



[gurbacka.pl](http://gurbacka.pl)



WERSJA OGÓLNA  
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni

---



<b>DZIEŃ 1</b>	I posiłek	Budyń czekoladowy Iniany z brzoskwinią	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Surówka z marchwi i jabłka	V posiłek	Kanapki z pastą jajeczną z awokado, sałatą i pomidorem
	III posiłek	Duszone udka z kurczaka w warzywach i gotowane ziemniaczki		
<b>DZIEŃ 2</b>	I posiłek	Kanapki z pastą jajeczną z awokado, sałatą i pomidorem	IV posiłek	Brzoskwinia, orzechy i czekolada
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Zupa koperkowa z kurkami (lub pieczarkami)
	III posiłek	Duszone udka z kurczaka w warzywach i gotowane ziemniaczki		
<b>DZIEŃ 3</b>	I posiłek	Śniadaniowe babeczki warzywne	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Brzoskwinia, orzechy i czekolada	V posiłek	Zupa koperkowa z kurkami (lub pieczarkami)
	III posiłek	Leczo z kurczakiem, kabaczkim i papryką		
<b>DZIEŃ 4</b>	I posiłek	Śniadaniowe babeczki warzywne	IV posiłek	Pasta z zielonego groszku i słupki marchewki
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Kanapki z szynką parmeńską, pomidorem i sosem balsamicznym
	III posiłek	Leczo z kurczakiem, kabaczkim i papryką		
<b>DZIEŃ 5</b>	I posiłek	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Pasta z zielonego groszku i kalarepka	V posiłek	Salatka z winogronami, rukolą i szynką parmeńską
	III posiłek	Chińszczyzna z łososiem i makaronem ryżowym:		
<b>DZIEŃ 6</b>	I posiłek	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Surówka z ogórków małosolnych i cebulki	V posiłek	Salatka z winogronami, rukolą i szynką parmeńską
	III posiłek	Gołąbki bez zawijania		
<b>DZIEŃ 7</b>	I posiłek	Jajecznica z kurkami (lub pieczarkami)	IV posiłek	Szybka салатка z winogronami i pomidorkami koktajlowymi
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Salatka z brokuła gotowanego na parze z żurawiną i migdałami
	III posiłek	Gołąbki bez zawijania		

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

414 KCAL

Do miseczki wsyp kakao z odrobiną mleka. Wymieszaj aby nie było grudek. Do rondelka wlej pozostałe mleko, dodaj daktyle i wymieszane wcześniej kakao. Podgotuj 1-2 minuty od czasu do czasu mieszając. W międzyczasie zmiel siemię w młynku i dodaj do gotującego się mleka. Wymieszaj aby nie było grudek.

### BUDYŃ CZEKOLADOWY LNIANY Z BRZOSKWINIĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	89.0	1 mała sztuka	44.5	0.9	0.2	10.6
siemię lniane	30.0	3 łyżki	160.2	5.5	12.6	8.7
kakao naturalne	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
daktyle medjool (duże, świeże)	22.0	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
RAZEM	401.0		414.0	12.6	22.8	45.6

## II POSIŁEK

120 KCAL

Marchew i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tartce o grubych oczkach. Wymieszaj z sezamem, oliwą i sokiem z cytryny.

### SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sezam, nasiona	2.5	0.5 łyżeczki	15.8	0.6	1.5	0.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
RAZEM	219.5		120.5	2.1	4.1	22.1

## III POSIŁEK

396 KCAL

Ugotuj ziemniaki. W dużym rondlu rozgrzej oliwę. Podsmaż kurczaka. Dodaj pokrojone warzywa i pół szklanki wody. Przypraw do smaku. Nakryj pokrywką, zmniejsz ogień i duś aż mięso będzie się rozpadało. Po tym czasie wyjmij mięso, odbierz je ze skóry i oddziel od kości. Włóż ponownie do warzyw i wymieszaj. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami.

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

### DUSZONE UDKA Z KURCZAKA W WARZYWACH I GOTOWANE ZIEMNIACZKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
mięso z ud kurczaka, ze skórą	100.0	1 porcja	159.0	16.8	10.2	0.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
fasola szparagowa zielona	50.0	1 porcja	15.5	0.9	0.1	3.5
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
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
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	492.5		395.9	22.5	19.1	37.2

## IV POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik:

Składniki na 16 batoników:

- 200 g (1 szklanka) kaszy gryczanej niepalonej (to jest ta jasna, lekko zielona)
- 200 g (1 szklanka) orzechów (u mnie mix migdały, nerkowce, włoskie)
- 20 g pestek dyni
- 20 g suszonych owoców goji
- 70 g naturalnego miodu (u mnie lipowy) lub syropu klonowego w wersji wegańskiej
- 30 g oleju kokosowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- + Blacha kwadratowa 20X20
- + Papier do pieczenia

Wykonanie:

Na patelni wsypać kaszę i prażyć ją bez tłuszczu, kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Dzięki temu kasza będzie niezwykle chrupiąca i przyjemna w gryzieniu. Przesypać uprażoną kaszę do miseczki. Następnie na patelni bez tłuszczu uprażyć orzechy i ziarka dyni. Należy od czasu do czasu je mieszać, aby nic się nie przypaliło. Dodać je do kaszy, dodać owoce goji i cynamon. Wymieszać dokładnie. Na patelni, na bardzo, bardzo małym ogniu rozpuścić olej kokosowy i miód, cały czas mieszając. Kiedy będzie płynny, szybko przelać do miski z kaszą i orzechami i dokładnie wymieszać, aby miód dobrze połączył się ze wszystkimi składnikami. Masę na batonik przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Zwilżyć wodą, dużą łyżkę i ugniatać batonik, aby składniki dobrze się połączyły i posklejały. Blachę wstawić do zamrażarki na około 2 h. Po tym czasie można go wyjąć i pokroić na batony. Można je przechowywać w lodówce nawet 5 dni.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
<b>RAZEM</b>	<b>34.0</b>		<b>157.8</b>	<b>4.8</b>	<b>9.2</b>	<b>16.3</b>

## V POSIŁEK

378 KCAL

Jajko ugotuj na twardo i zmiksuj z awokado. Dodaj szczypiorek, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj. Tak przygotowaną pastą posmaruj pieczywo. Zjedz kanapki z sałatą i pomidorem.

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

## KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ Z AWOKADO, SAŁATĄ I POMIDOREM - 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
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
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sałata	10.0		1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
<b>RAZEM</b>	<b>318.0</b>		<b>378.5</b>	<b>14.1</b>	<b>20.8</b>	<b>32.3</b>

# DZIEŃ 2

## I POSIŁEK

378 KCAL

Przygotowaną wczoraj pastą posmarować pieczywo. Zjeść kanapki z sałatą i pomidorem.

### KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ Z AWOKADO, SAŁATĄ I POMIDOREM - 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
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
szczypierek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sałata	10.0		1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
<b>RAZEM</b>	<b>318.0</b>		<b>378.5</b>	<b>14.1</b>	<b>20.8</b>	<b>32.3</b>

## II POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
<b>RAZEM</b>	<b>34.0</b>		<b>157.8</b>	<b>4.8</b>	<b>9.2</b>	<b>16.3</b>

## III POSIŁEK

396 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### DUSZONE UDKA Z KURCZAKA W WARZYWACH I GOTOWANE ZIEMNIACZKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
mięso z ud kurczaka, ze skórą	100.0	1 porcja	159.0	16.8	10.2	0.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
fasola szparagowa zielona	50.0	1 porcja	15.5	0.9	0.1	3.5
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
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
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
<b>RAZEM</b>	<b>492.5</b>		<b>395.9</b>	<b>22.5</b>	<b>19.1</b>	<b>37.2</b>

## IV POSIŁEK

210 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

### BRZOSKWINIA, ORZECHY I CZEKOLADA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
<b>RAZEM</b>	<b>168.0</b>		<b>210.4</b>	<b>4.8</b>	<b>10.3</b>	<b>27.2</b>

Kurki (lub pieczarki) oczyść i podsmaż na maśle. Wrzuć obrane warzywa do wywaru i gotuj aż warzywa będą całkowicie miękkie. Pod koniec gotowania dodaj kurki i pokrojone w kostkę ziemniaki, potrzebują jeszcze ok. 15 minut. Koperek posiekaj. Dodaj do zupy.

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

## ZUPA KOPERKOWA Z KURKAMI (LUB PIECZARKAMI) - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
kurki	60.0	1 garść	19.2	0.9	0.3	4.1
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruska, korzeń	25.0	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	30.0	1 mały kawałek	9.0	0.5	0.1	2.3
por	20.0	1 mały kawałek	5.8	0.4	0.1	1.1
koperek świeży	24.0	3 łyżeczki	10.3	0.8	0.3	1.7
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
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
wywar warzywny (porcja)	250.0	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
<b>RAZEM</b>	<b>676.0</b>		<b>301.0</b>	<b>11.6</b>	<b>10.2</b>	<b>68.5</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

318 KCAL

Nastaw piekarnik na 180 stopni. Do miski wsyp płatki owsiane i zmielone siemę lniane, następnie zalej gorącą wodą tak by powstała dość gęsta masa. Następnie dodaj jedną mniejszą startą na tarce cukinię odcisniętą z wody. Do tego dodaj groszek oraz jedną małą marchewkę tartą na małych oczkach, takich jak na surówkę. Dodaj jajko. Całość mieszaj dokładnie i dopraw solą i pieprzem do smaku, posyp sezamem. Przelóż masę do foremek do pieczenia, włóż do piekarnika nagrzanego na 180°C na 10 minut. Po wyjęciu z piekarnika babeczki powinny odstać w formie około 10 minut tak by bez problemu można było je wyciągnąć. Po wyjęciu z formy udekorować koperkiem.

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

### ŚNIADANIOWE BABECZKI WARZYWNE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
Siemę lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20.0	1 łyżka	12.6	1.0	0.0	3.2
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
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sezam, nasiona	2.5	0.5 lekko czubatej łyżeczki	15.8	0.6	1.5	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>353.5</b>		<b>317.8</b>	<b>18.3</b>	<b>11.2</b>	<b>43.7</b>

## II POSIŁEK

210 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

### BRZOSKWINIA, ORZECHY I CZEKOLADA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
<b>RAZEM</b>	<b>168.0</b>		<b>210.4</b>	<b>4.8</b>	<b>10.3</b>	<b>27.2</b>

## III POSIŁEK

345 KCAL

Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka, dodaj pokrojoną cebulę i czosnek. Dodaj kabaczka (lub cukinię) i papryki pokrojone w kostkę. Następnie dodaj pomidory. Dopraw papryką w proszku i do smaku ulubionymi ziołami. Przelóż do miski i posyp natką pietruszki.

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

### LECZO Z KURCZAKIEM, KABACZKIEM I PAPRYKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	0.5 porcji	147.0	32.3	2.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
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
kabaczek żółty	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
papryka żółta, słodka	50.0	porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka zielona, słodka	50.0	porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
papryka czerwona, słodka	50.0	porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypta wędzonej	0.1	0.0	0.0	0.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszeki	46.0	2.0	0.0	12.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>665.5</b>		<b>345.3</b>	<b>38.4</b>	<b>10.8</b>	<b>28.9</b>

## IV POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
<b>RAZEM</b>	<b>34.0</b>		<b>157.8</b>	<b>4.8</b>	<b>9.2</b>	<b>16.3</b>

\*Porcja z poprzedniego dnia.

## ZUPA KOPERKOWA Z KURKAMI (LUB PIECZARKAMI) - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
kurki	60.0	1 garść	19.2	0.9	0.3	4.1
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruska, korzeń	25.0	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	30.0	1 mały kawałek	9.0	0.5	0.1	2.3
por	20.0	1 mały kawałek	5.8	0.4	0.1	1.1
koperek świeży	24.0	3 łyżeczki	10.3	0.8	0.3	1.7
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
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
wywar warzywny (porcja)	250.0	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
<b>RAZEM</b>	<b>676.0</b>		<b>301.0</b>	<b>11.6</b>	<b>10.2</b>	<b>68.5</b>



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

318 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### ŚNIADANIOWE BABECZKI WARZYWNE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	20.0	1 łyżka	12.6	1.0	0.0	3.2
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
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sezam, nasiona	2.5	0.5 lekko czubatej łyżeczki	15.8	0.6	1.5	0.3
<b>RAZEM</b>	<b>353.5</b>		<b>317.8</b>	<b>18.3</b>	<b>11.2</b>	<b>43.7</b>

## II POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
<b>RAZEM</b>	<b>34.0</b>		<b>157.8</b>	<b>4.8</b>	<b>9.2</b>	<b>16.3</b>

## III POSIŁEK

345 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### LECZO Z KURCZAKIEM, KABACZKIEM I PAPRYKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	0.5 porcji	147.0	32.3	2.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
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
kabaczek żółty	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
papryka żółta, słodka	50.0	porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka zielona, słodka	50.0	porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
papryka czerwona, słodka	50.0	porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypta wędzonej	0.1	0.0	0.0	0.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszeki	46.0	2.0	0.0	12.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>665.5</b>		<b>345.3</b>	<b>38.4</b>	<b>10.8</b>	<b>28.9</b>

## IV POSIŁEK

162 KCAL

Wszystkie składniki na pastę zmiksuj blenderem. Zjedz ze słupkami marchewki

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

### PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU I SŁUPKI MARCHEWKI - 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
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	100.0	0.5 puszka po odsączeniu	63.0	4.9	0.2	15.8
bazylija suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
<b>RAZEM</b>	<b>287.0</b>		<b>161.9</b>	<b>7.0</b>	<b>4.6</b>	<b>32.4</b>

## V POSIŁEK

338 KCAL

Na chlebkę ułóż liść sałaty, plasterkę szynki i plastry pomidora. Dopraw sosem balsamicznym.

## KANAPKI Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ, POMIDOREM I SOSEM BALSAMICZNYM

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
szynka prosciutto	30.0	2 plastry	66.6	8.3	3.6	0.3
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
sałata	20.0	2 liście	2.8	0.3	0.0	0.6
sos balsamiczny	6.0	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
<b>RAZEM</b>	<b>316.0</b>		<b>337.9</b>	<b>17.0</b>	<b>11.0</b>	<b>38.7</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

399 KCAL

Do miski włóż obranego banana i zmiksuj go blenderem. Dodaj płatki owsiane, mleko migdałowe, masło orzechowe. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłóż do małej foremki lub kokilki, dodaj pokrojone śliwki i posyp płatkami migdałów i pokruszoną czekoladą, wstaw na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

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

### PIECZONA OWSIANKA ŚLIWKOWA Z CZEKOLADĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
masło orzechowe	5.0	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
mleko migdałowe	75.0	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
płatki migdałów	5.0	1 łyżeczka	29.1	1.1	2.5	0.5
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100.0	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
<b>RAZEM</b>	<b>293.0</b>		<b>398.8</b>	<b>10.3</b>	<b>14.1</b>	<b>61.2</b>

## II POSIŁEK

173 KCAL

Pastę z groszku z poprzedniego dnia zjedz z kalarepką.

### PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU I KALAREPKA - 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
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	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	100.0	0.5 puszka po odsączeniu	63.0	4.9	0.2	15.8
bazyliia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
<b>RAZEM</b>	<b>321.0</b>		<b>173.1</b>	<b>9.8</b>	<b>4.9</b>	<b>30.8</b>

## III POSIŁEK

485 KCAL

Chińszczyzna z łososiem i makaronem ryżowym:

Makaron włóż do wysokiej miski i zalej gorącą wodą. Nakryj pokrywą i pozostaw na 10 minut. Po tym czasie przelej na sito, odstaw. Łososia pokrój w kostkę. W miseczce zmieszaj sos sojowy, sos rybny, cukier, ocet ryżowy, pokrojony imbir. Dodaj łososia i wymieszaj z marynatą i odstaw do lodówki na 15 minut. Paprykę pokrój w cienkie paski. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj pokrojoną cebulę, czosnek, podsmaż chwilę i dodaj łososia razem z marynatą, podsmaż. Dodaj paprykę. Doprowadź do wrzenia, aby sos się nieco zredukował, dodaj makaron i dokładnie wymieszaj. Posyp chilli, sezamem i szczypiorkiem.

### CHIŃSZCZYRNA Z ŁOSOSIEM I MAKARONEM RYŻOWYM: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	50.0	1 porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	100.0	porcja	142.0	19.8	6.3	0.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2.0	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
sos rybny	5.0	1 łyżeczka	3.0	0.5	0.2	0.0
cukier kokosowy	5.0	1 łyżeczka	19.1	0.1	0.0	4.7
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chilli pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka żółta, słodka	50.0	porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka czerwona, słodka	50.0	porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka zielona, słodka	50.0	porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
<b>RAZEM</b>	<b>370.0</b>		<b>484.9</b>	<b>27.6</b>	<b>14.7</b>	<b>60.5</b>

## IV POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
<b>RAZEM</b>	<b>34.0</b>		<b>157.8</b>	<b>4.8</b>	<b>9.2</b>	<b>16.3</b>

## V POSIŁEK

282 KCAL

Musztardę (najlepiej francuską) wymieszaj z oliwą, sosem balsamicznym i sokiem z cytryny. Na rukolę połóż pokrojone na pół winogrona, kawałeczki szynki i orzechy, Polej sosem.

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

## SAŁATKA Z WINOGRONAMI, RUKOLĄ I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
winogrona	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
szynka prosciutto	30.0	2 plastry	66.6	8.3	3.6	0.3
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sos balsamiczny	6.0	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
orzechy włoskie	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
<b>RAZEM</b>	<b>171.0</b>		<b>282.3</b>	<b>12.5</b>	<b>18.0</b>	<b>19.1</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

399 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### PIECZONA OWSIANKA ŚLIWKOWA Z CZEKOLADĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
masło orzechowe	5.0	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
mleko migdałowe	75.0	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
płatki migdałów	5.0	1 łyżeczka	29.1	1.1	2.5	0.5
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100.0	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	293.0		398.8	10.3	14.1	61.2

## II POSIŁEK

112 KCAL

Ogórki i cebulkę pokrój w kostkę. Skrop oliwą, dopraw pieprzem i wymieszaj.

### SURÓWKA Z OGÓRKÓW MAŁOSOLNYCH I CEBULKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
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	244.0		112.4	1.1	8.4	9.1

## III POSIŁEK

436 KCAL

Kapustę zetrzyj na tarce lub rozdrobnij w melakserze, zblanszuj (wrzucić do wrzątku i po zagotowaniu odcedzić na sitku), ostudź. Cebulę zetrzyj na tarce. Mięso wymieszaj z cebulą, kapustą, jajkiem i surowym ryżem, dopraw solą oraz pieprzem. Uformuj gołąbki (wielkość zależy od Twoich preferencji, mogą być większe lub mniejsze), następnie krótko obsmaż na oliwie rozgrzanej na patelni. Ułóż w naczyniu do zapiekania. Passatę wymieszaj z przyprawami, zagotuj i zalej gołąbki. Piecz w piekarniku nagrzanym do 175 stopni C przez około 1 godzinę.

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

### GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	100.0	porcja	103.0	19.4	2.8	0.0
kapusta biała	100.0	1 porcja	33.0	1.7	0.2	7.4
cebula	30.0	0.5 małej sztuki	9.9	0.4	0.1	2.1
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
passata pomidorowa	125.0	0.5 szklanki	40.0	2.0	0.3	9.1
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
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	447.0		435.6	32.4	17.0	43.7

## IV POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

## V POSIŁEK

282 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

## SAŁATKA Z WINOGRONAMI, RUKOLĄ I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
winogrona	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
szynka prosciutto	30.0	2 plastry	66.6	8.3	3.6	0.3
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sos balsamiczny	6.0	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
orzechy włoskie	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
RAZEM	171.0		282.3	12.5	18.0	19.1

# DZIEŃ 7

## I POSIŁEK

327 KCAL

Jajecznicza z kurkami:

Na patelni rozgrzej masło. Dodaj drobno pokrojoną cebulę i podsmaż aż się zarumieni. Następnie dodaj oczyszczone kurki (lub pieczarki) i smaż razem kilka minut. Wbij jajka, dopraw i smaż do ścięcia się jajek. Na koniec posyp koperkiem.

### JAJECZNICA Z KURKAMI (LUB PIECZARKAMI) - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
koperek świeży	3.0	0.3 łyżka posiekanego	1.3	0.1	0.0	0.2
masło ekstra	5.0	1 łyżeczka	37.4	0.0	4.1	0.0
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
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
kurki	60.0	1 garść	19.2	0.9	0.3	4.1
<b>RAZEM</b>	<b>245.0</b>		<b>326.6</b>	<b>17.5</b>	<b>17.8</b>	<b>22.8</b>

## II POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
<b>RAZEM</b>	<b>34.0</b>		<b>157.8</b>	<b>4.8</b>	<b>9.2</b>	<b>16.3</b>

## III POSIŁEK

436 KCAL

\*Porcja z poprzedniego dnia.

### GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	100.0	porcja	103.0	19.4	2.8	0.0
kapusta biała	100.0	1 porcja	33.0	1.7	0.2	7.4
cebula	30.0	0.5 małej sztuki	9.9	0.4	0.1	2.1
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
passata pomidorowa	125.0	0.5 szklanki	40.0	2.0	0.3	9.1
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
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
<b>RAZEM</b>	<b>447.0</b>		<b>435.6</b>	<b>32.4</b>	<b>17.0</b>	<b>43.7</b>

## IV POSIŁEK

129 KCAL

Pomidorki i winogrona pokrój na pół. Wymieszaj z rukolą (lub sałatą). Dopraw sokiem z cytryny, oliwą i octem balsamicznym. Posyp sezamem.

### SZYBKA SAŁATKA Z WINOGRONAMI I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
winogrona	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
<b>RAZEM</b>	<b>210.0</b>		<b>129.0</b>	<b>3.0</b>	<b>5.5</b>	<b>18.8</b>

Brokuły podziel na małe różyczki. Ugotuj na parze, przełóż do miski, wymieszaj z oliwą, płatkami migdałów i suszoną żurawiną. Dopraw pieprzem i solą.

## SAŁATKA Z BROKUŁA GOTOWANEGO NA PARZE Z ŻURAWINĄ I MIGDAŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	300.0	1 mała sztuka	93.0	9.0	1.2	15.6
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
żurawina suszona	20.0	1 łyżka	64.0	0.0	0.3	16.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	340.0		289.4	11.3	14.6	33.7



# LISTA ZAKUPÓW

## DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Kaszowy batonik	7 sztuk	380 [g]	wywar warzywny (porcja)	2 szklanki 700 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
orzechy nerkowca	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	8 sztuk 80 [g]
płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]	sezam, nasiona	0.1 szklanki 18 [g]
siemię lniane	3 łyżki	30 [g]	Siemię lniane mielone	2 łyżki 24 [g]
żurawina suszona	1 łyżka	20 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
masło orzechowe	1 łyżeczka	10 [g]	musztarda	1 łyżeczka 10 [g]
ocet ryżowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	sok z cytryny	4 łyżki 40 [g]
sos rybny	1 łyżeczka	5.0 [g]	sos sojowy	1 łyżeczka 5.0 [g]
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 porcja	300 [g]	mięso z ud kurczaka, ze skórą	2 porcje 200 [g]
mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	2 porcje	200 [g]	szynka prosciutto	6 plastrów 90 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa S)	460 [g]	masło ekstra	1 łyżka czubata 25 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	1.6 szklanka	400 [g]	woda	0.5 szklanki 130 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka 190 [g]
brzoskwinia	4 małe sztuki	430 [g]	daktyle medjool (duże, świeże)	2 sztuki 24 [g]
jabłko	1 mała sztuka	140 [g]	śliwki, różne gatunki	2 garść śliwek węgierek 220 [g]
winogrona	3 garście	220 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia suszona	4 szczypty	4.0 [g]	chili pieprz cayenne	3 szczypty 3.0 [g]
koperek świeży	5 łyżka posiekanego	60 [g]	ocet balsamiczny	1 łyżeczka 3.0 [g]
oregano suszone	2 szczypty	2.0 [g]	papryka, mielona	2 szczypty 2.0 [g]
pieprz czarny mielony	15 szczypta	15 [g]	sos balsamiczny	3 łyżki 18 [g]
sól	14 szczypta do smaku	14 [g]	zioła prowansalskie	2 szczypty 2.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	1 porcja	100 [g]		
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	czekolada 70% kakao	4 kostka 40 [g]
kakao naturalne	1 łyżka	10 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	11 łyżek	90 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
brokuły	1 mała sztuka	500 [g]	cebula	3 małe sztuki 210 [g]
cebula czerwona	1.5 sztuki	120 [g]	cukinia	1 mniejszej sztuki 260 [g]
czosnek	3 średnie ząbki	19 [g]	fasola szparagowa zielona	2 porcje 120 [g]
grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	1 puszka po odsączeniu	240 [g]	imbir korzeń	1 do smaku 2.2 [g]
kabaczek żółty	1 mniejszej sztuki	260 [g]	kalarepa	1 średnia sztuka 300 [g]
kapusta biała	2 porcje	240 [g]	kurki	3 garście 180 [g]
marchew	6 średnich sztuk	800 [g]	natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej 12 [g]
ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]	papryka czerwona, słodka	3 porcje 180 [g]
papryka wędzona	1 szczypta wędzonej	1.2 [g]	papryka zielona, słodka	3 porcje 180 [g]
papryka żółta, słodka	2 sztuki	370 [g]	passata pomidorowa	1 szklanka 250 [g]
pietruszką, korzeń	1 średnia sztuka	80 [g]	pomidorki koktajlowe	5 sztuk 100 [g]
pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]	pomidory, czerwone	2 duże sztuki 650 [g]
por	2 mały kawałek	70 [g]	rukola	5 garści 100 [g]
sałata		60 [g]	seler korzeniowy	2 mały kawałek 100 [g]
szczypiorek	7 łyżeczek	22 [g]	ziemniaki	7 średnich sztuk 700 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	7 kromek	290 [g]	makaron ryżowy	1 porcja 50 [g]

płatki owsiane

16 łyżek 160 [g] ryż brązowy

4 łyżki 60 [g]