gurbacka.pl

WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Placuszek owsiany z pestkami, jabłkiem i rodzynkami	IV posiłek	Koktajl malinowy; migdały
	II posiłek	Szpinak z orzechami z musztardowym vinegretem; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Sałatka tabuleh z komosą
	III posiłek	Zupa krem z cukinii z soczewicą; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		
DZIEŃ 2	I posiłek	Placuszek owsiany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	IV posiłek	Szpinak z orzechami z musztardowym vinegretem; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	II posiłek	Koktajl kakaowo-migdałowy	V posiłek	Sałatka tabuleh z komosą
	III posiłek	Zupa krem z cukinii z soczewicą; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		
DZIEŃ 3	I posiłek	Granola Kasi z jogurtem kokosowym i agrestem	IV posiłek	Jogurt i borówki
	II posiłek	Słupki warzyw + pasta z awokado	V posiłek	Fasolka szparagowa z pomidorami
	III posiłek	Zielone letnie curry		
DZIEŃ 4	I posiłek	Granola Kasi z jogurtem kokosowym i agrestem	IV posiłek	Słupki warzyw + pasta z awokado
	II posiłek	Migdały i borówki	V posiłek	Fasolka szparagowa z pomidorami
	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	Sałatka ze szpinakiem, pieczonymi marchewkami i orzechami włoskimi
	III posiłek	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy; Grzanka z masełkiem czosnkowym		
DZIEŃ 6	I posiłek	Pieczona owsianka czekoladowa z malinami	IV posiłek	Jogurt z mango i czekoladą
	II posiłek	Ogórkowa chia fresca; migdały, łuskane	V posiłek	Sałatka ze szpinakiem, pieczonymi marchewkami i orzechami włoskimi
	III posiłek	Leczo z cukinią i tofu + kasza jaglana		
DZIEŃ 7	I posiłek	Pieczona owsianka czekoladowa z malinami	IV posiłek	Chia z bananem
	II posiłek	Migdały + słupki marchewki	V posiłek	Sałatka Caprese z tofu i grzanka czosnkowa
	III posiłek	Leczo z cukinią i tofu + kasza jaglana		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK — 501 KCAL

Siemię lniane świeżo zmielone zalej odrobiną gorącej wody, wymieszaj i odstaw, aż zrobi się klejący glutek. Płatki owsiane wymieszaj z rodzynkami, pokrojonymi na drobniejsze kawałki pestkami, erytrytolem, "glutkiem" z siemienia 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	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
Siemię lniane mielone	24.0	2 łyżki	60.2	7.4	3.4	6.9
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
rodzynki, bez pestek, suszone	15.0	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
RAZEM	302.0		501.5	19.5	16.9	84.8

II POSIŁEK — 398 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	50.0	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	161.0		398.2	9.5	26.9	29.0

III POSIŁEK — 493 KCAL

Wszystkie warzywa pokroić w kostkę, podsmażyć na odrobinie oliwy do miękkości. Pod koniec smażenia dodać posiekany drobno czosnek. Zalać wodą tak, żeby przykryła warzywa, poddusić 10-15 min., po czym zmiksować. Zieloną soczewicę przepłukać wodą z zalewy. Zupę krem wymieszać z soczewicą. Podawać z czubatą łyżką jogurtu i natką.

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

ZUPA KREM Z CUKINII Z SOCZEWICĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
marchew	52.0	0.5 sztuki	17.2	0.5	0.1	4.5
pietruszka, korzeń	5.0	0.25 sztuki	2.4	0.1	0.0	0.5
seler korzeniowy	62.0	1 mały kawałek na zupę	18.6	1.0	0.2	4.8
por	25.0	0.5 białej części	7.3	0.6	0.1	1.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
imbir mielony	1.0	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	571.0		492.7	20.1	18.8	46.5

IV POSIŁEK

405 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na koktajl. Do koktajlu zjedz maliny

KOKTAJL MALINOWY - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
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
migdały	15.0	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
RAZEM	510.0		404.9	11.5	20.5	52.1

V POSIŁEK

403 KCAL

Komosę ugotować i wystudzić. Pomidora, ogórka, cebulę i paprykę pokroić w niewielką kostkę. Oliwki pokroić w plasterki, pietruszkę i mięte 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	60.0	4 łyżki	220.8	8.5	3.6	38.5
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	458.0		402.7	12.9	14.2	59.2

DZIEŃ 2

I POSIŁEK — 475 KCAL

Siemię lniane świeżo zmielone zalej odrobiną gorącej wody, wymieszaj i odstaw, aż zrobi się klejący glutek. Płatki owsiane wymieszaj z pokrojonymi na drobniejsze kawałki pestkami i suszonymi pomidorami oraz z "glutkiem" z siemienia, dopraw ziołami. Na rozgrzanej patelni na oliwie usmaż placka z każdej strony aż się zrumieni. Gotowy placek wyłóż na talerz.

PLACUSZEK OWSIANY ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI - 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
Siemię lniane mielone	24.0	2 łyżki	60.2	7.4	3.4	6.9
Pomidory suszone w oliwie	30.0	3 sztuki	62.1	2.7	2.0	7.4
szpinak świeży	25.0	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
dynia, pestki	15.0	1.5 łyżki	85.8	3.7	6.9	2.7
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	153.0		474.5	20.5	24.0	52.8

II POSIŁEK — 355 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować.

KOKTAJL KAKAOWO-MIGDAŁOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
masło migdałowe, bez soli	20.0	1 łyżka	122.8	4.2	11.1	3.8
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
RAZEM	389.0		355.2	10.1	20.1	37.6

III POSIŁEK — 493 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

ZUPA KREM Z CUKINII Z SOCZEWICĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
marchew	52.0	0.5 sztuki	17.2	0.5	0.1	4.5
pietruszka, korzeń	5.0	0.25 sztuki	2.4	0.1	0.0	0.5
seler korzeniowy	62.0	1 mały kawałek na zupę	18.6	1.0	0.2	4.8
por	25.0	0.5 białej części	7.3	0.6	0.1	1.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
imbir mielony	1.0	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	571.0		492.7	20.1	18.8	46.5

IV POSIŁEK — 398 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	50.0	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	161.0		398.2	9.5	26.9	29.0

V POSIŁEK

403 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	60.0	4 łyżki	220.8	8.5	3.6	38.5
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	458.0		402.7	12.9	14.2	59.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK — 503 KCAL

Daktyle namoczyć w wodzie, kiedy zmiękną odlać wodę i zmiksować daktyle na gładką masę. Płatki owsiane uprażyć na patelni bez tłuszczu. Ziarka słonecznika uprażyć na patelni bez tłuszczu, uważając, aby nic się nie przypaliło. W misce wymieszać masło migdałowe i syrop klonowy, dokładnie, aby nie było grudek. (Jeśli Twoje masło orzechowej jest gęste, przełóż je do rondelka i na bardzo małym ogniu podgrzej, cały czas mieszając). Do masła i syropu dodać pastę z daktyli. Dodać uprażone płatki owsiane i ziarenka słonecznika. Dokładnie wymieszać. Przełożyć masę na blachę i wstawić do zamrażarki na około 2 h. Granola może być sypka, dobrze wymiesza się z jogurtem i agrestem.

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

GRANOLA KASI Z JOGURTEM KOKOSOWYM I AGRESTEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
masło migdałowe, bez soli	10.0	1 łyżeczka	61.4	2.1	5.5	1.9
daktyle, suszone	10.0	2 sztuki	29.0	0.2	0.0	7.4
agrest	75.0	0.5 porcji	34.5	0.6	0.1	8.8
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	310.0		503.2	11.0	27.0	59.4

II POSIŁEK — 326 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	141.0	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
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
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	399.0		326.2	5.8	22.5	32.0

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)

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	128.5	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
groszek strączkowy (całe strąki)	50.0	porcja	21.0	1.4	0.1	3.8
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	7.8
wywar warzywny (porcja)	115.0	0.5 szklanki	8.1	1.8	0.3	9.4
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
mleko kokosowe	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
RAZEM	770.0		529.7	24.0	27.2	64.2

IV POSIŁEK

342 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	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
borówka amerykańska	140.0	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
RAZEM	320.0		342.5	3.8	18.7	42.3

V POSIŁEK

414 KCAL

Fasolkę oczyścić, cebulę pokroić w kostkę. Na dnie patelni rozgrzać oliwę, dodać cebulę i smażyć przez 2–3 minuty. W międzyczasie czosnek drobno posiekać i dodać do cebuli, smażyć przez 1 minutę. Wtedy dodać fasolkę i dokładnie mieszać przez kolejną minutę. Na patelnię zetrzeć na tarce pomidory lub dodać wcześniej pokrojone w kostkę. Dodać cynamon i sporą szczyptę soli. Dobrze wymieszać i przykryć patelnię pokrywką. Dusić przez 8-10 minut na dużym ogniu, czyli do czasu, aż fasolka będzie miękka, a sos się zredukuje. Całość posypać sezamem.

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

FASOLKA SZPARAGOWA Z POMIDORAMI - 1.5 porcji

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	5.0	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
fasola szparagowa zielona	250.0	0.5 porcji	77.5	4.6	0.6	17.4
pomidory, czerwone	430.4	1.5 dużej sztuki	73.2	3.9	0.9	15.5
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.2	0.0	0.0	0.4
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
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
RAZEM	796.9		413.6	13.2	25.5	42.3

DZIEŃ 4

I POSIŁEK — 503 KCAL

*Porcja granoli z poprzedniego dnia z jogurtem i agrestem.

GRANOLA KASI Z JOGURTEM KOKOSOWYM I AGRESTEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
masło migdałowe, bez soli	10.0	1 łyżeczka	61.4	2.1	5.5	1.9
daktyle, suszone	10.0	2 sztuki	29.0	0.2	0.0	7.4
agrest	75.0	1.5 porcji	34.5	0.6	0.1	8.8
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	310.0		503.2	11.0	27.0	59.4

II POSIŁEK — 340 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	45.0	3 łyżki	260.6	9.5	22.5	9.7
RAZEM	185.0		340.4	10.6	22.9	30.0

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	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	128.5	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
groszek strączkowy (całe strąki)	50.0		21.0	1.4	0.1	3.8
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	7.8
wywar warzywny (porcja)	115.0	0.5 szklanki	8.1	1.8	0.3	9.4
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
mleko kokosowe	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
RAZEM	770.0		529.7	24.0	27.2	64.2

IV POSIŁEK — 337 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	141.0	1 sztuka	238.3	2.8	21.6	10.4
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
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	204.0	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
RAZEM	433.0		337.4	8.5	22.8	30.5

V POSIŁEK

414 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

FASOLKA SZPARAGOWA Z POMIDORAMI - 1.5 porcji

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	5.0	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
fasola szparagowa zielona	250.0	0.5 porcji	77.5	4.6	0.6	17.4
pomidory, czerwone	430.4	1.5 dużej sztuki	73.2	3.9	0.9	15.5
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.2	0.0	0.0	0.4
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
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
RAZEM	796.9		413.6	13.2	25.5	42.3

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	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
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	462.5		498.6	22.7	17.8	55.4

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	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
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	375.0		230.4	6.6	11.5	28.2

III POSIŁEK — 723 KCAL

Umyj boczniaki, pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie z oliwek. Dopraw solą i pieprzem. Paprykę pokrój w paseczki, pomidorki na połówki. Wymieszaj warzywa z sałatą i kiełkami. Na górę wrzuć usmażone boczniaki. Posyp pestkami dyni i polej sosem.

Sos vinegret musztardowy: Wymieszaj składnik (oliwa, musztarda, woda, syrop klonowy, sok z cytryny i zioła).

Grzanka z masełkiem czosnkowym: Zrób grzankę z chleba. Czosnek przeciśnij przez praskę, pomieszaj z masłem i rozsmaruj na chlebku.

KOLOROWA SAŁATKA Z BOCZNIAKIEM SMAŻONYM I SOSEM MUSZTARDOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka żółta, słodka	150.0	1 sztuka	40.5	1.5	0.3	9.5
mieszanka sałat	40.0	2 garście	8.0	0.5	0.2	1.1
kiełki rzodkiewki	16.0	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
dynia, pestki	30.0	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	5.4
boczniak, surowy	200.0	porcja	66.0	6.6	0.8	12.2
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
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
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
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7

GRZANKA Z MASEŁKIEM CZOSNKOWYM - 1 porcja

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	687.0		722.7	23.1	45.2	61.5

IV POSIŁEK — 321 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	140.0	2 garście	60.2	1.8	0.4	16.8
migdały, łuskane	45.0	3 łyżki	260.6	9.5	22.5	9.7
RAZEM	185.0		320.8	11.3	22.9	26.5

V POSIŁEK

396 KCAL

Marchew pokrój w słupki i połóż na blaszce do pieczenia. W szklance wymieszaj syrop klonowy, oliwę, sok z cytryny i sos sojowy. Połową sosu posmaruj marchewki i upiecz aż będą miękkie. Do miski włóż 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	50.0	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
marchew	340.0	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
syrop klonowy	14.0	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	456.0		396.0	8.9	23.4	46.3

DZIEŃ 6

I POSIŁEK — 531 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	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
woda	32.0	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
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	10.0	1 łyżeczka	61.4	2.1	5.5	1.9
RAZEM	306.0		530.9	13.0	16.4	89.4

II POSIŁEK — 329 KCAL

Ogórka zmiksuj razem ze skórką, dodaj sok z cytryny, wodę i syrop oraz mięte. Ponownie zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Na koniec dodaj nasiona chia i wymieszaj. Do napoju 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	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
syrop klonowy	14.0	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
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
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	534.0		329.1	10.6	19.9	32.0

III POSIŁEK — 531 KCAL

Ugotuj kaszę. Paprykę i cukinię pokrój w kostkę, cebulę i czosnek na drobne kawałki. Podsmaż cebulę i czosnek na oliwie, dodaj paprykę i cukinię. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory, puszkę pomidorów, wodę i przyprawy. Następnie dodaj pokruszone tofu i płatki drożdżowe. Wymieszaj i podduś na małym ogniu do połączenia smaków.

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

LECZO Z CUKINIĄ I TOFU + KASZA JAGLANA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
pomidory w puszce	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
woda	30.0	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka, mielona	3.0	3 szczypty	8.5	0.4	0.4	1.6
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	5.0	łyzeczka	16.0	2.4	0.2	0.5
kasza jaglana	54.0	3 łyżki	187.9	5.7	1.6	38.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	726.0		531.0	25.4	17.9	73.3

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	160.0	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	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	301.0		346.2	3.4	18.6	42.6

V POSIŁEK

423 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

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	340.0	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
orzechy włoskie	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
syrop klonowy	14.0	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	460.0		422.6	9.5	25.8	47.0

DZIEŃ 7

I POSIŁEK — 531 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	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
woda	32.0	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
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	10.0	1 łyżeczka	61.4	2.1	5.5	1.9
RAZEM	306.0		530.9	13.0	16.4	89.4

II POSIŁEK — 288 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	40.0	3 łyżki	231.6	8.5	20.0	8.6
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	210.0		287.7	10.2	20.3	23.4

III POSIŁEK — 531 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

LECZO Z CUKINIĄ I TOFU + KASZA JAGLANA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
pomidory w puszce	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
woda	30.0	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka, mielona	3.0	3 szczypty	8.5	0.4	0.4	1.6
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	5.0	łyzeczka	16.0	2.4	0.2	0.5
kasza jaglana	54.0	3 łyżki	187.9	5.7	1.6	38.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	726.0		531.0	25.4	17.9	73.3

IV POSIŁEK — 287 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	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	380.0		286.9	7.6	12.7	38.1

V POSIŁEK

522 KCAL

Pomidora i tofu pokrój w plastry. Przełóż 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
bazylia 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	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	510.0		521.5	21.2	26.4	46.8

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
tofu naturalne	3 opakowania	550 [g]	wywar warzywny (porcja)	1 szklanka	330 [g]
RÓŻNE					
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	5 opakowań	800 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	6.5 łyżek	90 [g]	masło migdałowe, bez soli	3 łyżki	60 [g]
migdały	1 łyżka	15 [g]	migdały, łuskane	11 łyżek	160 [g]
nasiona chia, suszone	3 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	25 sztuk	230 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka	15 [g]	sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka	26 [g]
siemię lniane	2 łyżki	20 [g]	Siemię lniane mielone	4 łyżki	48 [g]
słonecznik, nasiona	2 łyżki	30 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
chrzan	1 łyżeczka	19 [g]	erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]
musztarda	3 łyżeczki	30 [g]	musztarda francuska	1 łyżeczka	10 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	2 łyzeczka	10 [g]	sok z cytryny	9 łyżek	90 [g]
sos sojowy	3 łyżki	30 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
masło ekstra	1 łyżeczka czubata	10 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko kokosowe	0.5 szklanki	100 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki	1000 [g]
woda		410 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
agrest	2 porcje	160 [g]	awokado	2 sztuki	430 [g]
banan	5 średnich sztuk	950 [g]	borówka amerykańska	2 szklanki	300 [g]
cytryna	0.5 sztuki	70 [g]	daktyle, suszone	4 sztuki	23 [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					
bazylia świeża	1 kilka listków	16 [g]	chili pieprz cayenne	6 szczypt	6 [g]
cynamon mielony	1 szczypta	1.0 [g]	imbir mielony	2 szczypty	2.0 [g]
kmin rzymski	1 szczypta	1.0 [g]	kolendra nasiona	1 szczypta	1.0 [g]
kurkuma mielona	4 szczypty	4.0 [g]	mięta pieprzowa, świeża		14 [g]
ocet balsamiczny	1 łyżeczka	3.0 [g]	papryka, mielona	6 szczypt	6 [g]
pieprz czarny mielony	9 szczypt	9 [g]	sól	11 szczypta do smaku	11 [g]
zioła prowansalskie	7 szczypt	7 [g]			
SŁODYCZE					
cukier kokosowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	czekolada 70% kakao	7 kostka	70 [g]
kakao naturalne	3 łyżeczki	12 [g]	syrop klonowy	17 łyżeczek	90 [g]
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek	20.5 łyżek	170 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
bakłażan	1 większa sztuka	320 [g]	batat (patat)	2 porcje	260 [g]
boczniak, surowy	1 porcja	230 [g]	brokuły	0.6 sztuki	500 [g]
cebula	1.5 średniej sztuki	250 [g]	cebula czerwona	2 sztuki	160 [g]
cukinia	2.5 mniejszej sztuki	600 [g]	czosnek	8 średnich ząbków	49 [g]
fasola szparagowa zielona	1 porcja	600 [g]	groszek strączkowy (całe strąki)		110 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]	kiełki rzodkiewki	2 łyżki	16 [g]
marchew	11 średnich sztuk	1550 [g]	mieszanka sałat	2 garście	40 [g]
natka pietruszki	6 łyżeczka posiekanej	40 [g]	ogórek	8 gruntowy	410 [g]
ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]	papryka czerwona, słodka	3 średnie sztuki	550 [g]
papryka żółta, słodka	1 sztuka	190 [g]	pietruszka, korzeń	0.5 sztuki	14 [g]
pomidorki koktajlowe	6 sztuk	120 [g]	Pomidory suszone w oliwie	3 sztuki	30 [g]
pomidory w puszce	1 puszka	400 [g]	pomidory, czerwone	11 średnich sztuk	1850 [g]

por	1 białej części	90 [g]	seler korzeniowy	2 mały kawałek na zupę	200 [g]
soczewica z puszki	1 puszka	270 [g]	szpinak świeży	11 garść	270 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	500 [g]	kasza jaglana	6 łyżek	110 [g]
komosa ryżowa	8 łyżek	120 [g]	płatki owsiane	28 łyżek	280 [g]