



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2200 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	Salatka 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	Salatka tabuleh z komosą
	III posiłek	Zielone letnie curry		
DZIEŃ 4	I posiłek	Szybkie musli z patelni z jogurtem i owocami	IV posiłek	Słupki warzyw + pasta z awokado
	II posiłek	Migdały i borówki	V posiłek	Fasolka szparagowa z sezamem i jajkiem
	III posiłek	Zielone letnie curry		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kanapka z tofu, chrzanem i ogórkiem małosolnym	IV posiłek	Migdały i maliny
	II posiłek	Koktajl ze szpinakiem i mango	V posiłek	Salatka ze szpinakiem, pieczonymi marchewkami i orzechami włoskimi
	III posiłek	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy; Grzanka z maselkiem 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	Salatka 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	Salatka Caprese z tofu i grzanka czosnkowa
	III posiłek	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką; Lekkostrawne kotlety z kalafiora		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

498 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	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
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	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
dynia, pestki	15.0	1.5 łyżki	85.8	3.7	6.9	2.7
rodzynki, bez pestek, suszone	20.0	1 łyżka	59.8	0.7	0.1	15.9
RAZEM	328.0		497.6	17.3	16.1	81.3

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	50.0	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
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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		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	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
piepruszka, 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**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	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
RAZEM	380.0		207.5	7.4	12.3	22.0

V POSIŁEK**608 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	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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	451.0		608.1	28.3	25.2	61.1

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

608 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	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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	451.0		608.1	28.3	25.2	61.1

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	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
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	349.0		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	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
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

402 KCAL

Wymieszaj składniki sosu. Szpinak włóż do miseczek, 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
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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		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	8.0	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 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	343.0		547.0	27.2	30.0	37.8

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)

ZIEŁONE LETNIE CURRY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
kmin rzymski	0.5	0.5 szczypty	1.9	0.1	0.1	0.2
kolendra nasiona	0.5	0.5 szczypty	1.9	0.1	0.1	0.2
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos sojowy	5.0	0.5 łyżki	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	15.0	1.5 łyżki	3.1	0.1	0.0	1.0
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
batat (patat)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
bakłażan	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

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 4

I POSIŁEK

639 KCAL

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

SZYBKIE MUSLI Z PATELNI Z JOGURTEM I OWOCAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	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	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
borówka amerykańska	140.0	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	413.0		638.5	16.3	40.5	57.2

II POSIŁEK

254 KCAL

Na przekąskę zjedz orzechy i owoce.

MIGDAŁY I BORÓWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
borówka amerykańska	140.0	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	170.0		253.5	7.4	15.4	26.8

III POSIŁEK

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	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

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

FASOLKA SZPARAGOWA Z SEZAMEM I JAJKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa zielona	250.0	0.5 porcji	77.5	4.6	0.6	17.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
RAZEM	373.0		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	150.0	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 wrzuc 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 masłem czosnkowym: Zrób grzankę z chleba. Czosnek przeciśnij przez prasę, pomieszaj z masłem i rozsmaruj na chlebkach.

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

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 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
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	456.0		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	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
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	271.0		496.9	12.7	16.3	81.2

II POSIŁEK

336 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	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	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
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		336.0	10.6	19.9	33.7

III POSIŁEK

533 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	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
kapusta pekińska	200.0	porcja	32.0	2.4	0.4	6.4
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
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

kalafior	250.0	0.5 sztuki	67.5	6.0	0.5	12.5
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
bułka tarta bezglutenowa	40.0		141.6	3.9	0.8	31.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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	714.5		533.1	19.1	21.2	77.2

IV POSIŁEK**346 KCAL**

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

JOGURT Z MANGO I CZEKOLADĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	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**430 KCAL**

*Porcja z poprzedniego dnia

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak świeży	50.0	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
marchew	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
miód pszczele	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	460.0		429.5	9.6	25.8	48.7

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	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
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	271.0		496.9	12.7	16.3	81.2

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

533 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	200.0		32.0	2.4	0.4	6.4
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
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	250.0	0.5 sztuki	67.5	6.0	0.5	12.5
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
bułka tarta bezglutenowa	40.0		141.6	3.9	0.8	31.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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	714.5		533.1	19.1	21.2	77.2

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

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
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	2 opakowania	360 [g]	wywar warzywny (porcja)	1 szklanka 330 [g]
RÓŻNE				
bułka tarta bezglutenowa		80 [g]	jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	4 opakowania 650 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	4.5 łyżki	70 [g]	masło migdałowe, bez soli	3 łyżeczki 30 [g]
migdały, łuskane	10 łyżek	150 [g]	nasiona chia, suszone	3 łyżki 30 [g]
orzechy laskowe	1 łyżka	15 [g]	orzechy włoskie	25 sztuk 230 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka	20 [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]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata 10 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	0.5 szklanki	100 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki 950 [g]
woda		350 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	2 sztuki	430 [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	7 kostka 70 [g]
kakao naturalne	3 łyżeczki	12 [g]	miód pszczeli	4 łyżeczki 60 [g]
syrop klonowy	1 łyżka	10 [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]
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	3 duże ząbki 35 [g]
fasola szparagowa zielona	0.5 porcji	290 [g]	groszek strączkowy (całe strąki)	110 [g]
kalafior	1 sztuka	850 [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	9 małych sztuk 1050 [g]
por	1 białej części	90 [g]	seler korzeniowy	2 mały kawałek na zupę 200 [g]
soczewica z puszki	1 puszka	270 [g]	szczypierek	1 łyżka 9 [g]

szpinak świeży 10 garści 240 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany

18 kromek 900 [g] komosa ryżowa

8 łyżek 120 [g]

płatki owsiane

20 łyżek 200 [g]