



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2000 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	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 салатка z bocznikiem smażonym i sosem musztardowym; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

462 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	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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	450		462.0	13.4	23.5	48.4

II POSIŁEK

384 KCAL

Zjedz jako przekąskę czereśnie z orzechami i czekoladą.

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
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
czereśnie	160	2 garście	100.8	1.6	0.5	23.4
RAZEM	210		384.2	8.9	22.9	40.8

III POSIŁEK

552 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

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

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	0.5 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

391 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	60	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
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	305		390.9	12.6	13.2	61.8

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

440 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	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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	360		440.4	12.0	23.3	43.8

II POSIŁEK

393 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	10	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
daktyl, suszone	25		69.6	0.5	0.1	17.8
jagody goji	6	0.8 łyżki	22.2	0.7	0.6	4.1
masło migdałowe, bez soli	12	0.6 łyżki	73.7	2.5	6.7	2.3
amarantus ekspandowany	3	1 łyżka	12.3	0.5	0.2	1.7
migdały	6	0.2 garści	34.3	1.2	3.1	1.2
wiórki kokosowe	6	2 łyżeczki	39.4	0.3	3.8	1.6
siemię lniane	4	0.4 łyżki	21.4	0.7	1.7	1.2
dynia, pestki	6	0.6 łyżki	34.3	1.5	2.7	1.1
orzechy włoskie	6		40.0	1.0	3.6	1.1
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	85		393.0	10.7	24.7	37.0

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

391 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	60	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
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	305		390.9	12.6	13.2	61.8

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

443 KCAL

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

KAKAOVA 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	15	1.5 łyżki	40.5	0.0	0.0	10.1
mak	8	2 łyżeczki	41.9	1.6	3.4	2.0
RAZEM	450		442.9	13.8	16.0	67.9

II POSIŁEK

352 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, połączyć 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	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	450		352.2	8.2	27.2	24.4

III POSIŁEK

547 KCAL

Ugotować ryż. Fasolkę, paprykę i tofu pokrojone w kostkę i posiekaną cebulę wrzucić na patelnię na rozgrzanej oliwie. 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	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
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	390		547.0	23.2	25.3	65.6

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
daktylę, 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
bazyli 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

393 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	10	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
daktyl, suszone	25		69.6	0.5	0.1	17.8
jagody goji	6	0.8 łyżki	22.2	0.7	0.6	4.1
masło migdałowe, bez soli	12	0.6 łyżki	73.7	2.5	6.7	2.3
amarantus ekspandowany	3	1 łyżka	12.3	0.5	0.2	1.7
migdały	6	0.2 garści	34.3	1.2	3.1	1.2
wiórki kokosowe	6	2 łyżeczki	39.4	0.3	3.8	1.6
siemię lniane	4	0.4 łyżki	21.4	0.7	1.7	1.2
dynia, pestki	6	0.6 łyżki	34.3	1.5	2.7	1.1
orzechy włoskie	6		40.0	1.0	3.6	1.1
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	85		393.0	10.7	24.7	37.0

III POSIŁEK

547 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	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
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	390		547.0	23.2	25.3	65.6

IV POSIŁEK

318 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
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
mleko migdałowe	55	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
RAZEM	435		317.8	5.5	18.1	35.8

*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

401 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	30	3 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	120	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
pomidory, suszone na słońcu	30	porcja	77.4	4.2	0.9	16.7
RAZEM	290		400.9	23.2	8.3	70.2

II POSIŁEK

366 KCAL

Do jogurtu dodać truskawki i amarantus i posypać posiekanymi orzechami.

JOGURT KOKOSOWY Z TRUSKAWKAMI I AMARANTUSEM

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	150	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
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	345		365.7	8.8	21.3	39.5

III POSIŁEK

586 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	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sezam, nasiona, nietłuskane, suszone	10	1 łyżka	57.3	1.8	5.0	2.3
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	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
RAZEM	430		585.5	21.4	26.1	72.6

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
daktyl, 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

401 KCAL

*Porcja ze śniadania.

WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I SZPARAGAMI

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	30	3 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	120	4 sztuki	25.2	2.3	0.2	4.4
pomidory, suszone na słońcu	30	porcja	77.4	4.2	0.9	16.7
RAZEM	290		400.9	23.2	8.3	70.2

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

614 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 ORZECHEWYM

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	30	3 łyżeczki	182.7	7.8	14.7	4.8
RAZEM	255		614.4	17.9	34.7	60.0

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

586 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	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	10	1 łyżka	57.3	1.8	5.0	2.3
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	12	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	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	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
RAZEM	430		585.5	21.4	26.1	72.6

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

495 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	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	540		494.7	15.2	27.2	50.7

IV POSIŁEK

393 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	10	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
daktyl, suszone	25		69.6	0.5	0.1	17.8
jagody goji	6	0.8 łyżki	22.2	0.7	0.6	4.1
masło migdałowe, bez soli	12	0.6 łyżki	73.7	2.5	6.7	2.3
amarantus ekspandowany	3	1 łyżka	12.3	0.5	0.2	1.7
migdały	6	0.2 garści	34.3	1.2	3.1	1.2
wiórki kokosowe	6	2 łyżeczki	39.4	0.3	3.8	1.6
siemię lniane	4	0.4 łyżki	21.4	0.7	1.7	1.2
dynia, pestki	6	0.6 łyżki	34.3	1.5	2.7	1.1
orzechy włoskie	6		40.0	1.0	3.6	1.1
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	85		393.0	10.7	24.7	37.0

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	4 opakowania 650 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	3.7 łyżka	60 [g]	mak	3 łyżeczki 12 [g]
masło migdałowe, bez soli	2.7 łyżka	60 [g]	migdały	5 łyżek 80 [g]
orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	8 sztuk 60 [g]
płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]	sezam, nasiona	4 lekko czubata łyżka 60 [g]
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	2 łyżki	20 [g]	siemię lniane	4.8 łyżka 60 [g]
Siemię lniane mielone	2 łyżki	24 [g]	słonecznik, nasiona	1 łyżka 15 [g]
wiórki kokosowe	9 łyżeczek	27 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
domowe pesto	1 łyżka (może być kupione pesto z bazylii)	20 [g]	erytrytol	3 łyżeczki 15 [g]
jagody goji	3.6 łyżka	27 [g]	koncentrat pomidorowy	2 łyżeczki 26 [g]
masło orzechowe	3 łyżeczki	30 [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	1.25 szklanki 310 [g]
sok ze świeżej limonki	1 łyżka	10 [g]	woda	7 łyżek 70 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	2 małe sztuki 260 [g]
czereśnie	2 garście	180 [g]	daktyle, suszone	130 [g]
maliny	2 szklanki	240 [g]	morele	7 małych sztuk 270 [g]
skórka z cytryny, świeża		2.0 [g]	truskawki	5 szklanek 800 [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	7.9 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]	czekolada 70% kakao	2 kostka 20 [g]
kakao naturalne	5 łyżek	49 [g]	syrop klonowy	5 łyżek 49 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	14 łyżek	120 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	2 większa sztuka	600 [g]	bocznik, 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	60 [g]	rukola	2 garście 40 [g]
rzodkiewka	6.5 sztuk	160 [g]	szczypiorek	2 łyżki 18 [g]
szparagi zielone	8 sztuk	320 [g]	Szpinak świeży	2 garście 50 [g]
ziemniaki	4 sztuki	400 [g]		
ZBOŻOWE				
			chleb bezglutenowy, dobrej jakości,	

amarantus ekspandowany	5 łyżek	14 [g]	np. gryczany	7 kromek	350 [g]
makaron gryczany	4 porcje	220 [g]	płatki owsiane	17 łyżek	170 [g]
ryż brązowy	16 łyżek	240 [g]			