



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z ziołową pastą jajeczną i rzodkiewkami	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem; morele
	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; czereśnie	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	Omelet 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; 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	Placki ziemniaczane z cukinią i cebulką
	III posiłek	Chińszczyzna z bakłażanem i tofu; ryż brązowy		
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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

398 KCAL

Jajko ugotować na twardo, pokroić drobno i rozgnieść widelcem. Wymieszać z posiekanymi ziołami i wymieszać. Tak przygotowaną pastą 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 JAJECZNĄ I RZODKIEWKAMI - porcja

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
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
szczypierek	8	1 łyżeczka posiekanego	2.7	0.3	0.1	0.3
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
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
RAZEM	285		397.9	21.1	17.0	36.3

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 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

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 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

327 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)

WIOSENNY 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	75	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
masło sezamowe, tahini	18	1.5 łyżki	109.3	3.2	10.2	3.2
szpinak	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
natka pietruszki	6	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5	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	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
RAZEM	310		327.0	15.8	26.0	11.8

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

398 KCAL

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

KANAPKA Z ZIOŁOWĄ PASTĄ JAJECZNĄ I RZODKIEWKAMI

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
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
szczypiorek	8	1 łyżeczka posiekanego	2.7	0.3	0.1	0.3
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8	1 łyżeczka posiekanego	3.4	0.3	0.1	0.6
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
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
RAZEM	285		397.9	21.1	17.0	36.3

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
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
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

327 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	75	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
masło sezamowe, tahini	18	3 łyżeczki	109.3	3.2	10.2	3.2
szpinak	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
natka pietruszki	6	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5	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	0.5 łyżki	1.4	0.2	0.0	0.2
RAZEM	310		327.0	15.8	26.0	11.8

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

404 KCAL

Płatki owsiane ugotuj na mleku z dodatkiem maku i kakao. Przełóż do miseczki, polej odrobiną miodu 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
miód pszczele	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
mak	4	1 łyżeczka	21.0	0.8	1.7	1.0
RAZEM	435		403.8	13.1	14.3	62.4

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	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	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	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	435		239.9	6.1	16.1	22.4

III POSIŁEK

547 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. Posyp sezamem.

*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	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
fasola szparagowa zielona	100	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
groszek zielony	60	4 łyżki	51.6	4.0	0.2	10.2
pieczarka biała	75	4 średnie sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
cebula	75	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
RAZEM	440		547.4	22.4	22.8	71.9

IV POSIŁEK

197 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5	0.5 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

456 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	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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
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
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
RAZEM	250		455.6	18.0	32.0	22.7

II POSIŁEK

197 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5	0.5 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

III POSIŁEK

547 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	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
fasola szparagowa zielona	100	1 porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
groszek zielony	60	4 łyżki	51.6	4.0	0.2	10.2
pieczarka biała	75	4 średnie sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
cebula	75	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
RAZEM	440		547.4	22.4	22.8	71.9

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

*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

491 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. 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, 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
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
RAZEM	410		490.9	19.8	19.5	64.6

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
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

491 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	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
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
ryż brązowy	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
RAZEM	410		490.9	19.8	19.5	64.6

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**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	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
czosnek	9	3 małe ząbki	13.7	0.6	0.0	2.9
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
RAZEM	370		308.6	11.8	13.2	37.6

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

621 KCAL

Gofry 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

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
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
domowe pesto	10	1 łyżeczka (może być kupione pesto z bazylii)	34.0	0.4	3.5	0.6
RAZEM	480		620.9	24.7	33.4	59.0

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

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	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	9	3 małe ząbki	13.7	0.6	0.0	2.9
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	370		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	2 łyżki	20 [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	3 łyżki 36 [g]
migdały	2 garście	70 [g]	orzechy laskowe	2 łyżki 30 [g]
orzechy włoskie	5 sztuk	41 [g]	sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka 26 [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 łyżeczka (może być kupione pesto z bazylii)	10 [g]	erytrytol	1 łyżeczka 5.0 [g]
jagody goji	2.4 łyżka	18 [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	4 łyżki	40 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	15 sztuk (kl. wagowa M)	900 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe		320 [g]	mleko migdałowe	2 szklanki 470 [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	7 małych sztuk 270 [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)	4 porcje	310 [g]	kakao naturalne	9 łyżeczek 34 [g]
miód pszczeli	1.5 łyżeczki	21 [g]	syrop klonowy	1 łyżka 10 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	13 łyżek	110 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	1 mniejsza sztuka	280 [g]	bocznik, surowy	1 porcja 170 [g]
cebula	1.5 średniej sztuki	250 [g]	cebula czerwona	1.3 sztuka 120 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]	cukinia	1 mniejszej sztuki 260 [g]
czosnek	3 duże ząbki	35 [g]	fasola szparagowa zielona	4 porcje 460 [g]
fasola szparagowa żółta	2 porcje	230 [g]	grostek 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	4 gruntowy	200 [g]	papryka czerwona, słodka	1.25 średniej sztuki 230 [g]
papryka żółta, słodka	0.5 sztuki	100 [g]	pieczarka biała	8 średnich sztuk 170 [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	6 kromek	290 [g]
makaron gryczany	2 porcje	100 [g]	płatki owsiane	17 łyżek	170 [g]
ryż brązowy	15 łyżek	220 [g]			