gurbacka.pl

WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z pastą z bakłażana z pomidorem	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem; morele
	II posiłek	Czereśnie i migdały	V posiłek	Makaron z truskawkami
	III posiłek	Potrawka 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; czereśnie	V posiłek	Makaron z truskawkami
	III posiłek	Potrawka 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	Sałatka 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; morele	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	Sałatka 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	Sałatka ziemniaczana z sosem paprykowym
	III posiłek	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK — 391 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 BAKŁAŻANA Z POMIDOREM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	130	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kmin rzymski	1	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	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	420		391.2	11.3	21.4	39.1

II POSIŁEK — 272 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	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
czereśnie	160	2 garście	100.8	1.6	0.5	23.4
RAZEM	190		272.4	7.6	16.1	29.5

III POSIŁEK — 552 KCAL

Fasolkę pokrój na połówki i ugoruj 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa żółta	100	porcja	31.0	1.8	0.1	7.1
fasola szparagowa zielona	100	porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
mleko kokosowe	60	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	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
makaron gryczany	50	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	460		552.5	22.0	16.2	82.2

IV POSIŁEK

247 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 kila 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 władamy 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	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6	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	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
morele	100	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
RAZEM	145		246.5	6.2	12.6	30.4

V POSIŁEK

356 KCAL

Ugotuj makaron. Truskawki pokrój na kawałki, wymieszaj z jogurtem i erytrytolem. 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	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	295		356.0	11.2	12.9	55.2

DZIEŃ 2

I POSIŁEK — 370 KCAL

Chleb posmaruj pastą i zjedz z pomidorem.

KANAPKA Z PASTĄ Z BAKŁAŻANA Z OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	130	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kmin rzymski	1	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	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
RAZEM	330		369.6	9.9	21.2	34.5

II POSIŁEK — 297 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	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6	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	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
czereśnie	160	2 garście	100.8	1.6	0.5	23.4
RAZEM	205		297.3	6.9	12.8	41.9

III POSIŁEK — 552 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	100	porcja	31.0	1.8	0.1	7.1
fasola szparagowa zielona	100	porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
mleko kokosowe	60	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	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
makaron gryczany	50	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	460		552.5	22.0	16.2	82.2

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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
skórka z cytryny, świeża	2		0.9	0.0	0.0	0.3
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
mak	4	1 łyżeczka	21.0	0.8	1.7	1.0
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
RAZEM	305		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	1 porcja	174.5	7.2	1.5	33.0
truskawki	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	295		356.0	11.2	12.9	55.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK — 400 KCAL

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

KAKAOWA OWSIANKA Z MAKIEM I MALINAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
syrop klonowy	7	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
mak	4	1 łyżeczka	21.0	0.8	1.7	1.0
RAZEM	435		400.3	13.0	14.3	61.5

II POSIŁEK — 294 KCAL

Sałatka 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, polać 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	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula czerwona	35	0.3 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
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
słonecznik, nasiona	5	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	440		293.8	6.1	22.1	22.4

III POSIŁEK — 497 KCAL

Ugotować ryż. Fasolkę, paprykę i tofu pokrojone w kostkę i posiekaną cebulę wrzucić na patelnię na rozgrzaną oliwę. Podsmażyć, 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	0.25 opakowania	24.0	2.2	0.2	6.8
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
RAZEM	375		496.8	22.2	25.0	54.1

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	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6	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	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3		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	45		196.5	5.3	12.4	18.5

V POSIŁEK

402 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	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kukurydza żółta, kolby	130	1 mniejsza sztuka	110.1	4.2	1.7	23.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
wywar warzywny (porcja)	125	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
mleko kokosowe	100	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
RAZEM	370		401.8	8.7	31.7	39.9

DZIEŃ 4

I POSIŁEK — 393 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

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
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
sok ze świeżej limonki	10	1 łyżka	2.5	0.0	0.0	0.8
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
bazylia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
RAZEM	320		393.2	10.2	18.1	44.7

II POSIŁEK — 272 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	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6	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	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3		20.0	0.5	1.8	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
morele	150	3 średnie sztuki	75.0	1.4	0.3	17.9
RAZEM	195		271.5	6.7	12.7	36.4

III POSIŁEK — 497 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	0.25 opakowania	24.0	2.2	0.2	6.8
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
RAZEM	375		496.8	22.2	25.0	54.1

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	3 garście	64.0	1.4	0.8	14.4
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
RAZEM	430		207.6	6.7	11.8	21.5

V POSIŁEK

402 KCAL

*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	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kukurydza żółta, kolby	130	1 mniejsza sztuka	110.1	4.2	1.7	23.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
wywar warzywny (porcja)	125	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
mleko kokosowe	100	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
RAZEM	370		401.8	8.7	31.7	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	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	17	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
Szpinak świeży	25	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
szparagi zielone	90	3 sztuki	18.9	1.7	0.2	3.3
pomidory, suszone na słońcu	20	1 porcja	51.6	2.8	0.6	11.2
RAZEM	240		368.8	21.2	8.0	63.5

II POSIŁEK — 340 KCAL

Do jogurtu dodać truskawki i amarantus i posypać posiekanymi orzechami.

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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
truskawki	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
migdały	15	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
amarantus, ekspandowany	20	2 łyżki	81.0	3.3	1.6	14.9
RAZEM	265		340.1	8.2	21.0	33.7

III POSIŁEK — 488 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)

CHIŃSZCZYZNA Z BAKŁAŻANEM I TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	5	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	1	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	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	115	0.5 mniejsza sztuka	29.0	1.2	0.1	7.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
syrop klonowy	7	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
RAZEM	410		487.5	19.8	19.5	63.7

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	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6	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	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3		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	45		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	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	17	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
Szpinak świeży	25	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
szparagi zielone	90	3 sztuki	18.9	1.7	0.2	3.3
pomidory, suszone na słońcu	20	1 porcja	51.6	2.8	0.6	11.2
RAZEM	240		368.8	21.2	8.0	63.5

DZIEŃ 6

I POSIŁEK — 553 KCAL

Na gotowe gofry połóż pokrojone truskawki i polej masłem orzechowym.

Bezglutenowe gofry:
Dla ułatwienia podajemy składniki na 4 porcje (warto zrobić większą porcję od razu na kolejny dzień):
- 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Bezglutenowe gofry (porcja)	155	2 porcje	409.3	9.6	19.7	50.1
truskawki	70	1 garść	22.4	0.5	0.3	5.0
masło orzechowe	20	2 łyżeczki	121.8	5.2	9.8	3.2
RAZEM	245		553.5	15.3	29.8	58.4

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	205	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
RAZEM	235		267.1	8.8	19.5	17.7

III POSIŁEK — 488 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

CHIŃSZCZYZNA Z BAKŁAŻANEM I TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	5	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	1	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	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	115	0.5 mniejsza sztuka	29.0	1.2	0.1	7.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
syrop klonowy	7	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
RAZEM	410		487.5	19.8	19.5	63.7

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	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
morele	70	2 małe sztuki	35.0	0.6	0.1	8.3
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
siemię lniane	12	1 łyżka	64.1	2.2	5.1	3.5
RAZEM	375		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	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
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
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
ziemniaki	150	2 sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
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
RAZEM	490		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)	155	2 porcje	409.3	9.6	19.7	50.1
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
domowe pesto	20	1 łyżka (może być kupione pesto z bazylii)	68.0	0.7	6.9	1.3
RAZEM	485		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	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
morele	70	2 małe sztuki	35.0	0.6	0.1	8.3
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
siemię lniane	12	1 łyżka	64.1	2.2	5.1	3.5
RAZEM	375		246.0	5.7	5.9	48.9

III POSIŁEK — 459 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).

Zjedz z chlebkiem.

KOLOROWA SAŁATKA Z BOCZNIAKIEM SMAŻONYM I SOSEM MUSZTARDOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
mieszanka sałat	20	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
rzodkiewka	8	0.5 sztuki	1.4	0.1	0.0	0.4
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
boczniak, surowy	150	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	530		459.3	14.2	26.1	46.1

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	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
daktyle, suszone	12		34.8	0.2	0.0	8.9
jagody goji	3	0.4 łyżki	11.1	0.4	0.3	2.0
masło migdałowe, bez soli	6	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	0.1 garści	17.2	0.6	1.6	0.6
wiórki kokosowe	3	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
siemię lniane	2	0.2 łyżki	10.7	0.4	0.8	0.6
dynia, pestki	3	0.3 łyżki	17.2	0.7	1.4	0.5
orzechy włoskie	3		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	45		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	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
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
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
ziemniaki	150	2 sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
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
RAZEM	490		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	2 łyżki	20 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	3 opakowania	480 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	2.8 łyżka	39 [g]	mak	2 łyżeczki	8 [g]
masło migdałowe, bez soli	1.8 łyżka	36 [g]	migdały	2 garście	70 [g]
orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	5 sztuk	41 [g]
płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]	sezam, nasiona	4 lekko czubata łyżka	60 [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	2 łyżeczki	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	4 garście	360 [g]	daktyle, suszone	16 sztuk	80 [g]
maliny	2 szklanki	240 [g]	morele	8 średnich sztuk	430 [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)	4 porcje	310 [g]	kakao naturalne	9 łyżeczek	34 [g]
syrop klonowy	3 łyżki	31 [g]			
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek	13 łyżek	110 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
bakłażan	2 większa sztuka	600 [g]	boczniak, surowy	1 porcja	170 [g]
cebula	1 średnia sztuka	200 [g]	cebula czerwona	0.3 sztuki	38 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]	czosnek	7 małych ząbków	21 [g]
fasola szparagowa zielona	2 porcje	230 [g]	fasola szparagowa żółta	2 porcje	230 [g]
fasolka szparagowa, mrożona	0.5 opakowania	200 [g]	imbir korzeń		8 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [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	6.5 sztuk	160 [g]	szczypiorek	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	7 kromek	280 [g]
makaron gryczany	4 porcje	200 [g]	płatki owsiane	17 łyżek	170 [g]
ryż brązowy	13 łyżek	190 [g]			