



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z ziołową pastą jajeczną i rzodkiewkami	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
	II posiłek	Czereśnie i migdały	V posiłek	Wiosenna sałatka warzywna z jajkiem i sosem sezamowym
	III posiłek	Potrawka curry z fasolką szparagową i ciecierzycą		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapka z ziołową pastą jajeczną i rzodkiewkami	IV posiłek	Jogurt cytrynowy z makiem i malinami
	II posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	V posiłek	Wiosenna sałatka warzywna z jajkiem i sosem sezamowym
	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	Wiosenny smażony ryż z warzywami		
DZIEŃ 4	I posiłek	Omlet z rukolą i awokado	IV posiłek	Mocno truskawkowy koktajl
	II posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	V posiłek	Krem z kukurydzy
	III posiłek	Wiosenny smażony ryż z warzywami		
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		
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	Placki ziemniaczane z cukinią i cebulką
	III posiłek	Chińszczyzna z bakłażanem i tofu		
DZIEŃ 7	I posiłek	Gofry z jajkiem sadzonym, pesto i rukolą z pomidorem	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
	II posiłek	Domowa Karotka z morelami i bananem	V posiłek	Placki ziemniaczane z cukinią i cebulką
	III posiłek	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

327 KCAL

Jajko ugotować na twardo, pokroić drobno i rozgnieść widelcem. Wymieszać z posiekаныmi ziołami i wymieszać. Tak przygotowaną pastę posmarować pieczywo. Na kanapkach ułożyć pokrojone w plasterki rzodkiewki. Doprawić solą i pieprzem.

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

KANAPKA Z ZIOŁOWĄ PASTĄ JAJECZNA I RZODKIEWKAMI - 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
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
szczypierek	8.0	1 łyżeczka posiekanego	2.7	0.3	0.1	0.3
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
rzodkiewka	60.0	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
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
RAZEM	254.0		327.1	19.0	14.9	27.0

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

399 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	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
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	40.0	0.5 porcji	139.6	5.8	1.2	26.4
ciecierzyca konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	97.3	4.9	0.6	16.2
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	326.0		399.0	15.2	13.2	57.9

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

253 KCAL

Jajko ugotować na twardo, wystudzić, obrać i przekroić na pół. Szczypiorek, natkę i koperek posiekać a rzodkiewki i ogórka pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wrzucić do jednej miseczki, skropić oliwą i sokiem z cytryny i wymieszać.

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

WIOSENNA SAŁATKA WARZYWNA Z JAJKIEM I SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
ogórek	55.5	0.5 krótki szklarniowy	7.8	0.4	0.1	1.6
rzodkiewka	60.0	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
masło sezamowe, tahini	12.0	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
szczypiorek	4.0	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
RAZEM	259.5		253.2	11.5	20.1	10.1

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

327 KCAL

Pastą posmarować pieczywo. Na kanapkach ułożyć pokrojone w plasterki rzodkiewki. Doprawić solą i pieprzem.

KANAPKA Z ZIOŁOWĄ PASTĄ JAJECZNA I RZODKIEWKAMI - 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
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
szczypiorek	8.0	1 łyżeczka posiekanego	2.7	0.3	0.1	0.3
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
rzodkiewka	60.0	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
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
RAZEM	254.0		327.1	19.0	14.9	27.0

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

399 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	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
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	40.0	0.5 porcji	139.6	5.8	1.2	26.4
ciecierzyca konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	97.3	4.9	0.6	16.2
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
RAZEM	326.0		399.0	15.2	13.2	57.9

IV POSIŁEK

205 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 - 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
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	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
RAZEM	251.0		205.0	3.2	13.3	26.1

V POSIŁEK

253 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

WIOSENNA SAŁATKA WARZYWNA Z JAJKIEM I SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
ogórek	55.5	0.5 krótki szklarniowy	7.8	0.4	0.1	1.6
rzodkiewka	60.0	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
masło sezamowe, tahini	12.0	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
szczypierek	4.0	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
RAZEM	259.5		253.2	11.5	20.1	10.1

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

345 KCAL

Płatki owsiane ugotuj na mleku z dodatkiem maku i kakao. Przełóż do miseczki, polej odrobiną miodu 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
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
mak	4.0	1 łyżeczka	21.0	0.8	1.7	1.0
RAZEM	375.0		344.6	11.2	13.4	49.4

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, połączyć z sałatką. 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

359 KCAL

Ryż ugotuj. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę, smaż 3-4 minuty. Dodaj fasolkę szparagową i pieczarki. Smaż 2-3 minuty. Dodaj zielony groszek, wymieszaj. Dodaj gotowany ryż, podsmaż chwilę. Podsuń warzywa z ryżem do brzegów patelni, tak aby na środku było puste miejsce i wbij jajko. Roztrzep widelcem i wymieszaj z warzywami i ryżem.

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

WIOSENNY SMAŻONY RYŻ Z WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	40.0	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
fasola szparagowa zielona	100.0	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
groszek zielony	60.0	4 łyżki	51.6	4.0	0.2	10.2
pieczarka biała	54.0	3 średnie sztuki	11.3	1.5	0.2	1.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
RAZEM	362.0		359.4	14.3	12.1	54.6

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	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

V POSIŁEK

348 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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	362.0		348.0	8.7	25.7	39.9

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

420 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Na patelni dobrze rozgrzać oliwę. Wlać ubite jajka i na bardzo wolnym ogniu smażyć. Przykryć pokrywą i smażyć do ścięcia się jajek. Na gotowy omlet wyłożyć pokrojone w paski awokado i rukolę. Zjeść z chlebkiem.

OMLET Z RUKOLĄ I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
RAZEM	235.0		420.2	17.0	31.0	18.0

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, suszony	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

359 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

WIOSENNY SMAŻONY RYŻ Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	40.0	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	30.7
fasola szparagowa zielona	100.0	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
groszek zielony	60.0	4 łyżki	51.6	4.0	0.2	10.2
pieczarka biała	54.0	3 średnie sztuki	11.3	1.5	0.2	1.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
RAZEM	362.0		359.4	14.3	12.1	54.6

IV POSIŁEK

163 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

MOCNO TRUSKAWKOWY KOKTAJL - 1 porcja

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	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
RAZEM	320.0		162.5	5.0	8.4	19.4

*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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	362.0		348.0	8.7	25.7	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

309 KCAL

Tofu pokroić w kostkę. W miseczce zmieszać sos sojowy, miód, 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.

*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, niełuskane, suszone	2.5	0.5 łyżeczki	14.3	0.4	1.2	0.6
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
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
RAZEM	354.5		309.1	15.8	17.3	25.6

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	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

309 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	2.5	0.5 łyżeczki	14.3	0.4	1.2	0.6
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
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
RAZEM	354.5		309.1	15.8	17.3	25.6

IV POSIŁEK**225 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	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
siemię lniane	12.0	1 łyżka	64.1	2.2	5.1	3.5
RAZEM	350.0		224.6	5.5	5.8	43.7

V POSIŁEK**309 KCAL**

Na tarce zetrzyj najpierw ziemniaki i cukinię i odsącz z nadmiaru wody. Następnie zetrzyj cebulę i czosnek i wymieszaj z ziemniakami i cukinią. Wbij jajko. Wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż placki aż się zarumienią.

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

PLACKI ZIEMNIACZANE Z CUKINIĄ I CEBULKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
czosnek	9.0	3 małe ząbki	13.7	0.6	0.0	2.9
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
RAZEM	366.0		308.6	11.8	13.2	37.6

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

346 KCAL

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

GOFRY Z JAJKIEM SADZONYM, PESTO I RUKOLĄ Z POMIDOREM - 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
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
domowe pesto	10.0	1 łyżeczka (może być kupione pesto z bazylii)	34.0	0.4	3.5	0.6
RAZEM	349.0		346.3	13.7	18.7	33.6

II POSIŁEK

225 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	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
siemię lniane	12.0	1 łyżka	64.1	2.2	5.1	3.5
RAZEM	350.0		224.6	5.5	5.8	43.7

III POSIŁEK

360 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
rzodkiewka	8.0	0.5 sztuki	1.4	0.1	0.0	0.4
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		360.2	10.1	23.5	32.2

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

309 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PLACKI ZIEMNIACZANE Z CUKINIĄ I CEBULKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	9.0	3 małe ząbki	13.7	0.6	0.0	2.9
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	366.0		308.6	11.8	13.2	37.6

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]	wywar warzywny (porcja)	1 szklanka 350 [g]
RÓŻNE				
amarantus, ekspandowany	1 łyżka	10 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania 320 [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]	masło sezamowe, tahini	2 łyżki 24 [g]
migdały	3 łyżki	48 [g]	orzechy laskowe	2 łyżki 30 [g]
orzechy włoskie	5 sztuk	41 [g]	sezam, nasiona, niełuskane, suszone	1 łyżeczka 5.0 [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 łyżeczka (może być kupione pesto z bazylii)	10 [g]	erytrytol	1 łyżeczka 5.0 [g]
jagody goji	2.4 łyżka	18 [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	4 łyżki	40 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	15 sztuk (kl. wagowa S)	700 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	1.5 szklanki	300 [g]	mleko migdałowe	1.5 szklanki 360 [g]
woda	5 łyżek	44 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka 190 [g]
czereśnie	2 garście	170 [g]	daktyle, suszone	16 sztuk 80 [g]
maliny	2 garście	140 [g]	morele	4 małe sztuki 160 [g]
skórka z cytryny, świeża		2.0 [g]	truskawki	5 garści 360 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
białko konopne	2 łyżki	20 [g]	chili pieprz cayenne	4 szczypty 4.0 [g]
chili w proszku	2 szczypty	2.0 [g]	curry w proszku	1 płaska łyżeczka 5.0 [g]
imbir mielony	2 szczypty	2.0 [g]	koperek świeży	4 łyżeczki 32 [g]
kurkuma mielona	2 szczypty	2.0 [g]	oregano suszone	2 szczypty 2.0 [g]
pieprz czarny	1 szczypta	1.0 [g]	pieprz czarny mielony	6 szczypt 6 [g]
sól	8.6 szczypta do smaku	9 [g]	sól himalajska	3 szczypty 3.0 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]		
SŁODYCZE				
Bezglutenowe gofry (porcja)	2 porcje	160 [g]	kakao naturalne	9 łyżeczek 34 [g]
miód pszczeli	1.5 łyżeczki	21 [g]	syrop klonowy	1 łyżka 10 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	12 łyżek	100 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	1 mniejsza sztuka	280 [g]	bocznik, surowy	1 porcja 120 [g]
cebula	1.5 średniej sztuki	250 [g]	cebula czerwona	1.3 sztuka 120 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 mini puszką	140 [g]	cukinia	1 mniejszej sztuki 260 [g]
czosnek	3 duże ząbki	35 [g]	fasola szparagowa zielona	3 porcje 400 [g]
fasola szparagowa żółta	1 porcja	180 [g]	groszek zielony	8 łyżek 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]	natka pietruszki	4 łyżeczka posiekanej 24 [g]
ogórek	1 krótki szklarniowy	160 [g]	papryka czerwona, słodka	1.25 średniej sztuki 230 [g]
papryka żółta, słodka	0.5 sztuki	100 [g]	pieczarka biała	6 średnich sztuk 130 [g]
pomidorki koktajlowe	6 sztuk	120 [g]	pomidory malinowe	1 duża sztuka 300 [g]
pomidory, czerwone	1 średnia sztuka	200 [g]	pomidory, suszone na słońcu	2 porcje 40 [g]
rukola	3 garście	60 [g]	rzodkiewka	16.5 sztuk 400 [g]

szczypiorek	5 łyżek	45 [g]	szparagi zielone	6 sztuk	240 [g]
szpinak	4 garście	130 [g]	Szpinak świeży	2 garście	50 [g]
ziemniaki	4 średnie sztuki	400 [g]			
ZBOŻOWE					
amarantus ekspandowany	0.6 szklanki	9 [g]	chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	5 kromek	180 [g]
makaron gryczany	1 porcja	80 [g]	płatki owsiane	16 łyżek	160 [g]
ryż brązowy	6 łyżek	80 [g]			