



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 1600 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	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem
	III posiłek	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem		
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	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem
	III posiłek	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem		
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	Wiosenny smażony ryż z warzywami i łososiem
	III posiłek	Wiosenny smażony ryż z warzywami i łososiem		
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	Wiosenny smażony ryż z warzywami i łososiem
	III posiłek	Wiosenny smażony ryż z warzywami i łososiem		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kolorowa jajecznica z cebulą, papryką, łososiem i szczypiorkiem; łosoś, wędzony	IV posiłek	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
	II posiłek	Jogurt kokosowy z truskawkami i amarantusem	V posiłek	Kanapki z łososiem, koperkiem i ogórkiem
	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 z makaronem i tuńczykiem
	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	Salatka z makaronem i tuńczykiem
	III posiłek	Pieczona biała kielbaska z cebulką i jabłkiem; Grzanka czosnkowa		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

398 KCAL

Jajko ugotować na twardo, pokroić drobno i rozgnieść widelcem. Wymieszać z posiekanymi 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	284.0		397.9	21.1	17.0	36.3

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

402 KCAL

Pierś z kurczaka usmaż na patelni grillowej. Ziemniaczki ugotuj. Pokrój paprykę w kostkę, pomidorki na połówki, rzodkiewkę w plasterki i wymieszaj z rukolą, dopraw sosem z oliwy i soku z cytryny. Gotowe ziemniaczki posyp koperkiem.

*Przygotuj 4 porcje dania (poniższy przepis jest na 1 porcję)

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA, MŁODE ZIEMNIACZKI I KOLOROWA SURÓWKA WARZYWNA Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	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	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	586.0		401.9	39.0	11.1	40.0

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

402 KCAL

*Porcja z obiadu

GRILLOWANA PIERSĆ Z KURCZAKA, MŁODE ZIEMNIACZKI I KOLOROWA SURÓWKA WARZYWNA Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	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	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	586.0		401.9	39.0	11.1	40.0

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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	284.0		397.9	21.1	17.0	36.3

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
jabłko 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

402 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

GRILLOWANA PIERSĆ Z KURCZAKA, MŁODE ZIEMNIACZKI I KOLOROWA SURÓWKA WARZYWNA Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	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	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	586.0		401.9	39.0	11.1	40.0

IV POSIŁEK

226 KCAL

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

JOGURT CYTRYNOWY Z MAKIEM I MALINAMI

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

V POSIŁEK

402 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA, MŁODE ZIEMNIACZKI I KOLOROWA SURÓWKA WARZYWNA Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
koperek świeży	8.0	1 cup, sprigs	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	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	586.0		401.9	39.0	11.1	40.0

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

438 KCAL

Ryż ugotuj, a łososia dopraw solą i pieprzem i wstaw do piekarnika na 15 minut (180 st. C). 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. Dodaj pokruszonego, pieczonego łososia.

*Przygotuj 4 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

WIOSENNY SMAŻONY RYŻ Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola szparagowa zielona	50.0	0.5 porcji	15.5	0.9	0.1	3.5
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
groszek zielony	35.0	0.25 szklanki	30.1	2.3	0.1	6.0
pieczarka biała	45.0	2.5 średniej sztuki	9.4	1.2	0.2	1.2
łosoś, świeży	50.0	1 porcja	100.5	9.9	6.8	0.0
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	333.0		437.8	21.8	18.8	50.5

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

438 KCAL

*Porcja z obiadu

WIOSENNY SMAŻONY RYŻ Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola szparagowa zielona	50.0	0.5 porcji	15.5	0.9	0.1	3.5
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
groszek zielony	35.0	0.25 szklanki	30.1	2.3	0.1	6.0
pieczarka biała	45.0	2.5 średniej sztuki	9.4	1.2	0.2	1.2
łosoś, świeży	50.0	1 porcja	100.5	9.9	6.8	0.0
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	333.0		437.8	21.8	18.8	50.5

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 omelet 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

438 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

WIOSENNY SMAŻONY RYŻ Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola szparagowa zielona	50.0	0.5 porcji	15.5	0.9	0.1	3.5
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
groszek zielony	35.0	0.25 szklanki	30.1	2.3	0.1	6.0
pieczarka biała	45.0	2.5 średniej sztuki	9.4	1.2	0.2	1.2
łosoś, świeży	50.0	1 porcja	100.5	9.9	6.8	0.0
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	333.0		437.8	21.8	18.8	50.5

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

V POSIŁEK

438 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

WIOSENNY SMAŻONY RYŻ Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
fasola szparagowa zielona	50.0	0.5 porcji	15.5	0.9	0.1	3.5
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
grostek zielony	35.0	0.25 szklanki	30.1	2.3	0.1	6.0
pieczarka biała	45.0	2.5 średniej sztuki	9.4	1.2	0.2	1.2
łosoś, świeży	50.0	1 porcja	100.5	9.9	6.8	0.0
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	333.0		437.8	21.8	18.8	50.5

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

429 KCAL

Oliwę rozgrzać na patelni, warzywa pokroić w kostkę i chwilę podsmażyć na małym ogniu (aż nieco zmiękną). Wbić jajka, dodać łososia, przyprawić szczyptą soli, pieprzu i suszonymi ziołami oraz szczypiorkiem. Zjeść z chlebkiem.

KOLOROWA JAJECZNICA Z CEBULĄ, PAPRYKĄ, ŁOSOSIEM I SZCZYPIORKIEM

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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	20.0	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
polędwica sopocka	22.0	2 plastry	27.5	4.8	0.9	0.2
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	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
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
łosoś, wędzony	50.0		81.0	10.8	4.2	0.0
RAZEM	283.5		429.1	31.9	25.6	16.9

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

474 KCAL

Tofu pokroić w kostkę. W miseczce mieszać 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	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	5.0	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	1.0	0.5 kawałek do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
ocet ryżowy	2.5	0.5 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	111.5	0.5 mniejsza sztuka	29.0	1.2	0.1	7.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
RAZEM	402.0		474.2	19.5	19.4	60.7

IV POSIŁEK

197 KCAL

Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem

CZEKOLADOWY BATONIK LOW CARB Z EKSPANDOWANYM AMARANTUSEM - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kakao naturalne	5.0	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

333 KCAL

Przygotuj kanapki z podanych składników.

KANAPKI Z ŁOSOSIEM, KOPERKIEM I OGÓRKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
łosoś, wędzony	50.0	1 porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
koperek świeży	16.0	2 łyżeczki	6.9	0.6	0.2	1.1
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
RAZEM	182.0		332.9	16.5	17.6	23.9

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

474 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

CHIŃSZCZYŻNA Z BAKŁAŻANEM I TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	5.0	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir korzeń	1.0	0.5 kawałek do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
ocet ryżowy	2.5	0.5 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	111.5	0.5 mniejsza sztuka	29.0	1.2	0.1	7.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
RAZEM	402.0		474.2	19.5	19.4	60.7

IV POSIŁEK**246 KCAL**

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

DOMOWA KAROTKA Z MORELAMI I BANANEM

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

V POSIŁEK**322 KCAL**

Ugotować makaron. Pomidorki pokroić w ćwiartki, a oliwki na połówki. Odsączyć tuńczyka z zalewy. Wszystkie składniki wymieszać, dodać oliwę, sok z cytryny, sól i pieprz do smaku oraz rukolę i ulubione zioła.

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

SALAATKA Z MAKARONEM I TUŃCZYKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron z soczewicy	40.0	0.5 szklanki	137.2	9.2	0.7	24.8
tuńczyk w sosie własnym	65.0	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
oliwki czarne marynowane	18.0	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
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	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	258.0		321.8	24.6	12.1	31.3

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

246 KCAL

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

DOMOWA KAROTKA Z MORELAMI I BANANEM

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

III POSIŁEK

534 KCAL

Kiełbasę ponacinać. Cebulę pokroić w piórka, a połówkę jabłka na ósemki. Wymieszać sól, musztardę, oliwę, pieprz i majeranek. Taką marynatą natrzeć kiełbasę. Na dnie naczynia do zapiekania ułożyć cebulę i jabłko, na wierzch położyć kiełbasę. Piec 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C. Zjeść z chlebkiem i ogórkiem.

Grzanka czosnkowa: Zrób grzankę z chleba. Czosnek przeciśnij przez praskę i rozsmaruj na chlebkach.

PIECZONA BIAŁA KIEŁBASKA Z CEBULKĄ I JABŁKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kiełbasa biała, surowa	100.0	1 pętka	270.0	14.5	23.8	0.3
jabłko	50.0	0.5 małej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
majeranek suszony	1.0	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
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
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3

GRZANKA CZOSNKOWA

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	358.0		533.6	20.0	36.6	31.0

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

322 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z MAKARONEM I TUŃCZYKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron z soczewicy	40.0	0.5 szklanki	137.2	9.2	0.7	24.8
tuńczyk w sosie własnym	65.0	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
oliwki czarne marynowane	18.0	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
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	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	258.0		321.8	24.6	12.1	31.3

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]		
RÓŻNE				
amarantus, ekspandowany	1 łyżka	10 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania 320 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	1.8 łyżka	25 [g]	mak	2 łyżeczki 8 [g]
masło migdałowe, bez soli	1.8 łyżka	36 [g]	migdały	3 łyżki 48 [g]
orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	5 sztuk 41 [g]
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	2 łyżeczki	10 [g]	siemię lniane	4.2 łyżka 46 [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]	makaron z soczewicy	1 szklanka 80 [g]
masło orzechowe	1 łyżka	20 [g]	musztarda	1 łyżeczka 10 [g]
ocet ryżowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	sok z cytryny	7 łyżek 70 [g]
sos sojowy	2 łyżki	20 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY				
kielbasa biała, surowa	1 pętko	100 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	4 porcje 600 [g]
polędwica sopocka	2 plastry	22 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	11 sztuk (kl. wagowa M)	650 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata 10 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	1.5 szklanki	360 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	2 małe sztuki 260 [g]
czereśnie	2 garście	170 [g]	daktyle, suszone	16 sztuk 80 [g]
jabłko	0.5 małej sztuki	70 [g]	maliny	1.5 szklanki 190 [g]
morele	4 małe sztuki	160 [g]	oliwki czarne marynowane	12 sztuk 43 [g]
skórka z cytryny, świeża		2.0 [g]	truskawki	5 garści 360 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]	koperek świeży	8 łyżeczek 70 [g]
majeranek suszony	1 szczypta	1.0 [g]	pieprz czarny mielony	8 szczypt 8 [g]
sól	7.6 szczypta do smaku	8 [g]	ziona prowansalskie	1 szczypta 1.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, świeży	4 porcje	200 [g]	łosoś, wędzony	100 [g]
tuńczyk w sosie własnym	1 puszka	130 [g]		
SŁODYCZE				
Bezglutenowe gofry (porcja)	2 porcje	160 [g]	kakao naturalne	9 łyżeczek 34 [g]
miód pszczeli	1.5 łyżeczki	21 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	15 łyżek	130 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	1 mniejsza sztuka	280 [g]	cebula	6 małych sztuk 470 [g]
cebula czerwona	0.3 sztuki	38 [g]	cebula dymka ze szczypiorkiem	1 szt. 20 [g]
czosnek	1 duży ząbek	11 [g]	fasola szparagowa zielona	2 porcje 230 [g]
grostek zielony	1 szklanka	240 [g]	imbir korzeń	1 kawałek do smaku 2.2 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]	marchew	4 średnie sztuki 600 [g]
natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej	12 [g]	ogórek	1 gruntowy 50 [g]
ogórek małosolny	1 sztuka	100 [g]	papryka czerwona, słodka	3.25 średnia sztuka 600 [g]
pieczarka biała	10 średnich sztuk	210 [g]	pomidorki koktajlowe	30 sztuk 600 [g]
pomidory malinowe	1 duża sztuka	300 [g]	pomidory, czerwone	1 średnia sztuka 200 [g]
rukola	13 garść	260 [g]	rzodkiewka	20 sztuk 480 [g]
szczypiorek	5 łyżek	45 [g]	ziemniaki	8 średnich sztuk 800 [g]
ZBOŻOWE				

amarantus ekspandowany	0.6 szklanki	9 [g]	chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	9 kromek	390 [g]
płatki owsiane	4 łyżki	40 [g]	ryż brązowy	18 łyżek	270 [g]