



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Jaglanka z cynamonowym jabłkiem	IV posiłek	Koktajl z kiwi i szpinakiem
	II posiłek	Salatka z pomidora i papryki w sosie jogurtowo-paprykowym	V posiłek	Krem z żółtego kabaczka i pomidorów
	III posiłek	Jajko sadzone z ziemniaczkami i letnia surówka warzywna z sosem jogurtowo-paprykowym		
DZIEŃ 2	I posiłek	Ziarniste kanapki z ajwarem, szynką i warzywami	IV posiłek	Jogurt straciatella z otrębami
	II posiłek	Salatka z pomidora i papryki w sosie jogurtowo-paprykowym	V posiłek	Krem z żółtego kabaczka i pomidorów
	III posiłek	Pad thai z kurczakiem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Ziarniste kanapki z ajwarem, szynką i warzywami	IV posiłek	Salatka ogórkowa z kiełkami i oliwkami
	II posiłek	Świeże daktyle z masłem orzechowym i czekoladą	V posiłek	Fasolka z pomidorkami po katalońsku
	III posiłek	Pad thai z kurczakiem		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kremowa owsianka z borówkami	IV posiłek	Świeże daktyle z masłem orzechowym i czekoladą
	II posiłek	Salatka ogórkowa z kiełkami i oliwkami	V posiłek	Fasolka z pomidorkami po katalońsku
	III posiłek	Zielone naleśniki z łososiem wędzonym, świeżymi warzywami i ajwarem		
DZIEŃ 5	I posiłek	Omlet ze szpinakiem i pomidorem	IV posiłek	Tajska sałatka z kalarepą
	II posiłek	Orzechy nerkowca + arbuz	V posiłek	Salatka ze szpinakiem i gruszką
	III posiłek	Zielone naleśniki z łososiem wędzonym, świeżymi warzywami i ajwarem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Kakaowe gofry owsiane z morelami i masłem orzechowym	IV posiłek	Arbuzowa lemoniada
	II posiłek	Tajska sałatka z kalarepą	V posiłek	Salatka ze szpinakiem i gruszką
	III posiłek	Curry z warzywami, ziemniakami i krewetkami		
DZIEŃ 7	I posiłek	Kakaowe gofry owsiane z morelami i masłem orzechowym	IV posiłek	Orzechy nerkowca + arbuz
	II posiłek	Wytrawna surówka z tartej marchewki	V posiłek	Tofucznicza z pomidorkami i szczypiorkiem
	III posiłek	Curry z warzywami, ziemniakami i krewetkami		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

372 KCAL

Kaszę dokładnie wypłucz i ugotuj w wodzie. Jabłko pokrój w kostkę, wrzuć do małego rondelka, dodaj cynamon, siemę lniane, szczyptę erytrytolu i łyżkę soku z cytryny. Podgrzej podlewając odrobiną wody stale mieszając, aż jabłko się zarumieni. Ciepłą, ugotowaną kaszę wymieszaj z masłem orzechowym, Dodaj cynamonowe jabłko i wymieszaj. Na koniec posyp jaglanek płatkami migdałów.

JAGLANKA Z CYNAMONOWYM JABŁKIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	45.0	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
Siemę lniane mielone	5.0	0.5 łyżki	12.6	1.6	0.7	1.4
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	191.0		372.2	12.5	15.1	56.8

II POSIŁEK

146 KCAL

Pokrój warzywa w kostkę, cebulkę w piórka, wymieszaj z jogurtem, ajwarem, dopraw solą, pieprzem i natką pietruszki.

SALATKA Z POMIDORA I PAPRYKI W SOSIE JOGURTOWO-PAPRYKOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	60.0	0.5 opakowania	56.6	0.5	4.3	4.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
ajwar	20.0	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	362.0		145.9	4.2	6.4	21.3

III POSIŁEK

427 KCAL

Ugotuj ziemniaki. Na patelni rozgrzej oliwę i smaź jajka sadzone. Dopraw solą i pieprzem. Pomidora, ogórka i rzodkiewki pokrój w kostkę, sałatę umyj i porwij na kawałki. W misce wymieszaj warzywa, dodaj jogurt i ajwar i dokładnie wymieszaj z posiekany koperekiem, dopraw solą i pieprzem do smaku.

JAJKO SADZONE Z ZIEMNIACZKAMI I LETNIA SURÓWKA WARZYWNA Z SOSEM JOGURTOWO-PAPRYKOWYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
sałata	10.0	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	40.0	0.25 opakowania	37.7	0.4	2.8	2.7
ajwar	20.0	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
pieprz czarny mielony	2.0	2 szczypty	5.0	0.2	0.1	1.3
sól	2.0	2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
koperek świeży	10.0	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.7
RAZEM	531.0		427.2	18.5	22.4	41.3

IV POSIŁEK**242 KCAL**

Zmiksuj banana, siemię lniane, kiwi, szpinak i mleko migdałowe na gładką masę.

KOKTAJL Z KIWI I SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
RAZEM	437.0		242.0	8.2	8.5	37.5

V POSIŁEK**232 KCAL**

Cebulę pokrój w kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę. W garnku rozgrzej oliwę. Podsmaż czosnek i cebulę. Dodaj pokrojonego kabaczka i pomidory. Dodaj przyprawy i odrobinę wody. Gotuj około 10-15 minut, aż kabaczek zmięknie. Zmiksuj, przelej do miseczki, posyp podprażonymi pestkami dyni.

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

KREM Z ŻÓŁTEGO KABACZKA I POMIDORÓW - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kabaczek żółty	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
RAZEM	532.5		231.7	7.5	13.2	25.2

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

272 KCAL

Chleb posmaruj ajwarem, ułóż na nim liście sałaty, plasterki szynki i ogórka oraz rzodkiewki pokrojone w plasterki.

ZIARNISTE KANAPKI Z AJWAREM, SZYNKĄ I WARZYWAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata	10.0	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
ajwar	20.0	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	70.0	2 cienka kromka	200.9	7.0	12.6	18.5
szynka swojska sądecka	24.0	2 plastry	32.9	6.2	1.0	0.1
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
rzodkiewka	30.0	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
RAZEM	254.0		271.6	14.2	15.0	25.1

II POSIŁEK

146 KCAL

Pokrój warzywa w kostkę, cebulkę w piórka, wymieszaj z jogurtem, ajwarem, dopraw solą, pieprzem i natką pietruszki.

SALATKA Z POMIDORA I PAPRYKI W SOSIE JOGURTOWO-PAPRYKOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	60.0	0.5 opakowania	56.6	0.5	4.3	4.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
ajwar	20.0	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	362.0		145.9	4.2	6.4	21.3

III POSIŁEK

482 KCAL

Ugotuj makaron zgodnie z zaleceniami z opakowania. Podpraż orzeszki ziemne na suchej patelni aż się zarumienią. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż czosnek i usmaż kurczaka. Dodaj sos sojowy i ugotowany makaron. Wbij jajko i wymieszaj z pozostałymi składnikami. Na górę posyp podprażone orzeszki ziemne, posiekane liście kolendry (lub pietruszki) i skrop sokiem z cytryny.

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

PAD THAI Z KURCZAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	50.0	porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
orzechy ziemne	7.5	0.5 łyżki	45.0	2.0	3.8	1.1
kolendra, świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	258.5		482.1	33.5	18.3	44.9

IV POSIŁEK

224 KCAL

Czekoladę posiekaj bardzo drobno lub zetrzyj na tarce i wymieszaj z jogurtem i otrębami.

JOGURT STRACIATELLA Z OTRĘBAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
otręby owsiane	7.0	1 łyżka	17.2	1.2	0.5	4.6
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	177.0		224.0	3.3	15.3	21.0

*Porcja z poprzedniego dnia.

KREM Z ŻÓŁTEGO KABACZKA I POMIDORÓW - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kabaczek żółty	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
RAZEM	532.5		231.7	7.5	13.2	25.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

272 KCAL

Chleb posmaruj ajwarem, ułóż na nim liście sałaty, plasterki szynki i ogórka oraz rzodkiewki pokrojone w plasterki.

ZIARNISTE KANAPKI Z AJWAREM, SZYNKĄ I WARZYWAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata	10.0	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
ajwar	20.0	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	70.0	2 cienka kromka	200.9	7.0	12.6	18.5
szynka swojska sądecka	24.0	2 plastry	32.9	6.2	1.0	0.1
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
rzodkiewka	30.0	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
RAZEM	254.0		271.6	14.2	15.0	25.1

II POSIŁEK

269 KCAL

Wymij pestkę z daktyli i włóż do środka łyżeczką masło orzechowe. Dodaj pokruszoną czekoladę.

ŚWIEŻE DAKTYLE Z MASŁEM ORZECHOWYM I CZEKOLADĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle medjool (duże, świeże)	33.0	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
masło orzechowe	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	63.0		269.1	6.5	13.3	33.6

III POSIŁEK

482 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PAD THAI Z KURCZAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	50.0	porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
orzechy ziemne	7.5	0.5 łyżki	45.0	2.0	3.8	1.1
kolendra, świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	258.5		482.1	33.5	18.3	44.9

IV POSIŁEK

189 KCAL

Ogórki pokrój w kostkę, oliwki na połówki. Wymieszaj wszystkie składniki, dodaj oliwę i sok z cytryny, posiekany koperek, sól i pieprz do smaku. Posyp kielkami i pestkami dyni.

SALAŃKA OGÓRKOWA Z KIEŁKAMI I OLIWKAMI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	15.0	5 sztuk	18.8	0.2	1.9	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kielki rzodkiewki	16.0	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	280.0		189.2	4.8	15.3	10.4

Na patelni rozgrzej oliwę. Podsmaż pokrojoną drobno cebulę i czosnek, dodaj ugotowaną al'dente fasolkę. Doprawi mieloną papryką, odrobiną erytrytolu dla przełamania smaku, solą oraz pieprzem. Smaż przez chwilę. Dodaj pokrojone na połówki pomidorki i smaż jeszcze przez 2-3 minutki. Przed podaniem posyp posiekanym szczypiorkiem, pieprzem cayenne i podprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

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

FASOLKA Z POMIDORKAMI PO KATALOŃSKU - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa żółta	200.0	1 porcja	62.0	3.6	0.2	14.3
szczypiorek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
erytrytol	1.3	0.25 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	1.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	377.3		241.1	8.7	13.6	27.2

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

340 KCAL

Płatki owsiane, otręby, wiórki kokosowe i mielone siemę lniane ugotuj na mleku, mieszając aż zrobi się kremowa. Przełóż do miseczki i posyp świeżymi borówkami.

KREMOWA OWSIANKA Z BORÓWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
Siemę lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
płatki owsiane	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
otręby owsiane	14.0	2 łyżki	34.4	2.4	1.0	9.3
borówka amerykańska	100.0	2 garście	57.0	0.7	0.3	14.5
RAZEM	374.0		339.5	13.2	16.3	47.4

II POSIŁEK

189 KCAL

Ogórki pokrój w kostkę, oliwki na połówki. Wymieszaj wszystkie składniki, dodaj oliwę i sok z cytryny, posiekany koperek, sól i pieprz do smaku. Posyp kielkami i pestkami dyni.

SAŁATKA OGÓRKOWA Z KIEŁKAMI I OLIWKAMI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
ogórek małosolny	100.0	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	15.0	5 sztuk	18.8	0.2	1.9	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kielki rzodkiewki	16.0	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	280.0		189.2	4.8	15.3	10.4

III POSIŁEK

393 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na ciasto. Smaż na patelni lekko natłuszczonej oliwą.

Warzywa pokrój - pomidory w plastry, paprykę w paski. Gotowe naleśniki posmaruj ajwarem, dodaj kawałeczki wędzone łososia, kielki, kawałki warzyw i sałatę i zawiń w ruloniki. Zjedz na zimno.

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

ZIELONE NALEŚNIKI Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM, ŚWIEŻYMI WARZYWAMI I AJWAREM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata	20.0	1 kilka liści	2.8	0.3	0.0	0.6
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
tomat, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
kielki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
łosoś, wędzony	50.0	1 porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
ajwar	20.0	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	25.0	1.75 łyżki	83.8	3.2	0.8	17.6
mąka ryżowa, brązowa	15.0	1.25 łyżki	54.5	1.1	0.4	11.5
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	87.5	0.25 szklanki wody gazowanej	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	443.0		393.3	20.7	17.6	42.0

IV POSIŁEK**269 KCAL**

Wymij pestkę z daktyli i włóż do środka łyżeczką masło orzechowe. Dodaj pokruszoną czekoladę.

ŚWIEŻE DAKTYLE Z MASŁEM ORZECHOWYM I CZEKOLADĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle medjool (duże, świeże)	33.0	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
masło orzechowe	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	63.0		269.1	6.5	13.3	33.6

V POSIŁEK**241 KCAL**

*Porcja z poprzedniego dnia.

FASOLKA Z POMIDORKAMI PO KATALOŃSKU - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola szparagowa żółta	200.0	1 porcja	62.0	3.6	0.2	14.3
szczypierek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
erytrytol	1.3	0.25 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	1.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	377.3		241.1	8.7	13.6	27.2

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

348 KCAL

Do miski wybij jajka, dodać sól, pieprz, zioła i ubij trzepaczką do ich dokładnego połączenia. Listki szpinaku pokrój lub porozrywaj, jeśli są duże. Czosnek przeciśnij przez prasę. Rozgrzej oliwę na patelni, podsmaż czosnek, dodaj szpinak. Następnie wlej jajka. Po 2-3 minutach, gdy masa się zacznie ścinać, dodaj na górę pokrojonego w plasterki pomidora. Poczekaj aż jajka całkowicie się zetną. Podawaj z natką pietruszki i chlebkiem ziarnistym.

OMLET ZE SZPINAKIEM I POMIDOREM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	35.0	1 cienka kromka	100.5	3.5	6.3	9.2
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	288.0		348.0	18.3	24.4	17.0

II POSIŁEK

209 KCAL

Zjedz owoc i orzechy

ORZECHY NERKOWCA + ARBUZ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	365.0		208.9	4.8	6.9	33.9

III POSIŁEK

393 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

ZIELONE NALEŚNIKI Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM, ŚWIEŻYMI WARZYWAMI I AJWAREM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata	20.0	1 kilka liści	2.8	0.3	0.0	0.6
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
łosoś, wędzony	50.0	1 porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
ajwar	20.0	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	25.0	1.75 łyżki	83.8	3.2	0.8	17.6
mąka ryżowa, brązowa	15.0	1.25 łyżki	54.5	1.1	0.4	11.5
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	87.5	0.25 szklanki wody gazowanej	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	443.0		393.3	20.7	17.6	42.0

IV POSIŁEK

194 KCAL

Kalarepkę pokrój w cieniutkie słupki. Pomidora pokrój na kawałki. Składniki marynaty wymieszaj, dodaj posiekany czosnek i wrzuć słupki kalarepy. Dokładnie wymieszaj i wstaw do lodówki aby smaki przeszły do kalarepki. Gotową sałatkę, razem z marynatą wymieszaj z pomidorem. Na górę dodaj posiekane orzechy ziemne (najlepiej podprażone na suchej patelni).

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

TAJSKA SAŁATKA Z KALAREPĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	124.0	0.5 dużej sztuki	40.9	2.7	0.4	8.1
pomidory, czerwone	143.5	0.5 dużej sztuki	24.4	1.3	0.3	5.2
orzechy ziemne	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	333.5		193.9	8.6	8.4	24.6

V POSIŁEK

300 KCAL

Gruszkę obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w plastry. Szpinak wypłucz i przełóż na talerz. Dodaj pokrojoną gruszkę. Posyp pokruszonymi orzechami. Z oliwy, musztardy, soku z cytryny soli i pieprzu przygotuj dressing i skrop nim sałatkę. Delikatnie wymieszaj.

*Możesz przygotować od razu sałatkę na następny dzień - lepiej smakuje robiona na świeżo.

SAŁATKA ZE SZPINAKIEM I GRUSZKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
gruszka	65.0	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	9.4
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	164.0		299.9	6.2	23.5	18.4

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

439 KCAL

Wymieszaj wszystkie składniki na gofry, natłuść lekko gofrownicę oliwą i usmaż gofry - jeśli nie masz gofrownicy, z podanych składników usmaż placuszki.

Podawaj z masłem orzechowym i pokrojonymi w plasterki świeżymi morelami.

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

KAKAOWE GOFRY OWSIANE Z MORELAMI I MASŁEM ORZECHOWYM - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
mąka owsiana	50.0	5 łyżek	202.0	7.3	4.6	32.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
woda gazowana	65.0	0.3 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
proszek do pieczenia	0.5	0.25 łyżeczki	0.9	0.0	0.0	0.2
RAZEM	267.5		438.9	14.7	20.9	53.7

II POSIŁEK

194 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

TAJSKA SAŁATKA Z KALAREPĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	124.0	0.5 dużej sztuki	40.9	2.7	0.4	8.1
pomidory, czerwone	143.5	0.5 dużej sztuki	24.4	1.3	0.3	5.2
orzechy ziemne	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	333.5		193.9	8.6	8.4	24.6

III POSIŁEK

339 KCAL

W wysokim rondlu rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj pokrojone w grubą kostkę ziemniaki, podsmaż je około 2-3 minut, dodaj pokrojony groszek cukrowy (lub fasolkę szparagową) i pokrojoną paprykę. Zalej 1/4 szklanki wody, 200 ml mleczka kokosowego, zagotuj i zmniejsz ogień. Dodaj przyprawy. Duś na małym ogniu aż warzywa zmiękną. Po tym czasie dodaj krewetki i brokuły. Dopraw solą i pieprzem i podduś jeszcze chwilę, aby krewetki się ugotowały a brokuł zmiękł.

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

CURRY Z WARZYWAMI, ZIEMNIAKAMI I KREWETKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
mleko kokosowe, w puszcze, light	100.0	porcja	72.0	0.6	7.1	2.1
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
brokuły	100.0	0.25 sztuki	31.0	3.0	0.4	5.2
groszek strączkowy (całe strąki)	50.0	porcja	21.0	1.4	0.1	3.8
krewetki, mieszane gatunki, świeże	100.0	porcja	71.0	13.6	1.0	0.9
cynamon mielony	2.0	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
curry w proszku	4.0	4 szczypty	13.0	0.6	0.6	2.2
kurkuma mielona	2.0	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	514.0		339.3	22.1	13.7	35.9

IV POSIŁEK**88 KCAL**

Zmiksuj wszystkie składniki. Najlepiej smakuje schłodzona.

ARBUZOWA LEMONIADA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	150.0	1 porcja bez skóry	54.0	0.9	0.1	12.6
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
RAZEM	437.0		88.3	4.7	1.9	22.4

V POSIŁEK**300 KCAL**

Gruszkę obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w plastry. Szpinak wypłucz i przełóż na talerz. Dodaj pokrojoną gruszkę. Posyp pokruszonymi orzechami. Z oliwy, musztardy, soku z cytryny soli i pieprzu przygotuj dressing i skrop nim sałatkę. Delikatnie wymieszaj.

SALAŃKA ZE SZPINAKIEM I GRUSZKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
gruszka	65.0	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	9.4
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	164.0		299.9	6.2	23.5	18.4

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

439 KCAL

Gotowe gofry podawaj z masłem orzechowym i pokrojonymi w plasterki świeżymi morelami.

KAKAOWE GOFRY OWSIANE Z MORELAMI I MASŁEM ORZECHOWYM - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
jaja kurze całe	25.0	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
mąka owsiana	50.0	5 łyżek	202.0	7.3	4.6	32.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
woda gazowana	65.0	0.3 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
proszek do pieczenia	0.5	0.25 łyżeczki	0.9	0.0	0.0	0.2
RAZEM	267.5		438.9	14.7	20.9	53.7

II POSIŁEK

111 KCAL

Zetrzyj na tarce marchew, wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą, curry i pieprzem cytrynowym.

WYTRAWNA SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
pieprz cytrynowy	2.0	2 szczypty	4.7	0.1	0.0	1.1
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
czarnuszka	5.0	1 łyżeczka	23.6	1.1	2.1	0.0
RAZEM	191.0		110.9	3.2	4.8	17.7

III POSIŁEK

339 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CURRY Z WARZYWAMI, ZIEMNIAKAMI I KREWETKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
mleko kokosowe, w puszcze, light	100.0	porcja	72.0	0.6	7.1	2.1
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
brokuły	100.0	0.25 sztuki	31.0	3.0	0.4	5.2
groszek strączkowy (całe strąki)	50.0	porcja	21.0	1.4	0.1	3.8
krewetki, mieszane gatunki, świeże	100.0	porcja	71.0	13.6	1.0	0.9
cynamon mielony	2.0	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
curry w proszku	4.0	4 szczypty	13.0	0.6	0.6	2.2
kurkuma mielona	2.0	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	514.0		339.3	22.1	13.7	35.9

IV POSIŁEK

209 KCAL

Orzechy nerkowca + arbuz: Zjedz owoc i orzechy

ORZECHY NERKOWCA + ARBUZ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	350.0	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	365.0		208.9	4.8	6.9	33.9

V POSIŁEK

384 KCAL

Pomidorki przekrój na połówki. Tofu pokrusz. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuć tofu. Smaż chwilę. Wlej wodę i przypraw (oprócz szczypiorku). Wymieszaj. Kiedy woda odparuje dodaj pomidorki koktajlowe. Smaż kilka minut, aż pomidorki puszczą trochę soku i zmiękną. Gotową tofucznicę posyp szczypiorkiem. Zjedz z chlebkiem.

TOFUCZNICA Z POMIDORKAMI I SZCZYPIORKIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	35.0	1 cienka kromka	100.5	3.5	6.3	9.2
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
tofu naturalne	180.0	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
pomidorki koktajlowe	160.0	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	398.0		383.7	27.1	22.2	21.6

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
ajwar	7 łyżek	140 [g]	tofu naturalne	1 opakowanie 180 [g]
RÓŻNE				
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	2.25 opakowanie	320 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	6 łyżek	90 [g]	orzechy nerkowca	2 łyżki 30 [g]
orzechy włoskie	12 sztuk	110 [g]	orzechy ziemne	3 łyżki 45 [g]
Siemię lniane mielone	3 łyżki	35 [g]	słonecznik, nasiona	1 łyżka 15 [g]
wiórki kokosowe	1 łyżka	8 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	4.5 łyżeczki	23 [g]	masło orzechowe	7 łyżeczek 70 [g]
musztarda	2 łyżeczki	20 [g]	sok z cytryny	15 łyżek 150 [g]
sos sojowy	4 łyżki	40 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	200 [g]	szynka swojska sądecka	4 plastry 48 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa S)	460 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	2 szklanki	440 [g]	woda	750 [g]
woda gazowana	0.6 szklanki	130 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
arbuz	1.5 plastra (6cm) ze skórką	1650 [g]	banan	1 mała sztuka 130 [g]
borówka amerykańska	2 garście	110 [g]	daktyle medjool (duże, świeże)	6 sztuk 80 [g]
gruszka	2 małe sztuki	180 [g]	jabłko	1 mała sztuka 140 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]	mleko kokosowe, w puszcze, light	2 porcje 200 [g]
morele	4 średnie sztuki	220 [g]	oliwki czarne marynowane	10 sztuk 36 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	6 szczypt	6 [g]	curry w proszku	10 szczypt 10 [g]
cynamon mielony	5 szczypt	5.0 [g]	kolendra, świeża	2 kilka listków 24 [g]
koperek świeży	3 łyżeczki	26 [g]	kurkuma mielona	7 szczypt 7 [g]
pieprz cytrynowy	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	3 łyżki 18 [g]
proszek do pieczenia	0.5 łyżeczki	1.0 [g]	sól	17 szczypta do smaku 17 [g]
zioła prowansalskie	1 szczypta	1.0 [g]		
RYBY I OWOCE MORZA				
krewetki, mieszane gatunki, świeże	2 porcje	200 [g]	łosoś, wędzony	2 porcje 100 [g]
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	3 kostka	30 [g]	kakao naturalne	2 łyżeczki 8 [g]
miód pszczeli	1 łyżeczka	14 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	18 łyżek	140 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
brokuły	0.5 sztuki	330 [g]	cebula	3 małe sztuki 240 [g]
czarnuszka	1 łyżeczka	5.0 [g]	czosnek	13 mały ząbek 38 [g]
fasola szparagowa żółta	2 porcje	460 [g]	grostek strączkowy (całe strąki)	2 porcje 110 [g]
kabaczek żółty	1 średnia sztuka	330 [g]	kalarepa	1 duża sztuka 360 [g]
kiełki rzodkiewki	6 łyżek	48 [g]	marchew	1 duża sztuka 230 [g]
natka pietruszki	4 łyżeczka posiekanej	26 [g]	ogórek	7 gruntowy 360 [g]
ogórek małosolny	4 sztuki	400 [g]	papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki 360 [g]
papryka słodka mielona	4 szczypty	4.0 [g]	papryka żółta, słodka	1 sztuka 190 [g]
pomidorki koktajlowe	18 sztuk	360 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka 400 [g]
pomidory, czerwone	10 małych sztuk	1100 [g]	rzodkiewka	7 sztuk 170 [g]
sałata		100 [g]	szczypiorek	5 łyżek 45 [g]
szpinak	7 garści	220 [g]	ziemniaki	4 średnie sztuki 400 [g]
ZBOŻOWE				
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	6 cienka kromka	210 [g]	kasza jaglana	2.5 łyżki 45 [g]

makaron ryżowy	2 porcje	100 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	3.5 łyżki	50 [g]
mąka owsiana	10 łyżek	100 [g]	mąka ryżowa, brązowa	2.5 łyżki	30 [g]
otręby owsiane	3 łyżki	21 [g]	płatki owsiane	2 łyżki	20 [g]