



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z pastą z bakłażana z pomidorem	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
	II posiłek	Czereśnie i migdały	V posiłek	Makaron z truskawkami
	III posiłek	Potrąwka curry z fasolką szparagową i ciecierzycą		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapka z pastą z bakłażana z ogórkiem małosolnym	IV posiłek	Jogurt cytrynowy z makiem i malinami
	II posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	V posiłek	Makaron z truskawkami
	III posiłek	Potrąwka curry z fasolką szparagową i ciecierzycą		
DZIEŃ 3	I posiłek	Kakaowa owsianka z makiem i malinami	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
	II posiłek	Salatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem:	V posiłek	Krem z kukurydzy
	III posiłek	Orientalny ryż z warzywami i tofu		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapka z pastą z awokado	IV posiłek	Mocno truskawkowy koktajl
	II posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	V posiłek	Krem z kukurydzy
	III posiłek	Orientalny ryż z warzywami i tofu		
DZIEŃ 5	I posiłek	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i szparagami	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
	II posiłek	Jogurt kokosowy z truskawkami i amarantusem	V posiłek	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i szparagami
	III posiłek	Chińszczyzna z bakłażanem i tofu; ryż brązowy		
DZIEŃ 6	I posiłek	Bezglutenowe gofry z truskawkami i masłem orzechowym	IV posiłek	Domowa Karotka z morelami i bananem
	II posiłek	Kalarepka i orzechy laskowe	V posiłek	Salatka ziemniaczana z sosem paprykowym
	III posiłek	Chińszczyzna z bakłażanem i tofu; ryż brązowy		
DZIEŃ 7	I posiłek	Gofry z pesto i rukolą z pomidorem	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
	II posiłek	Domowa Karotka z morelami i bananem	V posiłek	Salatka ziemniaczana z sosem paprykowym
	III posiłek	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

309 KCAL

Bakłażana przekrój na pół, natnij i polej jedną łyżką oliwy. Upiecz w piekarniku, aż bakłażan będzie miękki. Gdy bakłażan będzie gotowy, zmiksuj go z kminem rzymskim, solą, pieprzem, sokiem z cytryny i łyżką oliwy oraz sezamem. Chleb posmaruj pastą i zjedz z pomidorem.

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

KANAPKA Z PASTĄ Z BAKŁAŻANĄ Z POMIDOREM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	128.5	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
sezam, nasiona	7.5	1.5 lekko czubata łyżeczka	47.4	1.7	4.5	0.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	393.0		309.3	8.6	16.7	32.4

II POSIŁEK

266 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

CZEREŚNIE I MIGDAŁY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
czereśnie	150.0	2 garście	94.5	1.5	0.5	21.9
RAZEM	180.0		266.1	7.5	16.1	28.0

III POSIŁEK

488 KCAL

Fasolkę pokrój na połówki i ugotuj al dente, przełóż na patelnię na oliwę. Dopraw przyprawą curry, startym imbirem i mleczkiem kokosowym. Dodaj oregano i sos sojowy. Ciecierzycę dodaj do fasolki. Ugotuj makaron i zjedz z potrawką.

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

POTRAWKA CURRY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I CIECIERZYCĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa żółta	75.0	0.5 porcji	23.3	1.4	0.1	5.3
fasola szparagowa zielona	75.0	0.5 porcji	23.3	1.4	0.2	5.2
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
curry w proszku	2.5	0.5 płaska łyżeczka	8.1	0.4	0.4	1.4
imbir korzeń	2.5	0.5 kawałka	2.0	0.0	0.0	0.4
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
makaron gryczany	60.0	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
ciecierzyca konserwowa	70.0	0.5 mini puszkki	97.3	4.9	0.6	16.2
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	356.0		488.5	18.3	15.9	71.4

IV POSIŁEK

197 KCAL

Składniki na 10 porcji:

- 50 g kakao
- 120 g suszonych daktyli
- 30 g jagód goji lub innych suszonych owoców
- 60 g masła migdałowego (lub orzechowego 100%)
- 15 g ekspandowanego amarantusu
- 30 g migdałów
- 30 g wiórek kokosowych
- 20 g siemienia lnianego
- 30 g pestek dyni
- 30 g orzechów włoskich
- szczypta soli

Odkładamy po łyżce orzechów włoskich i wiórek na później. Do blendera przekładamy daktyle, migdały, orzechy włoskie, wiórki kokosowe. Całość dokładnie razem miksujemy. Dodajemy nasiona goji, kakao, siemię lniane, masło orzechowe i jeszcze raz miksujemy pulsacyjnie kilka razy. Dodajemy amarantus i całość dokładnie mieszamy. Kwadratową blaszkę wykładamy papierem do pieczenia. Na to kładziemy masę batonową i dokładnie całość ugniatamy. Polewamy roztopioną czekoladą, posypujemy wcześniej odłożonymi wiórkami, orzechami oraz solą i wkładamy do zamrażarki na 2 godziny. Po tym czasie kroimy batony na 10 części.

CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5.0	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12.0		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3.0	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6.0	0.3 łyżki	36.8	1.3	3.3	1.1
amarantus ekspandowany	1.5	0.1 szklanki	6.1	0.2	0.1	0.9
migdały	3.0	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3.0	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2.0	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3.0	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3.0		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	41.6		196.5	5.3	12.4	18.5

V POSIŁEK

356 KCAL

Ugotuj makaron. Truskawki pokrój na kawałki, wymieszaj z jogurtem i erytryolem. Dodaj do makaronu i posyp płatkami migdałów podprażonymi na suchej patelni.

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

MAKARON Z TRUSKAWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	50.0	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	295.0		356.0	11.2	12.9	55.2

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

288 KCAL

Chleb posmaruj pastą i zjedz z pomidorem.

KANAPKA Z PASTĄ Z BAKŁAŻANĄ Z OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	128.5	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
sezam, nasiona	7.5	1.5 lekko czubata łyżeczka	47.4	1.7	4.5	0.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	301.0		287.6	7.2	16.5	27.7

II POSIŁEK

197 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5.0	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyl, suszone	12.0		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3.0	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6.0	0.3 łyżki	36.8	1.3	3.3	1.1
amarantus ekspandowany	1.5	0.1 szklanki	6.1	0.2	0.1	0.9
migdały	3.0	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3.0	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2.0	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3.0	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3.0		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	41.6		196.5	5.3	12.4	18.5

III POSIŁEK

488 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

POTRAWKA CURRY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I CIECIERZYCĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa żółta	75.0	0.5 porcji	23.3	1.4	0.1	5.3
fasola szparagowa zielona	75.0	0.5 porcji	23.3	1.4	0.2	5.2
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
curry w proszku	2.5	0.5 płaska łyżeczka	8.1	0.4	0.4	1.4
imbir korzeń	2.5	0.5 kawałka	2.0	0.0	0.0	0.4
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
makaron gryczany	60.0	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
ciecierzyca konserwowa	70.0	0.5 mini puszki	97.3	4.9	0.6	16.2
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	356.0		488.5	18.3	15.9	71.4

IV POSIŁEK**226 KCAL**

Jogurt wymieszaj z erytrytolem, sokiem z cytryny, makiem i skórką z cytryny. Przełóż do pojemniczka, na górze udekoruj malinami.

JOGURT CYTRYNOWY Z MAKIEM I MALINAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
skórka z cytryny, świeża	2.0		0.9	0.0	0.0	0.3
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
mak	4.0	1 łyżeczka	21.0	0.8	1.7	1.0
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
RAZEM	301.0		226.5	3.9	13.5	32.1

V POSIŁEK**356 KCAL**

*Porcja z poprzedniego dnia

MAKARON Z TRUSKAWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	50.0	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	295.0		356.0	11.2	12.9	55.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

381 KCAL

Płatki owsiane ugotuj na mleku z dodatkiem maku i kakao. Przelóż do miseczek, polej odrobiną syropu klonowego i posyp malinami.

KAKAOVA OWSIANKA Z MAKIEM I MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
syrop klonowy	14.0	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
mak	8.0	2 łyżeczki	41.9	1.6	3.4	2.0
RAZEM	386.0		381.1	12.0	15.1	54.3

II POSIŁEK

240 KCAL

Salatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem:

Awokado pokroić w plastry, pomidory w cząstki a czerwoną cebulkę w piórka. Wymieszać z rukolą. Sok z cytryny wymieszać z oliwą, połać sałatkę. Doprawić solą i pieprzem, posypać słonecznikiem.

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI Z RUKOLĄ, CEBULKĄ I SŁONECZNIKIEM: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory malinowe	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula czerwona	35.0	0.3 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
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
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	431.0		239.9	6.1	16.1	22.4

III POSIŁEK

446 KCAL

Ugotować ryż. Fasolkę, paprykę i tofu pokrojone w kostkę i posiekaną cebulę wrzucić na patelnię na rozgrzanej oliwie. Podsmżyć, dodać przyprawę curry, sezam, kmin rzymski i odrobinę ostrej papryki. Następnie dodać łyżeczkę sosu sojowego i ryż. Wymieszać.

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

ORIENTALNY RYŻ Z WARZYWAMI I TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasolka szparagowa, mrożona	100.0	0.25 opakowania	24.0	2.2	0.2	6.8
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
RAZEM	366.0		446.2	20.3	20.2	53.3

IV POSIŁEK

197 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5.0	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12.0		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3.0	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6.0	0.3 łyżki	36.8	1.3	3.3	1.1
amarantus ekspandowany	1.5	0.1 szklanki	6.1	0.2	0.1	0.9
migdały	3.0	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3.0	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2.0	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3.0	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3.0		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	41.6		196.5	5.3	12.4	18.5

V POSIŁEK

366 KCAL

Kukurydzę oczyścić i nożem skroić ziarna. W garnku rozgrzać oliwę. Chwilę przesmażyć przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać kukurydzę i przyprawy. Smażyć 2 minuty, następnie dodać wywar i zagotować. Dodać mleko kokosowe i gotować do miękkości kukurydzy (około 15 minut). Zmiksować i doprawić solą.

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

KREM Z KUKURYDZY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kukurydza żółta, kolby	128.0	1 mniejsza sztuka	110.1	4.2	1.7	23.9
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
imbir mielony	1.0	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
mleko kokosowe	100.0	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
RAZEM	364.0		365.9	8.7	27.7	39.9

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

322 KCAL

Awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z limonki i wymieszać. Dodać posiekaną cebulę, posolić i przyprawić pieprzem oraz doprawić ziołami do smaku. Dokładnie wymieszać. Chleb posmarować pastą i zjeść z pomidorkami.

KANAPKA Z PASTĄ Z AWOKADO - 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
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10.0	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	0.8
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
bazyliia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
RAZEM	288.0		322.4	8.1	16.0	35.4

II POSIŁEK

197 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5.0	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktylę, suszone	12.0		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3.0	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6.0	0.3 łyżki	36.8	1.3	3.3	1.1
amarantus ekspandowany	1.5	0.1 szklanki	6.1	0.2	0.1	0.9
migdały	3.0	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3.0	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2.0	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3.0	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3.0		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	41.6		196.5	5.3	12.4	18.5

III POSIŁEK

446 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

ORIENTALNY RYŻ Z WARZYWAMI I TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasolka szparagowa, mrożona	100.0	0.25 opakowania	24.0	2.2	0.2	6.8
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
RAZEM	366.0		446.2	20.3	20.2	53.3

IV POSIŁEK

208 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

MOCNO TRUSKAWKOWY KOKTAJL

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
truskawki	200.0	3 garście	64.0	1.4	0.8	14.4
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
RAZEM	430.0		207.6	6.7	11.8	21.5

*Porcja z poprzedniego dnia

KREM Z KUKURYDZY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kukurydza żółta, kolby	128.0	1 mniejsza sztuka	110.1	4.2	1.7	23.9
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
imbir mielony	1.0	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
mleko kokosowe	100.0	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
RAZEM	364.0		365.9	8.7	27.7	39.9

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

369 KCAL

Siemię lniane i białko konopne zalać ciepłą wodą, wymieszać i odstawić na 5 minut. Dodać płatki owsiane. Doprawić solą, pieprzem i chili, dodać wodę i wymieszać. Odstawić na około 15 min. W tym czasie przygotować formę. Blaszka 22 cm na 22 cm. Po 15 min dodać posiekany szpinak. Dodać pokrojone na małe kawałki szparagi i pomidory, dokładnie wymieszać i wstawić do nagrzanego piekarnika na około 15 min. Po tym czasie wyjąć z piekarnika.

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

WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	17.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
Szpinak świeży	25.0	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
szparagi zielone	90.0	3 sztuki	18.9	1.7	0.2	3.3
pomidory, suszone na słońcu	20.0	1 porcja	51.6	2.8	0.6	11.2
RAZEM	236.0		368.8	21.2	8.0	63.5

II POSIŁEK

214 KCAL

Do jogurtu dodać truskawki i amarantus.

JOGURT KOKOSOWY Z TRUSKAWKAMI I AMARANTUSEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
amarantus, ekspandowany	10.0	łyżka	40.5	1.6	0.8	7.4
RAZEM	240.0		213.8	3.6	12.4	23.2

III POSIŁEK

471 KCAL

Tofu pokroić w kostkę. W miseczce zmieszać sos sojowy, syrop klonowy, ocet ryżowy, pokrojony imbir. Dodać tofu, wymieszać z marynatą i odstawić do lodówki na 15 minut. Paprykę i bakłażana pokroić w cienkie paski. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać pokrojoną cebulę, czosnek, podsmażyć chwilę i dodać paprykę i bakłażana. Podlać odrobiną wody, aby warzywa zmiękły. Gdy bakłażan się poddusi, dodać tofu. Doprowadzić do wrzenia, aby sos się nieco zredukował i dokładnie wymieszać. Posypać chilli, sezamem i szczypiorkiem. Zjedz z ugotowanym ryżem.

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

CHIŃSZCZYŻNA Z BAKŁAŻANEM I TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sezam, nasiona, nietłuskane, suszone	5.0	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	1.0	0.5 kawałek do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
ocet ryżowy	2.5	0.5 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	111.5	0.5 mniejsza sztuka	29.0	1.2	0.1	7.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
RAZEM	402.0		470.8	19.4	19.4	59.9

IV POSIŁEK

197 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5.0	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyl, suszone	12.0		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3.0	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6.0	0.3 łyżki	36.8	1.3	3.3	1.1
amarantus ekspandowany	1.5	0.1 szklanki	6.1	0.2	0.1	0.9
migdały	3.0	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3.0	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2.0	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3.0	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3.0		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	41.6		196.5	5.3	12.4	18.5

V POSIŁEK

369 KCAL

*Porcja ze śniadania.

WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I SZPARAGAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	17.0	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
Szpinak świeży	25.0	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
szparagi zielone	90.0	3 sztuki	18.9	1.7	0.2	3.3
pomidory, suszone na słońcu	20.0	1 porcja	51.6	2.8	0.6	11.2
RAZEM	236.0		368.8	21.2	8.0	63.5

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

349 KCAL

Na gotowego gofra połóż pokrojone truskawki i polej masłem orzechowym.

Bezglutenowe gofry:

Dla ułatwienia podajemy składniki na 4 porcje (warto zrobić większą porcję i podzielić się z domownikami):

- mleko migdałowe - 137,5 ml
- olej kokosowy - 25 g
- syrop klonowy - 25 g
- płatki owsiane - 32,5 g
- mąka owsiana - 90 g
- sól - szczypta
- ocet jabłkowy - 2 g

Połącz mleko migdałowe wraz z octem jabłkowym i odstaw na chwilę. Następnie dodaj olej kokosowy, syrop klonowy i dokładnie wymieszaj. W drugiej misce połącz suche składniki, czyli płatki owsiane, mąkę, proszek do pieczenia i sól morską. Dokładnie je wymieszaj, a następnie połącz z mokrymi składnikami. Piecz gofry zgodnie z zaleceniami producenta gofrownicy.

BEZGLUTENOWE GOFRY Z TRUSKAWKAMI I MASŁEM ORZECHOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Bezglutenowe gofry (porcja)	77.0	1 porcja	204.6	4.8	9.9	25.1
truskawki	70.0	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
masło orzechowe	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
RAZEM	167.0		348.8	10.5	19.9	33.3

II POSIŁEK

267 KCAL

Zjedz kalarepkę z orzechami.

KALAREPKA I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	204.0	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
RAZEM	234.0		267.1	8.8	19.5	17.7

III POSIŁEK

471 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

CHIŃSZCZYŻNA Z BAKŁAŻANEM I TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	5.0	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	1.0	0.5 kawałek do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
ocet ryżowy	2.5	0.5 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	111.5	0.5 mniejsza sztuka	29.0	1.2	0.1	7.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
RAZEM	402.0		470.8	19.4	19.4	59.9

IV POSIŁEK

246 KCAL

Z marchewki wyciśnij sok (w wyciskarce lub sokowirówce - jeśli jej nie posiadasz możesz ugotować marchew na parze i zmiksować). Do soku dodaj morele, banana i siemię lniane i zmiksuj. W razie potrzeby sok rozcieńcz wodą.

DOMOWA KAROTKA Z MORELAMI I BANANEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
morele	70.0	2 małe sztuki	35.0	0.6	0.1	8.3
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
siemię lniane	12.0	1 łyżka	64.1	2.2	5.1	3.5
RAZEM	372.0		246.0	5.7	5.9	48.9

V POSIŁEK

278 KCAL

Ziemniaki ugotować i wystudzić. Razem z rzodkiewką i pomidorem pokroić w kostkę. Czosnek, paprykę, koncentrat, oliwę oraz przyprawy zmiksować na gładki sos. Sałatkę wymieszać i polać sosem.

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

SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z SOSEM PAPRYKOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
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
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
ziemniaki	150.0	2 sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
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
RAZEM	490.0		277.7	7.5	9.5	45.0

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

531 KCAL

Gofra z poprzedniego dnia zjedz z pesto (może być gotowe ze sklepu, lub musztarda, keczup z dobrym składem, chrzan), rukolą i pomidorem.

GOFRY Z PESTO I RUKOLĄ Z POMIDOREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Bezglutenowe gofry (porcja)	154.0	2 porcje	409.3	9.6	19.7	50.1
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
domowe pesto	20.0	1 łyżka (może być kupione pesto z bazylii)	68.0	0.7	6.9	1.3
RAZEM	481.0		531.1	13.4	27.4	62.5

II POSIŁEK

246 KCAL

Z marchewki wyciśnij sok (w wyciskarce lub sokowirówce - jeśli jej nie posiadasz możesz ugotować marchew na parze i zmiksować). Do soku dodaj morele, banana i siemię lniane i zmiksuj. W razie potrzeby sok rozcieńcz wodą.

DOMOWA KAROTKA Z MORELAMI I BANANEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
morele	70.0	2 małe sztuki	35.0	0.6	0.1	8.3
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
siemię lniane	12.0	1 łyżka	64.1	2.2	5.1	3.5
RAZEM	372.0		246.0	5.7	5.9	48.9

III POSIŁEK

362 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
boczniak, surowy	100.0	1 porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
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	438.5		362.2	10.3	23.7	32.1

IV POSIŁEK

197 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5.0	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyl, suszone	12.0		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3.0	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6.0	0.3 łyżki	36.8	1.3	3.3	1.1
amarantus ekspandowany	1.5	0.1 szklanki	6.1	0.2	0.1	0.9
migdały	3.0	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3.0	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2.0	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3.0	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3.0		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	41.6		196.5	5.3	12.4	18.5

V POSIŁEK

278 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z SOSEM PAPRYKOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
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
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
ziemniaki	150.0	2 sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
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
RAZEM	490.0		277.7	7.5	9.5	45.0

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	2 opakowania	360 [g]	wywar warzywny (porcja)	1 szklanka 350 [g]
RÓŻNE				
amarantus, ekspandowany	1 łyżka	10 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania 480 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	2.8 łyżka	39 [g]	mak	3 łyżeczki 12 [g]
masło migdałowe, bez soli	1.8 łyżka	36 [g]	migdały	3 łyżki 48 [g]
orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	5 sztuk 41 [g]
płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]	sezam, nasiona	5 lekko czubata łyżeczka 25 [g]
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	2 łyżeczki	10 [g]	siemię lniane	4.2 łyżka 46 [g]
Siemię lniane mielone	2 łyżki	24 [g]	słonecznik, nasiona	1 łyżeczka 5.0 [g]
wiórki kokosowe	6 łyżeczek	18 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
domowe pesto	1 łyżka (może być kupione pesto z bazylii)	20 [g]	erytrytol	3 łyżeczki 15 [g]
jagody goji	2.4 łyżka	18 [g]	koncentrat pomidorowy	2 łyżeczki 26 [g]
masło orzechowe	1 łyżka	20 [g]	musztarda	1 łyżeczka 10 [g]
musztarda francuska	1 łyżeczka	10 [g]	ocet ryżowy	1 łyżeczka 5.0 [g]
sok z cytryny	4 łyżki	40 [g]	sos sojowy	5 łyżek 50 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe		320 [g]	mleko migdałowe	2 szklanki 470 [g]
sok ze świeżej limonki	1 łyżka	10 [g]	woda	5 łyżek 44 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	2 małe sztuki 260 [g]
czereśnie	2 garście	170 [g]	daktyle, suszone	16 sztuk 80 [g]
maliny	1.5 szklanki	190 [g]	morele	4 małe sztuki 160 [g]
skórka z cytryny, świeża		2.0 [g]	truskawki	9 garści 700 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia suszona	1 szczypta	1.0 [g]	białko konopne	2 łyżki 20 [g]
chili pieprz cayenne	6 szczypt	6 [g]	chili w proszku	4 szczypty 4.0 [g]
curry w proszku	7 szczypt	7 [g]	imbir mielony	2 szczypty 2.0 [g]
kmin rzymski	4 szczypty	4.0 [g]	kurkuma mielona	2 szczypty 2.0 [g]
oregano suszone	2 szczypty	2.0 [g]	papryka, mielona	2 szczypty 2.0 [g]
pieprz czarny mielony	5 szczypt	5.0 [g]	sól	7.6 szczypta do smaku 8 [g]
sól himalajska	2 szczypty	2.0 [g]	zioła prowansalskie	2 szczypty 2.0 [g]
SŁODYCZE				
Bezglutenowe gofry (porcja)	3 porcje	240 [g]	kakao naturalne	9 łyżeczek 34 [g]
syrop klonowy	4 łyżki	38 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	11 łyżek	90 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	2 większa sztuka	600 [g]	bocznik, surowy	1 porcja 120 [g]
cebula	1 średnia sztuka	200 [g]	cebula czerwona	0.3 sztuki 38 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 mini puszki	140 [g]	czosnek	7 małych ząbków 21 [g]
fasola szparagowa zielona	1 porcja	180 [g]	fasola szparagowa żółta	1 porcja 180 [g]
fasolka szparagowa, mrożona	0.5 opakowania	200 [g]	imbir korzeń	8 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]	kiełki rzodkiewki	1 łyżka 8 [g]
kukurydza żółta, kolby	2 mniejsza sztuka	750 [g]	marchew	4 średnie sztuki 600 [g]
mieszanka sałat	1 garść	20 [g]	ogórek małosolny	1 sztuka 100 [g]
papryka czerwona, słodka	3.25 średnia sztuka	600 [g]	papryka żółta, słodka	0.5 sztuki 100 [g]
pomidorki koktajlowe	11 sztuk	220 [g]	pomidory malinowe	1 duża sztuka 300 [g]
pomidory, czerwone	3 duże sztuki	900 [g]	pomidory, suszone na słońcu	2 porcje 40 [g]
rukola	2 garście	40 [g]	rzodkiewka	6 sztuk 150 [g]
szczypierek	2 łyżki	18 [g]	szparagi zielone	6 sztuk 240 [g]
Szpinak świeży	2 garście	50 [g]	ziemniaki	4 sztuki 400 [g]

ZBOŻOWE

amarantus ekspandowany	0.6 szklanki	9 [g]	chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	4 kromki	170 [g]
makaron gryczany	4 porcje	220 [g]	płatki owsiane	16 łyżek	160 [g]
ryż brązowy	12 łyżek	180 [g]			