



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2000 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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry
	III posiłek	Zupa krem z cukinii z soczewicą; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		
DZIEŃ 2	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	Sałatka tabuleh z komosą
	III posiłek	Zupa krem z cukinii z soczewicą; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		
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; migdały, łuskane	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

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
RAZEM	320		454.1	15.9	13.8	76.4

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
RAZEM	165		401.7	9.5	26.9	29.8

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, podduśić 10-15 min., po czym zmiksować. Zieloną soczewicę przepłukać wodą z zalewy. Zupełny 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	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
soczewica z puszki	135	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
cukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
marchew	55	0.5 sztuki	17.2	0.5	0.1	4.5
pieprzek, korzeń	5	0.25 sztuki	2.4	0.1	0.0	0.5
seler korzeniowy	65	1 mały kawałek na zupę	18.6	1.0	0.2	4.8
por	25	0.5 białej części	7.3	0.6	0.1	1.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprzek czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	580		492.7	20.1	18.8	46.5

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
RAZEM	380		207.5	7.4	12.3	22.0

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
RAZEM	350		481.3	24.3	21.6	43.7

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
RAZEM	350		481.3	24.3	21.6	43.7

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
RAZEM	350		281.5	7.5	13.6	35.1

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	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
soczewica z puszki	135	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
cukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
marchew	55	0.5 sztuki	17.2	0.5	0.1	4.5
pietruszką, korzeń	5	0.25 sztuki	2.4	0.1	0.0	0.5
seler korzeniowy	65	1 mały kawałek na zupę	18.6	1.0	0.2	4.8
por	25	0.5 białej części	7.3	0.6	0.1	1.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
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
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	580		492.7	20.1	18.8	46.5

IV POSIŁEK

402 KCAL

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

SZPINAK Z ORZECHAMI Z MUSZTAROWYM 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
RAZEM	165		401.7	9.5	26.9	29.8

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
RAZEM	455		375.1	11.8	13.8	54.4

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
RAZEM	345		547.0	27.2	30.0	37.8

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
RAZEM	330		206.2	4.3	11.7	26.8

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
RAZEM	770		529.7	24.0	27.2	64.2

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
RAZEM	310		286.6	3.1	15.3	36.7

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
RAZEM	455		375.1	11.8	13.8	54.4

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 zarumienia. 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
RAZEM	395		531.8	14.4	32.6	49.6

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
RAZEM	170		253.5	7.4	15.4	26.8

III POSIŁEK

530 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	0.5 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		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
RAZEM	770		529.7	24.0	27.2	64.2

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
RAZEM	365		217.4	7.1	11.9	25.2

Jajko ugotuj na twardo. Ugotuj fasolkę. Na patelni upraż nasiona sezamu, wrzuc 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
RAZEM	465		498.6	22.7	17.8	55.4

II POSIŁEK

243 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	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
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
RAZEM	405		242.7	7.1	12.4	28.8

III POSIŁEK

525 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 wrzuc 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	1 sztuka	40.5	1.5	0.3	9.5
mieszanka sałat	40	2 garście	8.0	0.5	0.2	1.1
kiełki rzodkiewki	16	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
dynia, pestki	30	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	5.4
boczniak, surowy	200	porcja	66.0	6.6	0.8	12.2
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
musztarda francuska	10	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
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
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	630		525.3	19.3	33.5	44.9

IV POSIŁEK**292 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	40	3 łyżki	231.6	8.5	20.0	8.6
RAZEM	180		291.8	10.3	20.4	25.4

V POSIŁEK**403 KCAL**

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
RAZEM	460		402.9	8.9	23.4	48.0

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

448 KCAL

Do dużego garnka włóż 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, kukurydżę 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kukurydza, konserwowa	70	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
kapusta pekińska	200	porcja	32.0	2.4	0.4	6.4
marchew	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
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

LEKKOSTRAWNE KOTLETY Z KALAFIORA - 1 porcja

kalafior	200	0.5 sztuki	54.0	4.8	0.4	10.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
bułka tarta bezglutenowa	30	porcja	106.2	2.9	0.6	23.3
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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	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	660		448.3	17.0	17.0	67.0

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
RAZEM	305		346.2	3.4	18.6	42.6

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
RAZEM	460		402.9	8.9	23.4	48.0

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
RAZEM	275		496.9	12.7	16.3	81.2

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
RAZEM	200		229.8	8.0	15.3	21.3

III POSIŁEK

448 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	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
kapusta pekińska	200		32.0	2.4	0.4	6.4
marchew	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
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
LEKKOSTRAWNE KOTLETY Z KALAFIORA - 1 porcja						
kalafior	200	0.5 sztuki	54.0	4.8	0.4	10.0
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
bułka tarta bezglutenowa	30		106.2	2.9	0.6	23.3
oliwa z oliwek	12	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	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	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	660		448.3	17.0	17.0	67.0

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
RAZEM	350		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	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
bazyliia 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)	1 szklanka 330 [g]
RÓŻNE				
bułka tarta bezglutenowa		60 [g]	jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	4 opakowania 650 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	4 łyżki	60 [g]	masło migdałowe, bez soli	3 łyżeczki 30 [g]
migdały, łuskane	8 łyżek	120 [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	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	15 sztuk (kl. wagowa S)	700 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	0.5 szklanki	100 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki 950 [g]
woda		350 [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				
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	6 kostka 60 [g]
kakao naturalne	3 łyżeczki	12 [g]	miód pszczeli	4 łyżeczki 60 [g]
syrop klonowy	1 łyżka	10 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	19 łyżek	150 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	1 większa sztuka	320 [g]	batat (patat)	2 porcje 260 [g]
bocznik, surowy	1 porcja	230 [g]	brokuły	0.6 sztuki 500 [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 średnia sztuka 300 [g]
kapusta pekińska		550 [g]	kiełki rzodkiewki	2 łyżki 16 [g]
kukurydza, konserwowa	1 mini puszka	140 [g]	marchew	12 średnich sztuk 1750 [g]
mieszanka sałat	2 garście	40 [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]
pietruszk, 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 zupe 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	15 kromek	750 [g]	komosa ryżowa	7 łyżek	110 [g]
płatki owsiane	19 łyżek	190 [g]			