



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2000 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	Chili con carne z tortillą i awokado
	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; słonecznik, nasiona		
DZIEŃ 4	I posiłek	Tortilla z pastą z bobu i świeżymi warzywami	IV posiłek	Kakaowe kulki mocy z nerkowców i daktyli
	II posiłek	Orzeźwiający koktajl z kiwi; orzechy nerkowca	V posiłek	Makaron z sosem putanesca
	III posiłek	Makaron z sosem putanesca; słonecznik, nasiona		
DZIEŃ 5	I posiłek	Omlęt 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

404 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 - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
daktyle medjool	35	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
kakao naturalne	12	3 łyżeczki	55.1	2.2	2.6	6.1
Siemię lniane mielone	3.6	0.6 łyżeczki	9.0	1.1	0.5	1.0
sól himalajska	0.3	0.3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	95		404.4	12.1	22.9	45.4

III POSIŁEK

500 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	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
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	520		500.1	23.2	15.7	55.1

IV POSIŁEK**239 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	205	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
migdały	30	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	235		238.9	10.5	16.2	19.4

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 SZCZYPIONIEM - 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

500 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	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
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	520		500.1	23.2	15.7	55.1

IV POSIŁEK

404 KCAL

Zjedz 3 sztuki.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
daktyle medjool	35	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
kakao naturalne	12	3 łyżeczki	55.1	2.2	2.6	6.1
Siemię lniane mielone	3.6	0.6 łyżeczki	9.0	1.1	0.5	1.0
sól himalajska	0.3	0.3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	95		404.4	12.1	22.9	45.4

*Porcja z poprzedniego dnia

CHILI CON CARNE Z TORTILLĄ I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso wołowe mielone chude	150		168.0	30.1	5.3	0.0
sok pomidorowy	100	porcja	16.0	0.8	0.2	3.3
cebula	18	0.25 małej sztuki	5.8	0.2	0.1	1.2
kukurydza, konserwowa	50	0.3 mini puszka	46.9	1.3	0.6	10.9
fasola czarna, konserwowa	50	0.3 mini puszka	40.0	3.7	0.3	5.7
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	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
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	485		521.3	42.4	19.9	47.0

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

404 KCAL

Zjedz 3 sztuki.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
daktyle medjool	35	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
kakao naturalne	12	3 łyżeczki	55.1	2.2	2.6	6.1
Siemię lniane mielone	3.6	0.6 łyżeczki	9.0	1.1	0.5	1.0
sól himalajska	0.3	0.3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	95		404.4	12.1	22.9	45.4

III POSIŁEK

568 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. Posyp słonecznikiem.

*Przygotuj 3 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	135	0.3 puszki	30.6	1.3	0.0	8.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
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	80	1 porcja	279.2	11.5	2.4	52.8
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
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	530		567.6	19.7	20.9	81.0

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
pietruszka, 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

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
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

II POSIŁEK

350 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
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
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	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	390		350.0	6.8	21.9	35.6

III POSIŁEK

568 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia - Posyp słonecznikiem.

MAKARON Z SOSEM PUTANESCA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory w puszcze	135	0.3 puszki	30.6	1.3	0.0	8.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
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	80	1 porcja	279.2	11.5	2.4	52.8
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
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	530		567.6	19.7	20.9	81.0

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

480 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	135	0.3 puszki	30.6	1.3	0.0	8.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
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	80	1 porcja	279.2	11.5	2.4	52.8
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	510		480.0	16.6	13.2	78.0

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

404 KCAL

Zjedz 3 sztuki.

KAKAOWE KULKI MOCY Z NERKOWCÓW I DAKTYLI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy nerkowca	45	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
daktyle medjool	35	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
kakao naturalne	12	3 łyżeczki	55.1	2.2	2.6	6.1
Siemię lniane mielone	3.6	0.6 łyżeczki	9.0	1.1	0.5	1.0
sól himalajska	0.3	0.3 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	95		404.4	12.1	22.9	45.4

III POSIŁEK

423 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	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
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	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
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	790		422.7	9.8	22.0	53.0

IV POSIŁEK

362 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	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	385		361.5	12.4	24.6	30.6

V POSIŁEK

423 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 pszczele	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
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						
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
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	790		422.7	9.8	22.0	53.0

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

622 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

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	60	6 łyżek	242.4	8.8	5.5	39.4
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	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	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	480		621.9	18.9	32.0	68.2

II POSIŁEK

261 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	15	1.5 łyżki	87.2	3.3	7.7	1.5
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	255		261.0	4.9	16.2	26.4

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

348 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	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
olej sezamowy	10	łyżka	90.0	0.0	10.0	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	540		347.9	15.7	18.9	39.2

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

622 KCAL

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

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	60	6 łyżek	242.4	8.8	5.5	39.4
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	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
oliwa z oliwek	12	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	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	480		621.9	18.9	32.0	68.2

II POSIŁEK

261 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	15	1.5 łyżki	87.2	3.3	7.7	1.5
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	255		261.0	4.9	16.2	26.4

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

348 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

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
grozek zielony, konserwowy, bez zalewy	70	0.5 mini puszka	44.1	3.4	0.1	11.1
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
olej sezamowy	10	łyżka	90.0	0.0	10.0	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	540		347.9	15.7	18.9	39.2

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	17 łyżek 260 [g]
płatki migdałów	3 łyżki	30 [g]	sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka 26 [g]
siemię lniane	2 łyżki	20 [g]	Siemię lniane mielone	2.8 łyżeczka 17 [g]
słonecznik, nasiona	8 łyżeczek	40 [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]
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso wołowe mielone chude		150 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	11 sztuk (kl. wagowa M)	650 [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	400 [g]
sok ze świeżej cytryny	4 łyżeczki	20 [g]	woda	0.75 szklanki 190 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	2.5 sztuki	550 [g]	czarne jagody	0.5 szklanki 90 [g]
daktyle medjool	14 sztuk	170 [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	15 sztuk 47 [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	4 szczypty 4.0 [g]
pieprz czarny mielony	12 szczypta	12 [g]	proszek do pieczenia	1.2 łyżeczka 4.6 [g]
przyprawa do burrito	1.5 łyżeczki	8 [g]	sól	16.5 szczypta do smaku 17 [g]
sól himalajska	3.4 szczypta	3.4 [g]	tymianek suszony	2 szczypty 2.0 [g]
zioła prowansalskie	6 szczypt	6 [g]		
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	7 łyżeczek	34 [g]	kakao naturalne	15 łyżeczek 60 [g]
miód pszczeli	3 łyżeczki	42 [g]		
TŁUSZCZE				
olej rzepakowy	4 łyżki	32 [g]	olej sezamowy	2 łyżki 20 [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	2 średnie sztuki 340 [g]
cukinia	3 mniejsza sztuka	800 [g]	czosnek	14 mały ząbek 48 [g]
fasola czarna, konserwowa	0.9 mini puszka	120 [g]	grozek 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 średnia sztuka	300 [g]	kukurydza, konserwowa	1.1 mini puszka 160 [g]
marchew	1 duża sztuka	230 [g]	ogórek	10 gruntowy 500 [g]
ogórek małosolny	2 sztuki	200 [g]	papryka czerwona, słodka	3 duże sztuki 850 [g]
pietruszka, liście	2 łyżki	8 [g]	pomidory w puszcze	0.9 puszki 400 [g]
pomidory, czerwone	9 małych sztuk	1050 [g]	rzodkiewka	8 sztuk 200 [g]
sałata		90 [g]	soczewica z puszki	1 puszka 270 [g]
szczypierek	7 łyżek	70 [g]		
ZBOŻOWE				

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	7 kromek	350 [g]	makaron gryczany	3 porcje	240 [g]
mąka owsiana	16 łyżek	160 [g]	mąka ryżowa, biała	4 łyżki	60 [g]
płatki owsiane	5 łyżek	50 [g]	tortilla owsiana	5 sztuk	230 [g]