



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 1400 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 krem z cukinii z soczewicą		
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	Sałatka tabuleh z komosą
	III posiłek	Zupa krem z cukinii z soczewicą		
DZIEŃ 3	I posiłek	Omlet z papryką i szczypiorkiem	IV posiłek	Jogurt i borówki
	II posiłek	Słupki warzyw + pasta z awokado	V posiłek	Sałatka 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	Sałatka ze szpinakiem, pieczonymi marchewkami i orzechami włoskimi
	III posiłek	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy		
DZIEŃ 6	I posiłek	Pieczona owsianka czekoladowa z malinami	IV posiłek	Jogurt z mango i czekoladą
	II posiłek	Ogórkowa chia fresca	V posiłek	Sałatka ze szpinakiem, pieczonymi marchewkami i orzechami włoskimi
	III posiłek	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką; Lekkostrawne kotlety z kalafiora		
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	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką; Lekkostrawne kotlety z kalafiora		

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

172 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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	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	92.0		172.2	4.7	14.6	7.3

III POSIŁEK

375 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, podduśić 10-15 min., po czym zmixować. 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
RAZEM	521.0		374.7	16.6	15.3	31.0

IV POSIŁEK**169 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	5.0	1 łyżeczka	26.7	0.9	2.1	1.4
RAZEM	345.0		168.5	6.0	9.3	20.0

V POSIŁEK**375 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
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	294.0		375.5	19.1	17.1	34.3

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

375 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	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
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	294.0		375.5	19.1	17.1	34.3

II POSIŁEK

170 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
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	234.0		170.0	6.3	13.2	8.1

III POSIŁEK

375 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
pietruszką, 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
RAZEM	521.0		374.7	16.6	15.3	31.0

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

323 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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	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	239.0		323.1	17.4	17.7	22.0

II POSIŁEK

185 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 - 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
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
RAZEM	263.0		184.7	3.7	11.5	21.1

III POSIŁEK

340 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)

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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	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)	90.0	0.5 małej sztuki	77.4	1.4	0.0	18.1
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	584.0		339.9	11.2	16.3	53.4

IV POSIŁEK

208 KCAL

Zjedz jogurt z owocami.

JOGURT I BORÓWKI - 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
borówka amerykańska	100.0	2 garście	57.0	0.7	0.3	14.5
RAZEM	260.0		207.9	2.2	11.7	25.2

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

167 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	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	155.0		166.6	4.2	8.0	23.5

III POSIŁEK

340 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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	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)	90.0	0.5 małej sztuki	77.4	1.4	0.0	18.1
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	584.0		339.9	11.2	16.3	53.4

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

250 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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	317.0		250.1	13.9	15.2	19.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

310 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	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
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	382.5		309.8	17.1	12.2	30.6

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

407 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).

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	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
kiełki rzodkiewki	16.0	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
bocznik, 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
RAZEM	584.0		406.9	14.2	24.2	40.8

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)

SALAATKA 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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	356.0		292.7	7.4	14.8	39.5

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

358 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	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
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	219.0		357.6	8.6	11.6	59.5

II POSIŁEK

140 KCAL

Ogórka 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

394 KCAL

Do dużego garnka włożyć podzielony na różyczki kalafior, zalej wodą i lekko posól. Gotuj przez 20 minut, by zmiękł. Ostudź i rozgnieć na drobne kawałki. Do dużej miski dodaj kalafiora, połowę bułki tartej i wbij jajko. Wszystko razem dokładnie wymieszaj. Dodaj sól, pieprz, czosnek i pokrojoną natkę. Wyrób masę ręką, by była gładka i jednolita. Z masy uformuj kotlety i obtocz je w bułce tartej, wysypanej na talerzyku. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż kotleciki z każdej strony po ok. 5 minut, by były rumiane.

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)

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kukurydza, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
kapusta pekińska	150.0	porcja	24.0	1.8	0.3	4.8
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
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

LEKKOSTRAWNE KOTLETY Z KALAFIORA - 1 porcja

kalafior	200.0	0.5 sztuki	54.0	4.8	0.4	10.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
bułka tarta bezglutenowa	30.0	porcja	106.2	2.9	0.6	23.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
RAZEM	564.0		393.7	16.0	12.8	62.5

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

293 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	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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	356.0		292.7	7.4	14.8	39.5

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

358 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	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
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	219.0		357.6	8.6	11.6	59.5

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

394 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kukurydza, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
kapusta pekińska	150.0	porcja	24.0	1.8	0.3	4.8
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
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

LEKKOSTRAWNE KOTLETY Z KALAFIORA - 1 porcja

kalafior	200.0	0.5 sztuki	54.0	4.8	0.4	10.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
bułka tarta bezglutenowa	30.0		106.2	2.9	0.6	23.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
RAZEM	564.0		393.7	16.0	12.8	62.5

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)	1 szklanka 330 [g]
RÓŻNE				
bułka tarta bezglutenowa		60 [g]	jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	4 opakowania 650 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	1.5 łyżki	21 [g]	masło migdałowe, bez soli	2 łyżeczki 20 [g]
migdały, łuskane	3 łyżki	45 [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	3 łyżeczki	15 [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]
sok z cytryny	11 łyżek	110 [g]	sos sojowy	3 łyżki 30 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	9 sztuk (kl. wagowa M)	550 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	0.5 szklanki	100 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki 900 [g]
woda		350 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	2 średnie sztuki 360 [g]
borówka amerykańska	6 garści	310 [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				
bazyliia świeża	1 kilka listków	16 [g]	chili pieprz cayenne	4 szczypty 4.0 [g]
curry w proszku	4 szczypty	4.0 [g]	imbir mielony	2 szczypty 2.0 [g]
kmin rzymski	1 szczypta	1.0 [g]	kolendra nasiona	1 szczypta 1.0 [g]
koperek świeży	2 cup, sprigs	16 [g]	kurkuma mielona	2 szczypty 2.0 [g]
mięta pieprzowa, świeża		14 [g]	ocet balsamiczny	1 łyżeczka 3.0 [g]
pieprz czarny mielony	15 szczypta	15 [g]	sól	15 szczypta do smaku 15 [g]
zioła prowansalskie	6 szczypt	6 [g]		
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	czekolada 70% kakao	4 kostka 40 [g]
kakao naturalne	2 łyżeczki	8 [g]	miód pszczeli	2.5 łyżeczki 35 [g]
syrop klonowy	1 łyżka	10 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	12 łyżek	100 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	1 mniejsza sztuka	280 [g]	batat (patat)	1 mała sztuka 200 [g]
bocznik, surowy	1 porcja	230 [g]	brokuły	2 porcje 330 [g]
cebula	1 mała sztuka	80 [g]	cebula czerwona	1 sztuka 80 [g]
cukinia	1 średnia sztuka	330 [g]	czosnek	9 małych ząbków 28 [g]
fasola szparagowa zielona	0.5 porcji	290 [g]	groszek strączkowy (całe strąki)	110 [g]
kalafior	1 sztuka	650 [g]	kalarepa	1 mała sztuka 150 [g]
kapusta pekińska	2 porcje	380 [g]	kiełki rzodkiewki	2 łyżki 16 [g]
kukurydza, konserwowa	1 mini puszka	140 [g]	marchew	6 dużych sztuk 1350 [g]
mieszanka sałat	1 garść	20 [g]	natka pietruszki	11 łyżeczka posiekanej 70 [g]
ogórek	8 gruntowy	410 [g]	ogórek małosolny	2 sztuki 200 [g]
papryka czerwona, słodka	2.5 średniej sztuki	450 [g]	papryka żółta, słodka	1 sztuka 190 [g]
pietruszką, korzeń	0.5 sztuki	14 [g]	pomidorki koktajlowe	6 sztuk 120 [g]
Pomidory suszone w oliwie	4 sztuki	40 [g]	pomidory, czerwone	3 duże sztuki 950 [g]
por	1 białej części	90 [g]	seler korzeniowy	2 mały kawałek na zupę 200 [g]
soczewica z puszki	1 puszka	270 [g]	szczypiorek	1 łyżka 9 [g]

szpinak świeży 10 garści 240 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany 8 kromek 310 [g] komosa ryżowa 6 łyżek 90 [g]

płatki owsiane 14 łyżek 140 [g]