



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 1800 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 warzywa z ciecierzycą 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 warzywa z ciecierzycą 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 tofu, kabaczkciem i papryką; kasza gryczana niepalona		
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 wędzonym tofu, pomidorem i sosem balsamicznym
	III posiłek	Leczo z tofu, kabaczkciem i papryką; kasza gryczana niepalona		
DZIEŃ 5	I posiłek	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	IV posiłek	Kaszowy batonik; orzechy nerkowca
	II posiłek	Pasta z zielonego groszku i kalarepka	V posiłek	Salatka szopska z tofu kruszonym
	III posiłek	Chińszczyzna z warzywami, boczniakiem i makaronem ryżowym		
DZIEŃ 6	I posiłek	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	IV posiłek	Kaszowy batonik; jabłko
	II posiłek	Surówka z ogórków małosolnych i cebulki	V posiłek	Szybka sałatka z winogronami i pomidorkami koktajlowymi; Grzanka czosnkowa
	III posiłek	Gołąbki bez zawijania z soczewicą		
DZIEŃ 7	I posiłek	Jajecznica z kurkami (lub pieczarkami)	IV posiłek	Szybka sałatka 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 z soczewicą		

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	90	1 mała sztuka	44.5	0.9	0.2	10.6
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	405		414.0	12.6	22.8	45.6

II POSIŁEK

256 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

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

470 KCAL

Ugotuj ziemniaki. W dużym rondlu rozgrzej oliwę. Dodaj pokrojone warzywa, ciecierzycę i pół szklanki bulionu. Przypraw sosem sojowym, ziołami, pieprzem, ostrą papryką i odrobiną syropu klonowego do smaku. Nakryj pokrywką, zmniejsz ogień i duś aż warzywa zmiękną. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami.

- Możesz też przygotować danie w jednym garnku z ziemniakami.

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

DUSZONE WARZYWA Z CIECIERZYCĄ I GOTOWANE ZIEMNIACZKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
wywar/bulion warzywny	115	0.5 szklanki	6.1	0.2	0.1	1.1
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
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
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
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
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	690		470.4	16.1	10.2	79.1

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

449 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	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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
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	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
RAZEM	350		449.3	16.2	22.9	41.6

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

449 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]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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
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	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
RAZEM	350		449.3	16.2	22.9	41.6

II POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki

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

470 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

DUSZONE WARZYWA Z CIECIERZYCĄ I GOTOWANE ZIEMNIACZKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
wywar/bulion warzywny	115	0.5 szklanki	6.1	0.2	0.1	1.1
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
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
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
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
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	690		470.4	16.1	10.2	79.1

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

301 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, potrzeba 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	60	1 garść	19.2	0.9	0.3	4.1
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
piepruszka, 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	680		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 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	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
jajka 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	2.5	0.5 lekko czubatej łyżeczki	15.8	0.6	1.5	0.3

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		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	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

473 KCAL

Ugotuj kaszę. Na oliwie podsmaż pokrojone w kostkę tofu, 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. Podawaj z kaszą.

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

LECZO Z TOFU, KABACZKIEM I PAPRYKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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 puszeki	46.0	2.0	0.0	12.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
kasza gryczana niepalona	45	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
RAZEM	660		473.3	23.8	17.6	63.2

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

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	1 łyżeczka czubata	74.8	0.1	8.3	0.1
kurki	60	1 garść	19.2	0.9	0.3	4.1
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, 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	680		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]	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	2.5	0.5 lekko czubatej łyżeczki	15.8	0.6	1.5	0.3

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 460 430.3 22.1 15.9 58.3

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

473 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

LECZO Z TOFU, KABACZKIEM I PAPRYKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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
kasza gryczana niepalona	45	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
RAZEM	660		473.3	23.8	17.6	63.2

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
grostek 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**392 KCAL**

Na chlebku ułóż liść sałaty, plasterki tofu i plastry pomidora. Dopraw sosem balsamicznym.

KANAPKI Z WĘDZONYM TOFU, 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	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
sałata	20	2 liście	2.8	0.3	0.0	0.6
sos balsamiczny	6	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
RAZEM	380		391.9	20.4	14.6	40.5

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

467 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	5	1 łyżeczka	29.1	1.1	2.5	0.5
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	310		466.9	12.8	17.3	68.9

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

514 KCAL

Makaron włóż do wysokiej miski i zalej gorącą wodą. Nakryj pokrywą i pozostaw na 10 minut. Po tym czasie przelej na sito, odstaw.

Boczniki pokrój w paski. W miseczce zmieszaj sos sojowy, cukier, ocet ryżowy, pokrojony imbir. Dodaj boczniki 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 boczniki razem z marynatą, podsmaż. Dodaj paprykę. Doprowadź do wrzenia, aby sos się nieco zredukował, dodaj makaron i dokładnie wymieszaj. Posyp chilli, sezamem i szczyptką.

CHIŃSZCZYŻNA Z WARZYWAMI, BOCZNIKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM - 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
szczyptki	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
bocznik, surowy	150	1 porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
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
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	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka żółta, słodka	50	1 porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka czerwona, słodka	50	1 porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka zielona, słodka	50	1 porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
RAZEM	445		514.4	14.9	17.6	78.8

IV POSIŁEK

241 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka + orzechy.

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
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	50		240.8	7.6	15.8	20.9

V POSIŁEK

363 KCAL

Pomidory pokroić w kostkę. Ogórki umyć, obrać, przekroić wzdłuż, następnie w poprzek na kawałki. W salaterce ułożyć rukolę, pomidory i ogórki. Na wierzchu położyć cienko pokrojoną cebulę. Warzywa doprawić solą oraz pieprzem, skropić oliwą wymieszaną z sokiem z cytryny. Tofu pokruszyć lub zetrzeć na tarce i posypać po sałatce. Dodać posiekaną natkę i udekorować czarnymi oliwkami.

SAŁATKA SZOPSKA Z TOFU KRUSZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
ogórek	40	1 małe	5.0	0.3	0.0	1.0
cebula czerwona	30	0.25 sztuki	12.1	0.3	0.0	2.9
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
pietruszką, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
oliwki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
rukola	30	1.5 garści	7.5	0.8	0.2	1.1
RAZEM	520		363.0	16.1	26.3	19.0

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

467 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	5	1 łyżeczka	29.1	1.1	2.5	0.5
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	310		466.9	12.8	17.3	68.9

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

525 KCAL

Kapustę zetrzyj na tarce lub rozdrobnij w melakserze, zblanszuj (wrzucić do wrzątku i po zagotowaniu odcedzić na sitku), ostudź. Cebulę zetrzyj na tarce. Soczewicę rozgnieć lekko widelcem, aby była klejąca i 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 40 minut.

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

GOŁĄBKIE BEZ ZAWIJANIA Z SOCZEWICĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica z puszki	135	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
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	495		524.7	25.3	15.4	61.5

IV POSIŁEK

252 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka + jabłko.

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
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	225		251.8	5.6	10.0	39.1

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

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

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	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
GRZANKA CZOSNKOWA - 1 porcja						
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	280		377.1	6.7	22.9	35.3

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

421 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	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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	90	1.5 garści	28.8	1.3	0.5	6.2
RAZEM	300		420.9	19.4	23.5	31.1

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

525 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Z SOCZEWICĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica z puszki	135	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
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	495		524.7	25.3	15.4	61.5

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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	350		347.5	13.5	19.7	34.7

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Kaszowy batonik	11 sztuk	600 [g]	tofu wędzone	2 opakowania 360 [g]
wywar warzywny (porcja)	2 szklanki	700 [g]	wywar/bulion warzywny	1 szklanka 230 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
orzechy nerkowca	3 łyżki	45 [g]	płatki migdałów	3 łyżki 30 [g]
sezam, nasiona	11 lekko czubata łyżeczka	60 [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]
ocet ryżowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	sok z cytryny	5.5 łyżek 60 [g]
sos sojowy	3 łyżki	30 [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	2 średnie sztuki	550 [g]	oliwki czarne marynowane	6 sztuk 22 [g]
śliwki, różne gatunki	2 garść śliwek węgierek	220 [g]	winogrona	2 garście 150 [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	2 łyżeczki 6 [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	1 łyżka	6 [g]	sól	12 szczypta do smaku 12 [g]
zioła prowansalskie	7 szczypt	7 [g]		
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	czekolada 70% kakao	5 kostka 50 [g]
kakao naturalne	1 łyżka	10 [g]	syrop klonowy	2 łyżeczki 10 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	18 łyżek	140 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bocznia, surowy	1 porcja	170 [g]	brokuły	1 mała sztuka 500 [g]
cebula	3 małe sztuki	210 [g]	cebula czerwona	1.75 sztuka 150 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]	cukinia	1 mniejszej sztuki 260 [g]
czosnek	2 duże ząbki	22 [g]	fasola szparagowa zielona	2 porcje 120 [g]
grozek 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	4 duże sztuki	900 [g]	natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej 12 [g]
ogórek	1 małe	50 [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]
pietruszka, liście	1 łyżka	4.0 [g]	pomidorki koktajlowe	10 sztuk 200 [g]
pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]	pomidory, czerwone	3 duże sztuki 950 [g]
por	2 mały kawałek	70 [g]	rukola	4 garście 70 [g]
sałata		60 [g]	seler korzeniowy	2 mały kawałek 100 [g]
soczewica z puszki	1 puszka	270 [g]	szczypiorek	7 łyżeczek 22 [g]
ziemniaki	8 średnich sztuk	800 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	9 kromek	420 [g]	kasza gryczana niepalona	6 łyżek 90 [g]
makaron ryżowy	1 porcja	60 [g]	płatki owsiane	18 łyżek 180 [g]

ryż brązowy

6 łyżek 90 [g]