry w proszku	4 szczypty	4.0 [g]	kmin rzymski	3 szczypty 3.0 [g]
kolendra nasiona	1 szczypta	1.0 [g]	koperek świeży	4 łyżeczki 32 [g]
kurkuma mielona	2 szczypty	2.0 [g]	mięta pieprzowa, świeża	14 [g]
ocet balsamiczny	1 łyżeczka	3.0 [g]	oregano suszone	2 szczypty 2.0 [g]
papryka, mielona	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	15 szczypta 15 [g]
sól	15 szczypta do smaku	15 [g]	zioła prowansalskie	4 szczypty 4.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, świeży	1 porcja	130 [g]		
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	czekolada 70% kakao	4 kostka 40 [g]
kakao naturalne	2 łyżeczki	8 [g]	miód pszczele	3.5 łyżeczki 49 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	12 łyżek	100 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	1 mniejsza sztuka	280 [g]	batat (patat)	4 porcje 600 [g]
brokuły	2 porcje	330 [g]	cebula	0.5 dużej sztuki 140 [g]
cebula czerwona	1 sztuka	80 [g]	czosnek	4 średnie ząbki 24 [g]
fasola szparagowa zielona	0.5 porcji	290 [g]	groszek strączkowy (całe strąki)	110 [g]
imbir korzeń	1 kawałek	11 [g]	kalarepa	1 mała sztuka 150 [g]
kapusta pekińska	2 porcje	550 [g]	kukurydza, konserwowa	1 mini puszka 140 [g]
marchew	10 średnich sztuk	1450 [g]	mieszanka sałat	2 garście 40 [g]
natka pietruszki	4 łyżka posiekanej	40 [g]	ogórek	8 gruntowy 410 [g]
ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]	papryka czerwona, słodka	2.5 średniej sztuki 450 [g]
Pomidory suszone w oliwie	4 sztuki	40 [g]	pomidory, czerwone	3 duże sztuki 950 [g]
szczypierek	1 łyżka	9 [g]	szpinak świeży	10 garści 240 [g]
ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]		

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	8 kromek	400 [g]	komosa ryżowa	9 łyżek	130 [g]
otręby owsiane	4 łyżki	28 [g]	płatki owsiane	15 łyżek	150 [g]