



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	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		
DZIEŃ 2	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		
DZIEŃ 3	I posiłek	Śniadaniowe babeczki warzywne; Dip pomidorowo-jogurtowy	IV posiłek	Kaszowy batonik; orzechy nerkowca
	II posiłek	Brzoskwinia, orzechy i czekolada	V posiłek	Zupa koperkowa z kurkami (lub pieczarkami)
	III posiłek	Leczo z kurczakiem, kabaczkim i papryką		
DZIEŃ 4	I posiłek	Śniadaniowe babeczki warzywne; Dip pomidorowo-jogurtowy	IV posiłek	Pasta z zielonego groszku i słupki marchewki
	II posiłek	Kaszowy batonik; orzechy nerkowca	V posiłek	Kanapki z szynką parmeńską, pomidorem i sosem balsamicznym
	III posiłek	Leczo z kurczakiem, kabaczkim i papryką		
DZIEŃ 5	I posiłek	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Pasta z zielonego groszku i kalarepka	V posiłek	Sałatka z winogronami, rukolą i szynką parmeńską
	III posiłek	Chińszczyzna z łososiem i makaronem ryżowym:		
DZIEŃ 6	I posiłek	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Surówka z ogórków małosolnych i cebulki	V posiłek	Sałatka z winogronami, rukolą i szynką parmeńską
	III posiłek	Gołąbki bez zawijania		
DZIEŃ 7	I posiłek	Jajecznica z kurkami (lub pieczarkami)	IV posiłek	Szybka sałatka z winogronami i pomidorkami koktajlowymi
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Sałatka 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

504 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	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
mięso z ud kurczaka, ze skórą	150.0	1 porcja	238.5	25.2	15.3	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	580.0		504.3	31.7	24.2	43.8

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
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

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
RAZEM	318.0		378.5	14.1	20.8	32.3

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
RAZEM	318.0		378.5	14.1	20.8	32.3

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
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

III POSIŁEK

504 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	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
mięso z ud kurczaka, ze skórą	150.0	1 porcja	238.5	25.2	15.3	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
RAZEM	580.0		504.3	31.7	24.2	43.8

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
RAZEM	168.0		210.4	4.8	10.3	27.2

Kurki (lub pieczarki) oczyścić i podsmażyć na maśle. Wrzucić obrane warzywa do wywaru i gotować aż warzywa będą całkowicie miękkie. Pod koniec gotowania dodać kurki i pokrojone w kostkę ziemniaki, potrzebują jeszcze ok. 15 minut. Koperek posiekać. Dodać 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
RAZEM	676.0		301.0	11.6	10.2	68.5

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

430 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. Przełóż 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.

Dip pomidorowo-jogurtowy: Wymieszaj jogurt z koncentratem z suszonymi ziołami, pieprzem, chili, oliwą i posiekaną świeżą bazylią.

*Możesz też dodać inne świeże zioła, tak jak lubisz.

*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

DIP POMIDOROWO-JOGURTOWY - 1 porcja

jogurt kokosowy	80.0	0.5 opakowania	71.6	2.5	2.2	10.8
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
zioła prowansalskie	2.5	0.25 łyżeczki	6.5	0.3	0.2	0.9
bazylia świeża	5.0	0.5 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
chili w proszku	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.2
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	457.0		430.3	22.1	15.9	58.3

II POSIŁEK

277 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA, ORZECHY I CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	165.0	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	200.0		277.3	5.7	13.8	35.5

III POSIŁEK

345 KCAL

Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka, dodaj pokrojoną cebulę i czosnek. Dodaj kabaczkę (lub cukinię) i papryki pokrojone w kostkę. Następnie dodaj pomidory. Dopraw papryką w proszku i do smaku ulubionymi ziołami. Przełóż 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 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	665.5		345.3	38.4	10.8	28.9

IV POSIŁEK

241 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka + nerkowce

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
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	49.0		240.8	7.6	15.8	20.9

V POSIŁEK

301 KCAL

*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
RAZEM	676.0		301.0	11.6	10.2	68.5

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

430 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

ŚNIADANIOWE BABECZKI WARZYWNE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [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
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

DIP POMIDOROWO-JOGURTOWY - 1 porcja

jogurt kokosowy	80.0	0.5 opakowania	71.6	2.5	2.2	10.8
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
zioła prowansalskie	2.5	0.25 łyżeczki	6.5	0.3	0.2	0.9
bazyli świeża	5.0	0.5 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
pieprz czarny	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
chili w proszku	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.2
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	457.0		430.3	22.1	15.9	58.3

II POSIŁEK

241 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka + orzechy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	49.0		240.8	7.6	15.8	20.9

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]	tluszcz [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 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	665.5		345.3	38.4	10.8	28.9

IV POSIŁEK

198 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	291.0		197.8	7.0	8.6	32.4

V POSIŁEK

338 KCAL

Na chleбку ułóż liść sałaty, plasterki 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
RAZEM	316.0		337.9	17.0	11.0	38.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

429 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	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
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	298.0		429.3	11.6	16.5	62.0

II POSIŁEK

209 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
RAZEM	325.0		209.0	9.8	8.9	30.8

III POSIŁEK

513 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. Łososa pokrój w kostkę. W miseczce zmieszaj sos sojowy, sos rybny, cukier, ocet ryżowy, pokrojony imbir. Dodaj łososa 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 łososa razem z marynatą, podsmaż. Dodaj paprykę. Doprowadź do wrzenia, aby sos się nieco zredukował, dodaj makaron i dokładnie wymieszaj. Posyp chilli, sezamem i szczypiorkiem.

CHIŃSZCZYZNA 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	120.0	porcja	170.4	23.8	7.6	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
RAZEM	390.0		513.3	31.6	16.0	60.5

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

345 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
RAZEM	179.0		344.8	13.1	24.4	19.8

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

429 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	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
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	298.0		429.3	11.6	16.5	62.0

II POSIŁEK

195 KCAL

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

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
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
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	257.0		194.5	4.1	16.2	10.4

III POSIŁEK

456 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	120.0	porcja	123.6	23.3	3.4	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
bazyliia 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	467.0		456.2	36.3	17.5	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

345 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
RAZEM	179.0		344.8	13.1	24.4	19.8

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

421 KCAL

Jajecznicą 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)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
koperek świeży	3.0	0.3 łyżka posiekanego	1.3	0.1	0.0	0.2
masło ekstra	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
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	90.0	1.5 garści	28.8	1.3	0.5	6.2
RAZEM	300.0		420.9	19.4	23.5	31.1

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
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

III POSIŁEK

456 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	120.0	porcja	123.6	23.3	3.4	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	467.0		456.2	36.3	17.5	43.7

IV POSIŁEK

233 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	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
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
RAZEM	224.0		233.4	4.8	16.3	19.6

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	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
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	350.0		347.5	13.5	19.7	34.7

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	4 łyżki	60 [g]	orzechy włoskie	10 sztuk 90 [g]
płatki migdałów	3 łyżki	30 [g]	sezam, nasiona	3 lekko czubata łyżka 39 [g]
siemię lniane	3 łyżki	30 [g]	Siemię lniane mielone	2 łyżki 24 [g]
żurawina suszona	1 łyżka	20 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
koncentrat pomidorowy	2 łyżeczki	26 [g]	masło orzechowe	2 łyżeczki 20 [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 300 [g]
mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	2 porcje	240 [g]	szynka prosciutto	6 plastrów 90 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa S)	460 [g]	jogurt kokosowy	1 opakowanie 160 [g]
masło ekstra	3 łyżeczka czubata	30 [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	2.5 większa sztuka	460 [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				
bazyliia suszona	4 szczypty	4.0 [g]	bazyliia świeża	1 kilka listków 16 [g]
chili pieprz cayenne	3 szczypty	3.0 [g]	chili w proszku	1 szczypta 1.0 [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	1 szczypta	1.0 [g]	pieprz czarny mielony	15 szczypta 15 [g]
sos balsamiczny	3 łyżki	18 [g]	sól	14 szczypta do smaku 14 [g]
zioła prowansalskie	7 szczypt	7 [g]		
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	1 porcja	120 [g]		
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	czekolada 70% kakao	5 kostka 50 [g]
kakao naturalne	1 łyżka	10 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	14 łyżek	120 [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	4 garście 210 [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]
pietruszka, 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]

szczypierek

7 łyżeczek 22 [g] ziemniaki

8 średnich sztuk 800 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np.
gryczany

8 kromek 310 [g] makaron ryżowy

1 porcja 50 [g]

płatki owsiane

16 łyżek 160 [g] ryż brązowy

4 łyżki 60 [g]