



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



WERSJA OGÓLNA  
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni

---



<b>DZIEŃ 1</b>	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		
<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; 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		
<b>DZIEŃ 4</b>	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		
<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	Sałátka 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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	V posiłek	Sałátka 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 sałatka z winogronami i pomidorkami koktajlowymi; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Sałátka z brokuła gotowanego na parze z żurawiną i migdałami
	III posiłek	Gołąbki bez zawijania		

# DZIEŃ 1

## I POSIŁEK

510 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. Dodaj pokrojoną brzoskwinie i płatki migdałów.

### BUDYŃ CZEKOLADOWY LNIANY Z BRZOSKWINIĄ

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
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
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	487.0		510.1	15.6	28.0	55.6

## 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	10.0	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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	381.0		255.6	3.7	12.1	38.7

## III POSIŁEK

642 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	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
mięso z ud kurczaka, ze skórą	200.0	2 porcje	318.0	33.6	20.4	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	705.0		641.5	41.6	29.4	56.9

## IV POSIŁEK

316 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	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
<b>RAZEM</b>	<b>68.0</b>		<b>315.6</b>	<b>9.6</b>	<b>18.5</b>	<b>32.7</b>

## 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
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	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
<b>RAZEM</b>	<b>425.0</b>		<b>493.1</b>	<b>19.8</b>	<b>25.4</b>	<b>43.6</b>

# 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
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	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
<b>RAZEM</b>	<b>425.0</b>		<b>493.1</b>	<b>19.8</b>	<b>25.4</b>	<b>43.6</b>

## II POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
<b>RAZEM</b>	<b>68.0</b>		<b>315.6</b>	<b>9.6</b>	<b>18.5</b>	<b>32.7</b>

## III POSIŁEK

642 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	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
mięso z ud kurczaka, ze skórą	200.0	2 porcje	318.0	33.6	20.4	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>705.0</b>		<b>641.5</b>	<b>41.6</b>	<b>29.4</b>	<b>56.9</b>

## IV POSIŁEK

360 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	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
<b>RAZEM</b>	<b>215.0</b>		<b>360.2</b>	<b>8.5</b>	<b>20.3</b>	<b>40.0</b>

## 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	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
kurki	90.0	1.5 garści	28.8	1.3	0.5	6.2
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
piepruszka, 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>706.0</b>		<b>310.6</b>	<b>12.1</b>	<b>10.4</b>	<b>70.5</b>

# DZIEŃ 3

## I POSIŁEK

519 KCAL

Nastaw piekarnik na 180 stopni. Do miski wsyp płatki owsiane i zmielone siemię 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	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
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	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
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	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5

### 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 494.5 518.7 27.0 20.6 65.6

## II POSIŁEK

360 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	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1

RAZEM 215.0 360.2 8.5 20.3 40.0

## III POSIŁEK

600 KCAL

Ugotuj kaszę. Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka, dodaj pokrojoną cebulę i czosnek. Dodaj kabaczką (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	60.0	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200.0	porcja	196.0	43.0	2.6	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
tomat 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 775.5 600.1 57.1 13.5 71.8

## IV POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
<b>RAZEM</b>	<b>68.0</b>		<b>315.6</b>	<b>9.6</b>	<b>18.5</b>	<b>32.7</b>

## 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	10.0	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
kurki	90.0	18 sztuk	28.8	1.3	0.5	6.2
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, 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>706.0</b>		<b>310.6</b>	<b>12.1</b>	<b>10.4</b>	<b>70.5</b>



# DZIEŃ 4

## I POSIŁEK

519 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	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
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	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
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	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5

### 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 494.5 518.7 27.0 20.6 65.6

## II POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	68.0		315.6	9.6	18.5	32.7

## III POSIŁEK

600 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	60.0	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200.0	porcja	196.0	43.0	2.6	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	775.5		600.1	57.1	13.5	71.8

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>291.0</b>		<b>197.8</b>	<b>7.0</b>	<b>8.6</b>	<b>32.4</b>

## V POSIŁEK

512 KCAL

Na chlebku 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	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
szynka prosciutto	45.0	3 plastry	99.9	12.4	5.4	0.5
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
sałata	30.0	3 liście	4.2	0.4	0.1	0.9
sos balsamiczny	6.0	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
<b>RAZEM</b>	<b>518.0</b>		<b>512.2</b>	<b>25.9</b>	<b>16.5</b>	<b>59.2</b>

# DZIEŃ 5

## I POSIŁEK

612 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	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
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	15.0	1.5 łyżki	87.2	3.3	7.7	1.5
czekolada 70% kakao	15.0	1.5 kostki	83.8	1.0	5.1	8.5
śliwki, różne gatunki	100.0	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
<b>RAZEM</b>	<b>355.0</b>		<b>611.9</b>	<b>16.7</b>	<b>24.9</b>	<b>84.8</b>

## 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
<b>RAZEM</b>	<b>325.0</b>		<b>209.0</b>	<b>9.8</b>	<b>8.9</b>	<b>30.8</b>

## III POSIŁEK

693 KCAL

Chiąszczyzna 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.

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	70.0	porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	170.0	porcja	241.4	33.7	10.8	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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
chili 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>464.0</b>		<b>693.0</b>	<b>42.7</b>	<b>23.2</b>	<b>76.5</b>

## IV POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
<b>RAZEM</b>	<b>68.0</b>		<b>315.6</b>	<b>9.6</b>	<b>18.5</b>	<b>32.7</b>

## 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	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
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	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
<b>RAZEM</b>	<b>283.0</b>		<b>391.4</b>	<b>14.7</b>	<b>27.0</b>	<b>24.6</b>

# DZIEŃ 6

## I POSIŁEK

612 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	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
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	15.0	1.5 łyżki	87.2	3.3	7.7	1.5
czekolada 70% kakao	15.0	1.5 kostki	83.8	1.0	5.1	8.5
śliwki, różne gatunki	100.0	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	355.0		611.9	16.7	24.9	84.8

## II POSIŁEK

313 KCAL

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

### 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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	307.0		312.5	7.6	19.7	25.9

## 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	150.0	porcja	154.5	29.1	4.2	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	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
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	512.0		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	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	68.0		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	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
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	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
RAZEM	283.0		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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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	120.0	2 garście	38.4	1.8	0.6	8.2
<b>RAZEM</b>	<b>410.0</b>		<b>571.3</b>	<b>28.2</b>	<b>30.6</b>	<b>42.8</b>

## II POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	68.0	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
<b>RAZEM</b>	<b>68.0</b>		<b>315.6</b>	<b>9.6</b>	<b>18.5</b>	<b>32.7</b>

## 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	150.0	porcja	154.5	29.1	4.2	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	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
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
<b>RAZEM</b>	<b>512.0</b>		<b>537.4</b>	<b>43.1</b>	<b>18.7</b>	<b>55.3</b>

## IV POSIŁEK

351 KCAL

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

### 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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
<b>RAZEM</b>	<b>274.0</b>		<b>351.4</b>	<b>8.3</b>	<b>19.8</b>	<b>35.1</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	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	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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	354.0		383.3	13.5	23.7	34.7



# LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Kaszowy batonik	14 sztuk	750 [g]	wywar warzywny (porcja)	2 szklanki 700 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
orzechy nerkowca	4 łyżki	60 [g]	orzechy włoskie	12 sztuk 110 [g]
płatki migdałów	6 łyżek	60 [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	400 [g]	mięso z ud kurczaka, ze skórą	4 porcje 400 [g]
mięso z udźca indyka, bez skóry, mielone	2 porcje	300 [g]	szynka prosciutto	7 plastrów 110 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	11 sztuk (kl. wagowa M)	650 [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	2 małe sztuki 260 [g]
brzoskwinia	3 większa sztuka	600 [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	170 [g]		
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	czekolada 70% kakao	7 kostki 70 [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	11 kromek	550 [g]	kasza gryczana niepalona	8 łyżek	120 [g]
makaron ryżowy	1 porcja	70 [g]	płatki owsiane	22 łyżek	220 [g]
ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]			