



[gurbacka.pl](http://gurbacka.pl)



WERSJA OGÓLNA  
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni

---



<b>DZIEŃ 1</b>	I posiłek	Placuszek owsiany z pestkami, jabłkiem i rodzynkami	IV posiłek	Koktajl malinowy
	II posiłek	Szpinak z orzechami z musztardowym vinegretem; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry
	III posiłek	Zupa meksykańska z kurczakiem		
<b>DZIEŃ 2</b>	I posiłek	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry	IV posiłek	Szpinak z orzechami z musztardowym vinegretem; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	II posiłek	Koktajl kakaowo-migdałowy	V posiłek	Salatka tabuleh z komosą
	III posiłek	Zupa meksykańska z kurczakiem		
<b>DZIEŃ 3</b>	I posiłek	Omlot 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		
<b>DZIEŃ 4</b>	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		
<b>DZIEŃ 5</b>	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		
<b>DZIEŃ 6</b>	I posiłek	Pieczona owsianka czekoladowa z malinami	IV posiłek	Jogurt z mango i czekoladą
	II posiłek	Ogórkowa chia fresca; migdały, łuskane	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		
<b>DZIEŃ 7</b>	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

454 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
rodzynki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
<b>RAZEM</b>	<b>320</b>		<b>454.1</b>	<b>15.9</b>	<b>13.8</b>	<b>76.4</b>

## II POSIŁEK

402 KCAL

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

### SZPINAK Z ORZECHAMI Z MUSZTARDOWYM VINEGRETEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak świeży	50	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>165</b>		<b>401.7</b>	<b>9.5</b>	<b>26.9</b>	<b>29.8</b>

## III POSIŁEK

467 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	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
wywar warzywny (porcja)	375	1.5 szklanki	26.3	6.0	1.1	30.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
batat (patat)	150	1 porcja	129.0	2.4	0.1	30.2
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
mleko kokosowe	30	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
<b>RAZEM</b>	<b>760</b>		<b>467.3</b>	<b>42.6</b>	<b>18.3</b>	<b>68.7</b>

## IV POSIŁEK

208 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	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>380</b>		<b>207.5</b>	<b>7.4</b>	<b>12.3</b>	<b>22.0</b>

## V POSIŁEK

481 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	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
curry w proszku	2	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
Pomidory suszone w oliwie	20	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>350</b>		<b>481.3</b>	<b>24.3</b>	<b>21.6</b>	<b>43.7</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

481 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	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
curry w proszku	2	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
Pomidory suszone w oliwie	20	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>350</b>		<b>481.3</b>	<b>24.3</b>	<b>21.6</b>	<b>43.7</b>

## II POSIŁEK

282 KCAL

Wszystkie składniki zmixować.

### KOKTAJL KAKAOWO-MIGDAŁOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
masło migdałowe, bez soli	10	1 łyżeczka	61.4	2.1	5.5	1.9
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
<b>RAZEM</b>	<b>350</b>		<b>281.5</b>	<b>7.5</b>	<b>13.6</b>	<b>35.1</b>

## III POSIŁEK

467 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	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
wywar warzywny (porcja)	375	1.5 szklanki	26.3	6.0	1.1	30.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
batat (patat)	150	1 porcja	129.0	2.4	0.1	30.2
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
mleko kokosowe	30	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
<b>RAZEM</b>	<b>760</b>		<b>467.3</b>	<b>42.6</b>	<b>18.3</b>	<b>68.7</b>

## IV POSIŁEK

402 KCAL

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

### SZPINAK Z ORZECHAMI Z MUSZTARDOWYM VINEGRETEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak świeży	50	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>165</b>		<b>401.7</b>	<b>9.5</b>	<b>26.9</b>	<b>29.8</b>

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	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
komosa ryżowa	55	0.3 szklanki	193.2	7.4	3.2	33.7
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	60	0.5 krótki szklarniowy	7.8	0.4	0.1	1.6
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	8	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	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
<b>RAZEM</b>	<b>455</b>		<b>375.1</b>	<b>11.8</b>	<b>13.8</b>	<b>54.4</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

547 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>345</b>		<b>547.0</b>	<b>27.2</b>	<b>30.0</b>	<b>37.8</b>

## 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	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
<b>RAZEM</b>	<b>330</b>		<b>206.2</b>	<b>4.3</b>	<b>11.7</b>	<b>26.8</b>

## III POSIŁEK

530 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) i pokrojone w kostkę tofu. Dusić, aż batat będzie ugotowany. Całość serwować polane sokiem z cytryny.

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

### ZIEŁONE LETNIE CURRY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
chili pieprz cayenne	1	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	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	5	0.5 łyżki	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	15	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	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
bakłażan	130	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
groszek strączkowy (całe strąki)	50	porcja	21.0	1.4	0.1	3.8
brokuły	150	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	7.8
wywar warzywny (porcja)	115	0.5 szklanki	8.1	1.8	0.3	9.4
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
mleko kokosowe	50	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
<b>RAZEM</b>	<b>770</b>		<b>529.7</b>	<b>24.0</b>	<b>27.2</b>	<b>64.2</b>

## IV POSIŁEK

287 KCAL

Zjedz jogurt z owocami i czekoladą.

## JOGURT I BORÓWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
borówka amerykańska	140	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
<b>RAZEM</b>	<b>310</b>		<b>286.6</b>	<b>3.1</b>	<b>15.3</b>	<b>36.7</b>

## V POSIŁEK

375 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	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
komosa ryżowa	55	3.5 łyżki	193.2	7.4	3.2	33.7
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	60	0.5 krótki szklarniowy	7.8	0.4	0.1	1.6
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	0.1 szklanki	17.2	0.2	1.7	0.5
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
natka pietruszki	8	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	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
<b>RAZEM</b>	<b>455</b>		<b>375.1</b>	<b>11.8</b>	<b>13.8</b>	<b>54.4</b>



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

532 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 zarumienią. Przełóż do miseczki z jogurtem i owocami.

### SZYBKIE MUSLI Z PATELNI Z JOGURTEM I OWOCAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
płatki owsiane	20	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
orzechy laskowe	10	0.5 łyżki	66.6	1.4	6.3	1.5
borówka amerykańska	140	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>395</b>		<b>531.8</b>	<b>14.4</b>	<b>32.6</b>	<b>49.6</b>

## 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	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
<b>RAZEM</b>	<b>170</b>		<b>253.5</b>	<b>7.4</b>	<b>15.4</b>	<b>26.8</b>

## III POSIŁEK

530 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia

### ZIELONE LETNIE CURRY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
chili pieprz cayenne	1	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	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	5	0.5 łyżki	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	15	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	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
bakłażan	130	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
grostek strączkowy (całe strąki)	50		21.0	1.4	0.1	3.8
brokuły	150	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	7.8
wywar warzywny (porcja)	115	0.5 szklanki	8.1	1.8	0.3	9.4
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
mleko kokosowe	50	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
<b>RAZEM</b>	<b>770</b>		<b>529.7</b>	<b>24.0</b>	<b>27.2</b>	<b>64.2</b>

## IV POSIŁEK

217 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
kalarepa	205	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
<b>RAZEM</b>	<b>365</b>		<b>217.4</b>	<b>7.1</b>	<b>11.9</b>	<b>25.2</b>

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa zielona	250	0.5 porcji	77.5	4.6	0.6	17.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
RAZEM	375		373.9	20.2	26.0	20.0

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

499 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	150	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
ogórek małosolny	200	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
szpinak świeży	13	0.5 garści	2.0	0.3	0.1	0.4
chrzan	10	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
<b>RAZEM</b>	<b>465</b>		<b>498.6</b>	<b>22.7</b>	<b>17.8</b>	<b>55.4</b>

## II POSIŁEK

230 KCAL

Koktajl ze szpinakiem i mango:

Zmiksuj 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	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
szpinak świeży	25	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
mango	120	0.5 sztuki	82.8	0.6	0.4	20.4
<b>RAZEM</b>	<b>375</b>		<b>230.4</b>	<b>6.6</b>	<b>11.5</b>	<b>28.2</b>

## III POSIŁEK

667 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	150	porcja	301.5	29.9	20.4	0.0
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
imbir korzeń	10	1 kawałek	8.0	0.2	0.1	1.8
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
mieszanka sałat	40	2 garście	8.0	0.5	0.2	1.1
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
komosa ryżowa	60	4 łyżki	220.8	8.5	3.6	38.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>320</b>		<b>666.7</b>	<b>39.7</b>	<b>32.4</b>	<b>55.2</b>

## IV POSIŁEK

234 KCAL

Na przekąskę zjedz orzechy i owoce.

### MIGDAŁY I MALINY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	140	2 garście	60.2	1.8	0.4	16.8
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
<b>RAZEM</b>	<b>170</b>		<b>233.9</b>	<b>8.2</b>	<b>15.4</b>	<b>23.3</b>

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak świeży	50	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
marchew	340	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
orzechy włoskie	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
<b>RAZEM</b>	<b>460</b>		<b>402.9</b>	<b>8.9</b>	<b>23.4</b>	<b>48.0</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

497 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	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	60	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
woda	35	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
czekolada 70% kakao	15	1.5 kostka	83.8	1.0	5.1	8.5
maliny	70	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
masło migdałowe, bez soli	10	1 łyżeczka	61.4	2.1	5.5	1.9
RAZEM	275		496.9	12.7	16.3	81.2

## II POSIŁEK

249 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. Do napiju zjedz migdały.

\*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	0.5 sztuki	16.0	0.3	0.1	3.8
mięta pieprzowa, świeża	5	1 kilka listków	3.5	0.2	0.0	0.7
ogórek	180	1 duża sztuka	25.2	1.3	0.2	5.2
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
nasiona chia, suszone	15	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	520		249.1	7.5	12.4	30.4

## III POSIŁEK

488 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	150	1 porcja	124.5	28.8	1.1	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	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
otręby owsiane	14	2 łyżki	34.4	2.4	1.0	9.3
masło ekstra	4	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
koperek świeży	4	0.5 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.3

### SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

kukurydza, konserwowa	70	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
kapusta pekińska	200	1 porcja	32.0	2.4	0.4	6.4
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
koperek świeży	8	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	750		488.4	43.5	9.6	70.2

**IV POSIŁEK****346 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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
<b>RAZEM</b>	<b>305</b>		<b>346.2</b>	<b>3.4</b>	<b>18.6</b>	<b>42.6</b>

**V POSIŁEK****403 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	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
marchew	340	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
orzechy włoskie	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
<b>RAZEM</b>	<b>460</b>		<b>402.9</b>	<b>8.9</b>	<b>23.4</b>	<b>48.0</b>

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

497 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	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	60	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
woda	35	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
czekolada 70% kakao	15	1.5 kostka	83.8	1.0	5.1	8.5
maliny	70	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
masło migdałowe, bez soli	10	1 łyżeczka	61.4	2.1	5.5	1.9
<b>RAZEM</b>	<b>275</b>		<b>496.9</b>	<b>12.7</b>	<b>16.3</b>	<b>81.2</b>

## II POSIŁEK

230 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	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
<b>RAZEM</b>	<b>200</b>		<b>229.8</b>	<b>8.0</b>	<b>15.3</b>	<b>21.3</b>

## III POSIŁEK

488 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	150	1 porcja	124.5	28.8	1.1	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	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
otręby owsiane	14	2 łyżki	34.4	2.4	1.0	9.3
masło ekstra	4	0.5 łyżeczka czubata	29.9	0.0	3.3	0.0
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
koperek świeży	4	0.5 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.3

### SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

kukurydza, konserwowa	70	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
kapusta pekińska	200	1 porcja	32.0	2.4	0.4	6.4
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
koperek świeży	8	1 cup, sprigs	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
<b>RAZEM</b>	<b>750</b>		<b>488.4</b>	<b>43.5</b>	<b>9.6</b>	<b>70.2</b>

## 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	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
<b>RAZEM</b>	<b>350</b>		<b>274.7</b>	<b>7.2</b>	<b>11.8</b>	<b>37.5</b>

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	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
bazylią świeża	10	1 kilka listków	2.3	0.3	0.1	0.3
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
ocet balsamiczny	3	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	510		481.1	21.0	22.4	45.8



# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
tofu naturalne	2 opakowania	360 [g]	wywar warzywny (porcja)	4 szklanki	1400 [g]
RÓŻNE					
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	3 opakowania	480 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	1 łyżka	14 [g]	masło migdałowe, bez soli	3 łyżeczki	30 [g]
migdały, łuskane	7 łyżek	110 [g]	nasiona chia, suszone	3 łyżki	30 [g]
orzechy laskowe	0.5 łyżki	10 [g]	orzechy włoskie	24 sztuk	220 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka	15 [g]	sezam, nasiona	0.2 szklanki	23 [g]
siemię lniane	3 łyżki	30 [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	300 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	300 [g]
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	15 sztuk (kl. wagowa S)	700 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata	8 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko kokosowe	11 łyżek	160 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki	950 [g]
woda		340 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	5 małych sztuk	650 [g]
borówka amerykańska	3 szklanki	450 [g]	cytryna	0.5 sztuki	70 [g]
jabłko	1 średnia sztuka	260 [g]	maliny	6 garści	400 [g]
mango	1 sztuka	350 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	0.2 szklanki	31 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylija 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	150 [g]			
SŁODYCZE					
cukier kokosowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	czekolada 70% kakao	6 kostka	60 [g]
kakao naturalne	3 łyżeczki	12 [g]	miód pszczeli	5 łyżeczek	70 [g]
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek	14.5 łyżek	120 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
bakłażan	1 większa sztuka	320 [g]	batat (patat)	4 porcje	600 [g]
brokuły	0.6 sztuki	500 [g]	cebula	2 małe sztuki	160 [g]
cebula czerwona	1 sztuka	80 [g]	czosnek	4 średnie ząbki	24 [g]
fasola szparagowa zielona	0.5 porcji	290 [g]	grozek strączkowy (całe strąki)		110 [g]
imbir korzeń	1 kawałek	11 [g]	kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]
kapusta pekińska	2 porcje	550 [g]	kukurydza, konserwowa	1 mini puszka	140 [g]
marchew	12 średnich sztuk	1700 [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]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	szpinak świeży	10 garści	240 [g]
ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np.					

gryczany	13 kromek	650 [g]	komosa ryżowa	11 łyżek	170 [g]
otręby owsiane	4 łyżki	28 [g]	płatki owsiane	19 łyżek	190 [g]