



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Budyń czekoladowy lniany 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
	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	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	Salatka 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	Salatka z winogronami, rukolą i szynką parmeńską
	III posiłek	Gołąbki bez zawijania		
DZIEŃ 7	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

452 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	165	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
siemię lniane	30	3 łyżki	160.2	5.5	12.6	8.7
kakao naturalne	10	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
daktyle medjool (duże, świeże)	25	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
RAZEM	480		452.0	13.4	22.9	54.6

II POSIŁEK

256 KCAL

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

SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	385		255.6	3.7	12.1	38.7

III POSIŁEK

594 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	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
mięso z ud kurczaka, ze skórą	170	1 porcja	270.3	28.6	17.3	0.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
fasola szparagowa zielona	50	1 porcja	15.5	0.9	0.1	3.5
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	680		593.8	36.6	26.3	56.9

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 łyżką 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	35	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	35		157.8	4.8	9.2	16.3

V POSIŁEK

493 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	75	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sałata	10		1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
RAZEM	425		493.1	19.8	25.4	43.6

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

493 KCAL

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

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ Z AWOKADO, SAŁATĄ I POMIDOREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	75	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sałata	10		1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
RAZEM	425		493.1	19.8	25.4	43.6

II POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

III POSIŁEK

594 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

DUSZONE UDKA Z KURCZAKA W WARZYWACH I GOTOWANE ZIEMNIACZKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
mięso z ud kurczaka, ze skórą	170	1 porcja	270.3	28.6	17.3	0.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
fasola szparagowa zielona	50	1 porcja	15.5	0.9	0.1	3.5
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	680		593.8	36.6	26.3	56.9

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	145	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	170		210.4	4.8	10.3	27.2

V POSIŁEK

311 KCAL

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	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
kurki	90	1.5 garści	28.8	1.3	0.5	6.2
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszką, korzeń	25	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	30	1 mały kawałek	9.0	0.5	0.1	2.3
por	20	1 mały kawałek	5.8	0.4	0.1	1.1
koperek świeży	25	3 łyżeczki	10.3	0.8	0.3	1.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
wywar warzywny (porcja)	250	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
RAZEM	710		310.6	12.1	10.4	70.5

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

446 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	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
Siemę lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20	1 łyżka	12.6	1.0	0.0	3.2
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5

DIP POMIDOROWO-JOGURTOWY - 1 porcja

jogurt kokosowy	80	0.5 opakowania	71.6	2.5	2.2	10.8
koncentrat pomidorowy	13	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	0.5 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	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	460		446.1	22.7	17.4	58.6

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	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
czekolada 70% kakao	20	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	200		277.3	5.7	13.8	35.5

III POSIŁEK

545 KCAL

Ugotuj kaszę. 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. Przełóż do miski i posyp natką pietruszki. Zjedz leczo z kaszą.

*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]
kasza gryczana niepalona	55	4 łyżki	180.1	7.0	1.8	37.5
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170	porcja	166.6	36.5	2.2	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
kabaczek żółty	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
papryka żółta, słodka	50	porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka zielona, słodka	50	porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
papryka czerwona, słodka	50	porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka, mielona	1	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
tomat w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	740		545.0	49.6	12.9	66.4

IV POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

V POSIŁEK

311 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	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
kurki	90	18 sztuk	28.8	1.3	0.5	6.2
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszką, korzeń	25	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	30	1 mały kawałek	9.0	0.5	0.1	2.3
por	20	1 mały kawałek	5.8	0.4	0.1	1.1
koperek świeży	25	3 łyżeczki	10.3	0.8	0.3	1.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
wywar warzywny (porcja)	250	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
RAZEM	710		310.6	12.1	10.4	70.5

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

446 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	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	20	1 łyżka	12.6	1.0	0.0	3.2
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5

DIP POMIDOROWO-JOGURTOWY - 1 porcja

jogurt kokosowy	80	0.5 opakowania	71.6	2.5	2.2	10.8
koncentrat pomidorowy	13	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
bazylią świeża	5	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	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0

RAZEM 460 446.1 22.7 17.4 58.6

II POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

III POSIŁEK

545 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]
kasza gryczana niepalona	55	3.5 łyżki	180.1	7.0	1.8	37.5
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170	porcja	166.6	36.5	2.2	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
kabaczek żółty	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
papryka żółta, słodka	50	porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka zielona, słodka	50	porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
papryka czerwona, słodka	50	porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka, mielona	1	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	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	740		545.0	49.6	12.9	66.4

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	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	100	0.5 puszka po odsączeniu	63.0	4.9	0.2	15.8
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	295		197.8	7.0	8.6	32.4

V POSIŁEK

512 KCAL

Na chlebkę 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	150	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
szynka prosciutto	45	3 plastry	99.9	12.4	5.4	0.5
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
sałata	30	3 liście	4.2	0.4	0.1	0.9
sos balsamiczny	6	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
RAZEM	520		512.2	25.9	16.5	59.2

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

496 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	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	75	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	315		495.9	13.9	19.8	69.4

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	205	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	100	0.5 puszka po odsączeniu	63.0	4.9	0.2	15.8
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	325		209.0	9.8	8.9	30.8

III POSIŁEK

628 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	60	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	150	porcja	213.0	29.8	9.5	0.0
szczypiorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
sos rybny	5	1 łyżeczka	3.0	0.5	0.2	0.0
cukier kokosowy	5	1 łyżeczka	19.1	0.1	0.0	4.7
ocet ryżowy	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka żółta, słodka	50	porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka czerwona, słodka	50	porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka zielona, słodka	50	porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
RAZEM	435		628.2	38.2	21.9	68.5

IV POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

V POSIŁEK

391 KCAL

Musztardę (najlepiej francuską) wymieszaj z oliwą, sosem balsamicznym i sokiem z cytryny. Na rukolę połóż pokrojone na pół winogrona i pomidorki, 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	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
szynka prosciutto	30	2 plastry	66.6	8.3	3.6	0.3
musztarda	5	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sos balsamiczny	6	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
orzechy włoskie	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
RAZEM	285		391.4	14.7	27.0	24.6

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

496 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	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	75	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	315		495.9	13.9	19.8	69.4

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	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	260		194.5	4.1	16.2	10.4

III POSIŁEK

537 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	150	porcja	154.5	29.1	4.2	0.0
kapusta biała	100	1 porcja	33.0	1.7	0.2	7.4
cebula	30	0.5 małej sztuki	9.9	0.4	0.1	2.1
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
passata pomidorowa	125	0.5 szklanki	40.0	2.0	0.3	9.1
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	520		537.4	43.1	18.7	55.3

IV POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

*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	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
szynka prosciutto	30	2 plastry	66.6	8.3	3.6	0.3
musztarda	5	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
sos balsamiczny	6	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
orzechy włoskie	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
RAZEM	285		391.4	14.7	27.0	24.6

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

571 KCAL

Jajecznica 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
koperek świeży	3	0.3 łyżka posiekanego	1.3	0.1	0.0	0.2
masło ekstra	10	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
kurki	120	2 garście	38.4	1.8	0.6	8.2
RAZEM	410		571.3	28.2	30.6	42.8

II POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

III POSIŁEK

537 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	150	porcja	154.5	29.1	4.2	0.0
kapusta biała	100	1 porcja	33.0	1.7	0.2	7.4
cebula	30	0.5 małej sztuki	9.9	0.4	0.1	2.1
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
passata pomidorowa	125	0.5 szklanki	40.0	2.0	0.3	9.1
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	520		537.4	43.1	18.7	55.3

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	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
ocet balsamiczny	3	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
RAZEM	225		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	1 mała sztuka	93.0	9.0	1.2	15.6
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
żurawina suszona	20	1 łyżka	64.0	0.0	0.3	16.5
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	355		383.3	13.5	23.7	34.7

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Kaszowy batonik	13 sztuk	700 [g]	wywar warzywny (porcja)	2 szklanki 700 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
orzechy nerkowca	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	12 sztuk 110 [g]
płatki migdałów	4 łyżki	40 [g]	sezam, nasiona	9 lekko czubata łyżeczka 46 [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	2 porcje	340 [g]	mięso z ud kurczaka, ze skórą	2 porcje 340 [g]
mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	2 porcje	300 [g]	szynka prosciutto	7 plastrów 110 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa M)	600 [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	3 większa sztuka	550 [g]	daktyle medjool (duże, świeże)	2 sztuki 24 [g]
jabłko	1 średnia sztuka	260 [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	150 [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	16 łyżek	130 [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	5 garści 300 [g]
marchew	4 duże sztuki	900 [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	15 sztuk 300 [g]
pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]	pomidory, czerwone	5 średnich sztuk 900 [g]
por	2 mały kawałek	70 [g]	rukola	5 garści 100 [g]
sałata		70 [g]	seler korzeniowy	2 mały kawałek 100 [g]

szczypiorek

7 łyżeczek 22 [g] ziemniaki

10 średnich sztuk 1000 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	9 kromek	450 [g]	kasza gryczana niepalona	7.5 łyżek	110 [g]
makaron ryżowy	1 porcja	60 [g]	płatki owsiane	18 łyżek	180 [g]
ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]			