



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Owsianka z malinami	IV posiłek	Kalarepka i orzechy
	II posiłek	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli	V posiłek	Tosty z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem
	III posiłek	Chili sin carne z tortillą i awokado		
DZIEŃ 2	I posiłek	Tosty z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem	IV posiłek	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli
	II posiłek	Koktajl orzechowo-malinowy	V posiłek	Omlet z papryką i kukurydzą
	III posiłek	Chili sin carne z tortillą i awokado		
DZIEŃ 3	I posiłek	Jajka na twardo z chlebkiem i ogórkiem małosolnym	IV posiłek	Kakaowy koktajl z awokado
	II posiłek	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli	V posiłek	Tortilla z pastą z bobu i świeżymi warzywami
	III posiłek	Makaron z sosem putanesca		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapka z pastą jajeczno-fasolową z pomidorem	IV posiłek	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli
	II posiłek	Orzeźwiający koktajl z kiwi; orzechy nerkowca	V posiłek	Tortilla z pastą z bobu i świeżymi warzywami
	III posiłek	Makaron z sosem putanesca		
DZIEŃ 5	I posiłek	Omlet z pomidorem i chlebkiem	IV posiłek	Koktajl malinowy z miętą i siemieniem lnianym; orzechy nerkowca
	II posiłek	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli	V posiłek	Pieczone warzywa z sosem tzatzyki; Sos tzatzyki
	III posiłek	Pieczone warzywa z sosem tzatzyki; Sos tzatzyki		
DZIEŃ 6	I posiłek	Puszyste placuszki z jabłkiem i malinowym jogurtem	IV posiłek	Ciasto jagodowe
	II posiłek	Salatka z ogórka i mango	V posiłek	Chiński ryż z kalafiora
	III posiłek	Placki z cukinii i batata		
DZIEŃ 7	I posiłek	Puszyste placuszki z jabłkiem i malinowym jogurtem	IV posiłek	Ciasto jagodowe
	II posiłek	Salatka z ogórka i mango	V posiłek	Chiński ryż z kalafiora
	III posiłek	Placki z cukinii i batata		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

422 KCAL

Płatki ugotuj na mleku z wiórkami kokosowymi i erytryolem. Przełóż do miseczki, dodaj świeże maliny i odrobinę masła orzechowego do smaku.

OWSIANKA Z MALINAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
wiórki kokosowe	8	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
maliny	70	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
RAZEM	365		421.8	13.4	20.6	56.0

II POSIŁEK

270 KCAL

Składniki na 16 sztuk

- orzechy nerkowca 240 g
- daktyle medjool – 16 sztuk 176 g
- kakao naturalne – 16 łyżeczek 64 g
- siemię lniane – 2 łyżki 19.2 g
- sól himalajska – 1.5 szczypty

Wszystkie składniki przełożyć do blendera i pulsacyjnie zmiksować. Przełożyć do miseczki i uformować kulki. Przełożyć do pojemnika i wstawić do lodówki.

*Przygotuj od razu 16 kulek, będą Twoją przekąską na następne dni.

UWAGA: Możesz użyć innych orzechów a daktyle zamienić np. na suszone śliwki lub morele.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
daktyle medjool	25	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
kakao naturalne	8	2 łyżeczki	36.7	1.5	1.7	4.0
Siemię lniane mielone	2.4	0.4 łyżeczki	6.0	0.7	0.3	0.7
sól himalajska	0.2	0.2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	65		269.6	8.1	15.3	30.3

III POSIŁEK

441 KCAL

Na patelni podsmaż posiekaną cebulę. Podsmaż chwilę, dodaj fasolę, soczewicę, kukurydzę i sok pomidorowy. Zmniejsz ogień i gotuj jeszcze przez około 15 minut. Dodaj przyprawę i dopraw solą. Nałóż porcję na tortillę i dodaj świeże awokado. Posyp posiekanym szczypiorkiem.

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

**Resztę fasoli i kukurydzy zostaw w lodówce, wykorzystasz je w kolejnych dniach.

CHILI SIN CARNE Z TORTILLĄ I AWOKADO - 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
sok pomidorowy	150		24.0	1.2	0.3	5.0
cebula	18	0.25 małej sztuki	5.8	0.2	0.1	1.2
kukurydza, konserwowa	55	0.4 mini puszka	53.5	1.5	0.6	12.4
fasola czarna, konserwowa	35	0.25 mini puszka	30.4	2.8	0.2	4.3
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
przyprawa do burrito	2.5	0.5 łyżeczki	5.7	0.2	0.2	1.1
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
awokado	35	0.25 sztuki	59.1	0.7	5.4	2.6
tortilla owsiana	45	1 sztuka	114.9	4.2	2.6	18.7
szczypiorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
RAZEM	480		440.9	22.5	10.3	52.5

IV POSIŁEK**205 KCAL**

Pokrój kalarepę w słupki lub plastry i zjedz z orzechami.

KALAREPKA I ORZECHY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	105	1 mała sztuka	33.7	2.2	0.3	6.6
migdały	30	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	135		205.3	8.2	15.9	12.8

V POSIŁEK**393 KCAL**

Twarożek rozgnieć widelcem z odrobiną mleka. Dodaj drobno pokrojony szczypiorek i rzodkiewkę. Wymieszaj, dopraw solą i pieprzem. Z chleba przygotuj tost, zjedz z twarożkiem i ogórkiem.

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

TOSTY Z TWAROŻKIEM Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ser twarogowy półtłusty	100	0.5 kostki	132.0	18.7	4.7	3.7
mleko migdałowe	10	1 łyżka	4.1	0.2	0.3	0.2
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	320		393.2	27.1	12.3	39.5

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

393 KCAL

Z chleba przygotuj tost, zjedz z twarogiem z poprzedniego dnia i ogórkiem.

TOSTY Z TWAROŻKIEM Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ser twarogowy półtłusty	100	0.5 kostki	132.0	18.7	4.7	3.7
mleko migdałowe	10	1 łyżka	4.1	0.2	0.3	0.2
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	320		393.2	27.1	12.3	39.5

II POSIŁEK

184 KCAL

Wszystkie składniki zmixować.

KOKTAJL ORZECHOWO-MALINOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
maliny	70	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	305		183.7	7.1	11.9	15.0

III POSIŁEK

441 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

CHILI SIN CARNE Z TORTILLĄ I AWOKADO - 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
sok pomidorowy	150		24.0	1.2	0.3	5.0
cebula	18	0.25 małej sztuki	5.8	0.2	0.1	1.2
kukurydza, konserwowa	55	0.4 mini puszka	53.5	1.5	0.6	12.4
fasola czarna, konserwowa	35	0.25 mini puszka	30.4	2.8	0.2	4.3
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
przyprawa do burrito	2.5	0.5 łyżeczki	5.7	0.2	0.2	1.1
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
awokado	35	0.25 sztuki	59.1	0.7	5.4	2.6
tortilla owsiana	45	1 sztuka	114.9	4.2	2.6	18.7
szczypiorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
RAZEM	480		440.9	22.5	10.3	52.5

IV POSIŁEK

270 KCAL

Zjedz 2 sztuki.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
daktyle medjool	25	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
kakao naturalne	8	2 łyżeczki	36.7	1.5	1.7	4.0
Siemię lniane mielone	2.4	0.4 łyżeczki	6.0	0.7	0.3	0.7
sól himalajska	0.2	0.2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	65		269.6	8.1	15.3	30.3

V POSIŁEK

462 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Paprykę pokroić w nieduże paseczki (można w kostkę). Na patelni dobrze rozgrzać olej. Wlać ubite jajka i na bardzo wolnym ogniu podgrzewać. Po około 2 minutach dodać paprykę i kukurydzę. Przykryć pokrywą i smażyć przez chwilę, aż omlet zacznie się ścinać. Posypać ulubionymi ziołami, ponownie przykryć i podgrzewać jeszcze przez chwilę, aby omlet dobrze ściał.

OMLET Z PAPRYKĄ I KUKURYDZĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
kukurydza, konserwowa	35	0.25 mini puszka	35.7	1.0	0.4	8.3
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	320		462.0	24.3	26.8	30.3

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

473 KCAL

Jajka na twardo z chlebkiem i ogórkiem małosolnym:

Ugotuj jajka na twardo. Przekrój jajka na pół, ułóż na talerzu, dopraw solą i szczypiorkiem. Zjedz z ogórkiem kiszonym lub małosolnym i chlebkiem.

AJKA NA TWARDO Z CHLEBKIEM I OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek małosolny	200	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
szczypiorek	16	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	470		473.4	27.0	22.1	37.1

II POSIŁEK

270 KCAL

Zjedz 2 sztuki.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
daktyle medjool	25	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
kakao naturalne	8	2 łyżeczki	36.7	1.5	1.7	4.0
Siemię lniane mielone	2.4	0.4 łyżeczki	6.0	0.7	0.3	0.7
sól himalajska	0.2	0.2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	65		269.6	8.1	15.3	30.3

III POSIŁEK

424 KCAL

Ugotuj makaron. Na oliwie podsmaż posiekaną drobno cebulkę i czosnek. Dodaj pomidory z puszki, pokrojonego w kostkę świeżego pomidora i tak samo pokrojoną paprykę. Oliwki pokrój w plasterki i dodaj do sosu. Podgrzej aż sos nieco się zredukuje. Dopraw do smaku i wymieszaj z makaronem.

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

MAKARON Z SOSEM PUTANESCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
pomidory, czerwone	100	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
papryka czerwona, słodka	125	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
makaron gryczany	60	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
RAZEM	550		423.5	14.3	12.6	68.4

IV POSIŁEK

227 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

KAKAO WY KOKTAJL Z AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
RAZEM	300		226.9	5.6	18.4	16.4

Bób ugotować. Wystudzić i zblendować z resztą składników.

Gotową pastą posmarować tortillę, ułożyć na górze liść sałaty, paseczki papryki i plasterki pomidora. Zawinąć w rulon.

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

TORTILLA Z PASTĄ Z BOBU I ŚWIEŻYMI WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tortilla owsiana	45	1 sztuka	114.9	4.2	2.6	18.7
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
sałata	10	duży liść	1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory, czerwone	80	0.5 średniej sztuki	13.6	0.7	0.2	2.9
bób	150	2 garście	114.0	10.7	0.6	21.0
pietruszką, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	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
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	350		341.0	16.8	11.8	48.2

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

471 KCAL

Jajko ugotowane na twardo rozgnieć widelcem z fasolą. Dodaj posiekany szczypiorek, sól, pieprz i odrobinę musztardy. Posmaruj pastą kanapkę i zjedz z pomidorem skropionym oliwą.

KANAPKA Z PASTĄ JAJECZNO-FASOLOWĄ Z 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	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
fasola czarna, konserwowa	70	0.5 mini puszka	60.9	5.7	0.4	8.6
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
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	400		471.1	20.8	20.7	46.6

II POSIŁEK

259 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz dodać kostki lodu.

Do koktajlu zjedz orzechy.

ORZEŻWIAJĄCY KOKTAJL Z KIWII - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kiwi	85	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
woda	190	0.75 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
Mięta, świeża	1	1 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
orzechy nerkowca	20	1 łyżka	110.6	3.6	8.8	6.0
RAZEM	325		259.4	6.3	13.4	32.0

III POSIŁEK

424 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

MAKARON Z SOSEM PUTANESCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
pomidory, czerwone	100	0.5 średniej sztuki	16.3	0.9	0.2	3.5
papryka czerwona, słodka	125	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
makaron gryczany	60	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
RAZEM	550		423.5	14.3	12.6	68.4

IV POSIŁEK

270 KCAL

Zjedz 2 sztuki.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
daktyle medjool	25	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
kakao naturalne	8	2 łyżeczki	36.7	1.5	1.7	4.0
Siemię lniane mielone	2.4	0.4 łyżeczki	6.0	0.7	0.3	0.7
sól himalajska	0.2	0.2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	65		269.6	8.1	15.3	30.3

V POSIŁEK

341 KCAL

Gotową pastą z poprzedniego dnia posmarować tortillę, ułożyć na górze liść sałaty, paseczki papryki i plasterki pomidora. Zawinąć w rulon.

TORTILLA Z PASTĄ Z BOBU I ŚWIEŻYMI WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tortilla owsiana	45	1 sztuka	114.9	4.2	2.6	18.7
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
sałata	10	duży liść	1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory, czerwone	80	0.5 średniej sztuki	13.6	0.7	0.2	2.9
bób	150	2 garście	114.0	10.7	0.6	21.0
pietruska, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	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
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	350		341.0	16.8	11.8	48.2

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

435 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Pomidora i chleb pokroić w kostkę. Na patelni dobrze rozgrzać oliwę. Wrzucić pomidora. Odparować. Wlać ubite jajka, na górę wrzucić kosteczki chleba i smażyć na bardzo wolnym ogniu. Przykryć pokrywą i smażyć do ścięcia się jajek. Złożyć na pół i przełożyć na talerz.

OMLET Z POMIDOREM I CHLEBKSIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	405		434.9	24.1	26.4	24.0

II POSIŁEK

270 KCAL

Zjedz 2 sztuki.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
daktyle medjool	25	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
kakao naturalne	8	2 łyżeczki	36.7	1.5	1.7	4.0
Siemię lniane mielone	2.4	0.4 łyżeczki	6.0	0.7	0.3	0.7
sól himalajska	0.2	0.2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	65		269.6	8.1	15.3	30.3

III POSIŁEK

395 KCAL

Duszone, kolorowe warzywa z sosem tzatzyki:

Bakłażana, cukinię, obrane pomidory i paprykę pokroić w grubą kostkę, cebulę w piórka, a czosnek w plastry. Na patelni rozgrzać olej. Wrzucić cebulę, czosnek, bakłażana, cukinię i paprykę doprawić solą i pieprzem. Podsmażyć do zarumienienia. Pod koniec dodać pomidory i miód. Odparować. Doprawić ziołami i chili. Gotową potrawę posypać świeżą bazylią i nasionami słonecznika.

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

Sos tzatzyki: Zetrzyj ogórka na tarce i wymieszaj z jogurtem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem.

PIECZONE WARZYWA Z SOSEM TZATZYKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	130	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
cukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	125	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
tymianek suszony	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
słonecznik, nasiona	5	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
SOS TZATZYKI - 1 porcja						
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
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	750		395.3	9.5	21.9	46.3

IV POSIŁEK

279 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl. Do koktajlu zjedz orzechy.

KOKTAJL MALINOWY Z MIĘTĄ I SIEMIENIEM LNIANYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
mięta zielona, świeża	1	1 kilka listków do smaku	0.4	0.0	0.0	0.1
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	370		278.6	9.7	18.0	26.1

V POSIŁEK

395 KCAL

*Porcja z obiadu

PIECZONE WARZYWA Z SOSEM TZATZYKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	130	0.5 większa sztuka	33.4	1.4	0.1	8.1
cukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	125	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
oliwa z oliwek	12	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
tymianek suszony	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
słonecznik, nasiona	5	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
SOS TZATZYKI - 1 porcja						
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
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	750		395.3	9.5	21.9	46.3

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

549 KCAL

Zetrzeć jabłko na tarce o grubych oczkach. Wymieszać z mąką (zamiennie można użyć mąki gryczanej lub zmielonych płatków owsianych), jajkiem i mlekiem oraz cynamonem i proszkiem do pieczenia. Usmażyć placuszki na patelni natłuszczonej odrobiną oliwy. Podawać z jogurtem wymieszanym z rozgniecionymi malinami.

*Opcjonalnie można dosłodzić erytrytolem.

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

PUSZYSTE PLACUSZKI Z JABŁKIEM I MALINOWYM JOGURTEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
maliny	70	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
mąka owsiana	55	0.5 szklanki	212.1	7.7	4.8	34.5
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
jabłko	95	0.5 średniej sztuki	47.0	0.4	0.4	11.4
mleko migdałowe	95	0.5 szklanki	38.4	1.5	2.9	1.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
proszek do pieczenia	1	0.25 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.4
RAZEM	450		549.0	17.5	26.8	62.9

II POSIŁEK

203 KCAL

Mango obrać, obkroić od pestki i pokroić w kostkę. Ogórki umyć i pokroić w kostkę. Płatki migdałów podprażyć na suchej patelni. Wszystkie składniki wymieszać.

SAŁATKA Z OGÓRKA I MANGO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
płatki migdałów	5	0.5 łyżki	29.1	1.1	2.5	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
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
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sałata	20	2 duże liście	2.8	0.3	0.0	0.6
RAZEM	245		202.9	2.7	11.1	25.4

III POSIŁEK

435 KCAL

Cukinię i batata zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać mąkę, jajko, koperek i przyprawy. Wymieszać. Na patelni rozgrzać olej. Łyżką nakładać porcję na patelnię. Smażyć z obu stron na złoty kolor.

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

PLACKI Z CUKINII I BATATA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	200	1 mniejsza sztuka	34.0	2.4	0.2	6.4
batat (patat)	115	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
koperek świeży	10	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.7
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	20	2 łyżki	80.8	2.9	1.8	13.1
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
olej rzepakowy	16	2 łyżki	144.0	0.0	16.0	0.0
RAZEM	415		434.5	13.8	23.1	44.3

IV POSIŁEK

284 KCAL

Ciasto jagodowe - 2 kawałki.

Składniki na całą keksówkę (12 porcji):

- 3 łyżki masła
- 1/2 szklanki cukru kokosowego 100 g
- 3 jajka
- sok z połowy cytryny
- 1 szklanka mleka migdałowego (lub wody gazowanej)
- 1 pełna szklanka mąki ryżowej (180 g)
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 i 1/2 szklanki jagód (235 g)

Do miski wsypać cukier, dodać masło i zmiksować, aż składniki się połączą. Dodać jajka, sok z cytryny i mleko. Zmiksować. Dodać wszystkie suche składniki i dokładnie wymieszać. Dodać jagody i delikatnie łyżką wymieszać. Piekarnik nagrzać na 180 stopni. Ciasto przełożyć do formy. Wstawić do piekarnika i piec 20 minut. Po tym czasie odstawić aby ostygło.

CIASTO JAGODOWE - 2 kawałki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło ekstra	5	0.5 łyżeczka czubata	37.4	0.0	4.1	0.0
cukier kokosowy	17		63.6	0.2	0.1	15.6
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
mleko migdałowe	40	0.2 szklanki	15.0	0.6	1.1	0.7
mąka ryżowa, biała	30	2 łyżki	109.8	1.8	0.4	24.0
proszek do pieczenia	1.3	0.3 łyżeczki	2.3	0.1	0.0	0.5
czarne jagody	40	0.2 szklanki	20.0	0.3	0.2	4.8
RAZEM	160		284.2	6.1	8.4	46.1

V POSIŁEK

284 KCAL

W rondelku zagotować groszek w wodzie, zmniejszyć ogień i gotować 3 minuty, aż groszek będzie miękki. Odcedzić i odstawić. Do woka dodać oleju sezamowego i dodać posiekaną cebulkę, imbir oraz marchewkę. Smażyć 5 minut, mieszając, aż zmiękną. Dodać kalafior posiekany drobno i smażyć, mieszając, ok. 4-5 minut, aż kalafior zmięknie, ale będzie nadal jędrny. Wmieszać przeciśnięty przez prasę czosnek. Dodać do woka sos sojowy i groszek. Mieszać i podgrzewać jeszcze 3-5 minut, aż wszystko będzie dobrze ciepłe. Podawać ze szczypiorkiem i sezamem.

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

CHIŃSKI RYŻ Z KALAFIORA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	70	0.5 mini puszka	44.1	3.4	0.1	11.1
sezam, nasiona	10	2 lekko czubata łyżeczka	63.2	2.3	6.0	1.0
olej sezamowy	5	łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir, korzeń	2	kawałek do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
RAZEM	530		283.9	15.0	12.1	38.9

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

549 KCAL

Porcję z poprzedniego dnia zjedz z jogurtem wymieszanim z rozgniecionymi malinami.

PUSZYSTE PLACUSZKI Z JABŁKIEM I MALINOWYM JOGURTEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
maliny	70	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
mąka owsiana	55	0.5 szklanki	212.1	7.7	4.8	34.5
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
jabłko	95	0.5 średniej sztuki	47.0	0.4	0.4	11.4
mleko migdałowe	95	0.5 szklanki	38.4	1.5	2.9	1.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
proszek do pieczenia	1	0.25 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.4
RAZEM	450		549.0	17.5	26.8	62.9

II POSIŁEK

203 KCAL

Mango obrać, obkroić od pestki i pokroić w kostkę. Ogórki umyć i pokroić w kostkę. Płatki migdałów podprażyć na suchej patelni. Wszystkie składniki wymieszać.

SAŁATKA Z OGÓRKA I MANGO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
płatki migdałów	5	0.5 łyżki	29.1	1.1	2.5	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
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
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sałata	20	2 duże liście	2.8	0.3	0.0	0.6
RAZEM	245		202.9	2.7	11.1	25.4

III POSIŁEK

435 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PLACKI Z CUKINII I BATATA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	200	1 mniejsza sztuka	34.0	2.4	0.2	6.4
batat (patat)	115	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
koperek świeży	10	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.7
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	20	2 łyżki	80.8	2.9	1.8	13.1
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
olej rzepakowy	16	2 łyżki	144.0	0.0	16.0	0.0
RAZEM	415		434.5	13.8	23.1	44.3

IV POSIŁEK

284 KCAL

Ciasto jagodowe - 2 kawałki.

CIASTO JAGODOWE - 2 kawałki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło ekstra	5	0.5 łyżeczka czubata	37.4	0.0	4.1	0.0
cukier kokosowy	17	0.1 szklanki	63.5	0.2	0.1	15.6
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
mleko migdałowe	40	0.2 szklanki	15.0	0.6	1.1	0.7
mąka ryżowa, biała	30	0.2 szklanki	109.8	1.8	0.4	24.0
proszek do pieczenia	1.3	0.3 łyżeczki	2.3	0.1	0.0	0.5
czarne jagody	40	0.25 szklanki	20.0	0.3	0.2	4.8
RAZEM	160		284.1	6.1	8.4	46.1

V POSIŁEK

284 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

CHIŃSKI RYŻ Z KALAFIORA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	70	0.5 mini puszka	44.1	3.4	0.1	11.1
sezam, nasiona	10	2 lekko czubata łyżeczka	63.2	2.3	6.0	1.0
olej sezamowy	5	łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
imbir, korzeń	2	kawałek do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
RAZEM	530		283.9	15.0	12.1	38.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania	320 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
migdały	2 łyżki	30 [g]	orzechy nerkowca	12 łyżek 190 [g]
płatki migdałów	1 łyżka	10 [g]	sezam, nasiona	4 lekko czubata łyżeczka 20 [g]
siemię lniane	2 łyżki	20 [g]	Siemię lniane mielone	2 łyżeczki 13 [g]
słonecznik, nasiona	2 łyżeczki	10 [g]	wiórki kokosowe	1 łyżka 8 [g]
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	2 łyżeczki	10 [g]	masło orzechowe	2 łyżeczki 20 [g]
sok z cytryny	4 łyżki	40 [g]	sos sojowy	2 łyżeczki 10 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	15 sztuk (kl. wagowa M)	900 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka czubata 10 [g]
ser twarogowy półtłusty	1 kostki	200 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	5 szklanek	1200 [g]	sok pomidorowy	300 [g]
sok ze świeżej cytryny	4 łyżeczki	20 [g]	woda	0.75 szklanki 190 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	czarne jagody	0.5 szklanki 90 [g]
daktyle medjool	10 sztuk	120 [g]	jabłko	1 średnia sztuka 260 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]	maliny	6 garści 400 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk 31 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	4 szczypty	4.0 [g]	cynamon mielony	3 szczypty 3.0 [g]
koperek świeży	2 łyżka posiekanego	20 [g]	mięta zielona, świeża	1 kilka listków do smaku 2.4 [g]
Mięta, świeża	1 do smaku	1.0 [g]	pieprz czarny	5 szczypt 5.0 [g]
pieprz czarny mielony	12 szczypta	12 [g]	proszek do pieczenia	1.2 łyżeczka 4.6 [g]
przyprawa do burrito	1 łyżeczka	5.0 [g]	sól	16 szczypta do smaku 16 [g]
sól himalajska	4 szczypty	4.0 [g]	tymianek suszony	2 szczypty 2.0 [g]
zioła prowansalskie	4 szczypty	4.0 [g]		
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	7 łyżeczek	34 [g]	kakao naturalne	11 łyżeczek 44 [g]
miód pszczeli	2 łyżeczki	28 [g]		
TŁUSZCZE				
olej rzepakowy	4 łyżki	32 [g]	olej sezamowy	2 łyżeczki 10 [g]
oliwa z oliwek	14 łyżek	120 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	1 większa sztuka	320 [g]	batat (patat)	2 porcje 260 [g]
bób	4 garście	420 [g]	cebula	1 duża sztuka 280 [g]
cukinia	3 mniejsza sztuka	800 [g]	czosnek	12 mały ząbek 41 [g]
fasola czarna, konserwowa	1 mini puszka	140 [g]	grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	1 mini puszka 140 [g]
imbir, korzeń	2 kawałek do smaku	4.0 [g]	kalafior	1 duża sztuka 1000 [g]
kalarepa	1 mała sztuka	150 [g]	kukurydza, konserwowa	1.1 mini puszka 140 [g]
marchew	1 duża sztuka	230 [g]	ogórek	8 gruntowy 400 [g]
ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]	papryka czerwona, słodka	4 średnie sztuki 800 [g]
pietruszka, liście	2 łyżki	8 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka 400 [g]
pomidory, czerwone	6 średnich sztuk	1100 [g]	rzodkiewka	8 sztuk 200 [g]
sałata		90 [g]	soczewica z puszki	1 puszka 270 [g]
szczypierek	8 łyżek	70 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	500 [g]	makaron gryczany	2 porcje 120 [g]
mąka owsiana	15 łyżek	150 [g]	mąka ryżowa, biała	4 łyżki 60 [g]

płatki owsiane

5 łyżek 50 [g] tortilla owsiana

4 sztuki 180 [g]