gurbacka.pl

WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Jaglanka z cynamonowym jabłkiem	IV posiłek	Koktajl z kiwi i szpinakiem
	II posiłek	Sałatka z pomidora i papryki w sosie jogurtowo-paprykowym	V posiłek	Krem z żółtego kabaczka i pomidorów; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
	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	Sałatka z pomidora i papryki w sosie jogurtowo-paprykowym	V posiłek	Krem z żółtego kabaczka i pomidorów; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
	III posiłek	Pad thai z kurczakiem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Ziarniste kanapki z ajwarem, szynką i warzywami	IV posiłek	Sałatka 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	Sałatka ogórkowa z kiełkami i oliwkami; chleb czystoziarnisty 100% ziaren	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	Sałatka 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; orzechy nerkowca
	II posiłek	Tajska sałatka z kalarepą	V posiłek	Sałatka 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	Tofucznica z pomidorkami i szczypiorkiem
	III posiłek	Curry z warzywami, ziemniakami i krewetkami		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK — 481 KCAL

Kaszę dokładnie wypłucz i ugotuj w wodzie. Jabłko pokrój w kostkę, wrzuć do małego rondelka, dodaj cynamon, siemię 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 jaglankę płatkami migdałów.

JAGLANKA Z CYNAMONOWYM JABŁKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	65	3.5 łyżki	219.2	6.6	1.8	45.1
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
Siemię lniane mielone	6	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	300		481.4	15.0	16.1	80.6

II POSIŁEK — 260 KCAL

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

SAŁATKA 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	0.5 opakowania	56.6	0.5	4.3	4.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
ajwar	20	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	385		260.3	9.1	15.5	24.9

III POSIŁEK — 563 KCAL

Ugotuj ziemniaki. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż 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 posiekanym koperkiem, dopraw solą i pieprzem do smaku.

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

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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
sałata	10	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	40	0.25 opakowania	37.7	0.4	2.8	2.7
ajwar	20	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
pieprz czarny mielony	2	2 szczypty	5.0	0.2	0.1	1.3
sól	2	2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
koperek świeży	10	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.7
RAZEM	710		562.7	26.7	27.4	56.4

IV POSIŁEK

303 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	85	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
szpinak	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	510		303.3	10.9	10.4	48.0

V POSIŁEK

332 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. Zjedz z kromką chleba ziarnistego.

*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	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
pomidory w puszce	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	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
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	35	1 cienka kromka	100.5	3.5	6.3	9.2
RAZEM	570		332.2	11.0	19.5	34.4

DZIEŃ 2

I POSIŁEK — 529 KCAL

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

ZIARNISTE KANAPKI Z AJWAREM, SZYNKĄ I WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata	10	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
ajwar	20	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	150	3 kromki	430.5	15.0	27.0	39.6
szynka swojska sądecka	40	3 plastry	49.3	9.4	1.4	0.2
ogórek małosolny	200	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
rzodkiewka	30	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
RAZEM	450		528.6	25.6	30.1	48.6

II POSIŁEK — 260 KCAL

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

SAŁATKA 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	0.5 opakowania	56.6	0.5	4.3	4.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
ajwar	20	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	385		260.3	9.1	15.5	24.9

III POSIŁEK — 649 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	70		254.8	4.2	0.4	56.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
orzechy ziemne	15	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
kolendra, świeża	10	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	340		648.9	47.4	22.8	62.0

IV POSIŁEK

241 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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
otręby owsiane	14	2 łyżki	34.4	2.4	1.0	9.3
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	185		241.2	4.5	15.8	25.7

V POSIŁEK

332 KCAL

*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	145	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
pomidory w puszce	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	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
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	35	1 cienka kromka	100.5	3.5	6.3	9.2
RAZEM	570		332.2	11.0	19.5	34.4

DZIEŃ 3

I POSIŁEK — 529 KCAL

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

ZIARNISTE KANAPKI Z AJWAREM, SZYNKĄ I WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata	10	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
ajwar	20	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	150	3 kromki	430.5	15.0	27.0	39.6
szynka swojska sądecka	40	3 plastry	49.3	9.4	1.4	0.2
ogórek małosolny	200	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
rzodkiewka	30	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
RAZEM	450		528.6	25.6	30.1	48.6

II POSIŁEK — 269 KCAL

Wyjmij 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)	35	3 sztuki	91.4	0.6	0.0	24.7
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	65		269.1	6.5	13.3	33.6

III POSIŁEK — 649 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	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	70		254.8	4.2	0.4	56.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150		147.0	32.3	2.0	0.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
orzechy ziemne	15	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
kolendra, świeża	10	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	340		648.9	47.4	22.8	62.0

IV POSIŁEK

189 KCAL

Ogórki pokrój w kostkę, oliwki na połówki. Wymieszaj wszystkie składniki, dodaj oliwę i sok z cytryny, posiekany koperekm sól i pieprz do smaku. Posyp kiełkami 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	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	15	5 sztuk	18.8	0.2	1.9	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kiełki rzodkiewki	16	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	280		189.2	4.8	15.3	10.4

V POSIŁEK

298 KCAL

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	1 porcja	62.0	3.6	0.2	14.3
szczypiorek	16	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
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
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
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
erytrytol	1.3	0.25 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	1.3
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	390		298.3	11.1	18.2	29.0

DZIEŃ 4

I POSIŁEK — 476 KCAL

Płatki owsiane, otręby, wiórki kokosowe i mielone siemię lniane ugotuj na mleku, mieszając aż zrobi się kremowa, na koniec dodaj masło orzechowe i wymieszaj do połączenia się z owsianką. Przełóż do miseczki i posyp świeżymi borówkami.

KREMOWA OWSIANKA Z BORÓWKAMI

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
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
wiórki kokosowe	8	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
płatki owsiane	30	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
otręby owsiane	20	3 łyżki	49.2	3.5	1.4	13.2
borówka amerykańska	140	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
RAZEM	440		475.6	18.4	22.5	65.7

II POSIŁEK — 347 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 kiełkami 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	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
ogórek małosolny	100	1 sztuka	11.0	0.3	0.2	2.3
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	15	5 sztuk	18.8	0.2	1.9	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kiełki rzodkiewki	16	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	35	1 cienka kromka	100.5	3.5	6.3	9.2
RAZEM	325		346.8	10.7	26.2	21.4

III POSIŁEK — 473 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, kiełki, 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	1 kilka liści	2.8	0.3	0.0	0.6
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
kiełki rzodkiewki	16	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
łosoś, wędzony	80		129.6	17.2	6.7	0.0
ajwar	20	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	30	2 łyżki	100.5	3.8	0.9	21.2
mąka ryżowa, brązowa	18	1.5 łyżki	65.3	1.3	0.5	13.8
jaja kurze całe	25	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	90	0.25 szklanki wody gazowanej	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
RAZEM	490		473.0	28.3	20.6	48.1

IV POSIŁEK — 355 KCAL

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

ŚWIEŻE DAKTYLE Z MASŁEM ORZECHOWYM I CZEKOLADĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle medjool (duże, świeże)	45	4 sztuki	121.9	0.8	0.1	33.0
masło orzechowe	20	2 łyżeczki	121.8	5.2	9.8	3.2
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	85		355.5	7.3	16.7	47.5

V POSIŁEK — 298 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	1 porcja	62.0	3.6	0.2	14.3
szczypiorek	16	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
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
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
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
erytrytol	1.3	0.25 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	1.3
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	390		298.3	11.1	18.2	29.0

DZIEŃ 5

I POSIŁEK — 613 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 praskę. 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	100	2 kromki	287.0	10.0	18.0	26.4
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
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	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	455		613.4	31.5	41.1	36.3

II POSIŁEK — 292 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	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	380		291.9	7.6	13.5	38.5

III POSIŁEK — 473 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	1 kilka liści	2.8	0.3	0.0	0.6
kiełki rzodkiewki	16	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
łosoś, wędzony	80		129.6	17.2	6.7	0.0
ajwar	20	1 łyżka	20.0	0.2	1.2	2.6
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	30	2 łyżki	100.5	3.8	0.9	21.2
mąka ryżowa, brązowa	18	1.5 łyżki	65.3	1.3	0.5	13.8
jaja kurze całe	25	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	90	0.25 szklanki wody gazowanej	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
RAZEM	490		473.0	28.3	20.6	48.1

IV POSIŁEK

216 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	125	0.5 dużej sztuki	40.9	2.7	0.4	8.1
pomidory, czerwone	145	0.5 dużej sztuki	24.4	1.3	0.3	5.2
orzechy ziemne	15	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	345		216.2	8.7	8.4	30.1

V POSIŁEK

353 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
gruszka	160	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	255		352.6	6.8	23.6	31.5

DZIEŃ 6

I POSIŁEK — 578 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	260	4 większa sztuka	128.0	2.3	0.5	30.5
masło orzechowe	20	2 łyżeczki	121.8	5.2	9.8	3.2
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
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
mąka owsiana	50	5 łyżek	202.0	7.3	4.6	32.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
woda gazowana	65	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	435		577.8	18.7	26.1	73.9

II POSIŁEK — 216 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

TAJSKA SAŁATKA Z KALAREPĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	125	0.5 dużej sztuki	40.9	2.7	0.4	8.1
pomidory, czerwone	145	0.5 dużej sztuki	24.4	1.3	0.3	5.2
orzechy ziemne	15	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	345		216.2	8.7	8.4	30.1

III POSIŁEK — 596 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	115	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
mleko kokosowe	100	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
brokuły	200	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
groszek strączkowy (całe stręki)	50	porcja	21.0	1.4	0.1	3.8
krewetki, mieszane gatunki, świeże	150		106.5	20.4	1.5	1.4
cynamon mielony	2	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
curry w proszku	4	4 szczypty	13.0	0.6	0.6	2.2
kurkuma mielona	2	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
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	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	710		595.6	34.1	32.9	48.8

IV POSIŁEK

254 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Najlepiej smakuje schłodzona. Do koktajlu zjedz orzechy.

ARBUZOWA LEMONIADA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	150	1 porcja bez skóry	54.0	0.9	0.1	12.6
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	470		254.2	10.2	15.0	31.4

V POSIŁEK

353 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.

SAŁATKA ZE SZPINAKIEM I GRUSZKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
gruszka	160	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	255		352.6	6.8	23.6	31.5

DZIEŃ 7

I POSIŁEK — 514 KCAL

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

KAKAOWE GOFRY OWSIANE Z MORELAMI I MASŁEM ORZECHOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
morele	130	2 większa sztuka	64.0	1.2	0.3	15.2
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
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
mąka owsiana	50	5 łyżek	202.0	7.3	4.6	32.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
woda gazowana	65	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	310		513.8	17.6	25.9	58.7

II POSIŁEK — 188 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	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
curry w proszku	2	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
pieprz cytrynowy	2	2 szczypty	4.7	0.1	0.0	1.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
czarnuszka	10	1 łyżka	47.1	2.1	4.3	0.0
RAZEM	205		188.3	4.3	12.9	17.7

III POSIŁEK — 596 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	115	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
mleko kokosowe	100	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
brokuły	200	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
groszek strączkowy (całe strąki)	50	porcja	21.0	1.4	0.1	3.8
krewetki, mieszane gatunki, świeże	150		106.5	20.4	1.5	1.4
cynamon mielony	2	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
curry w proszku	4	4 szczypty	13.0	0.6	0.6	2.2
kurkuma mielona	2	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
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	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	710		595.6	34.1	32.9	48.8

IV POSIŁEK — 292 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	1 plaster (6 cm) bez skórki	126.0	2.1	0.3	29.4
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	380		291.9	7.6	13.5	38.5

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	1 cienka kromka	100.5	3.5	6.3	9.2
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
tofu naturalne	180	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
pomidorki koktajlowe	160	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	400		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	13 łyżek	180 [g]	orzechy nerkowca	6 łyżek	90 [g]
orzechy włoskie	12 sztuk	110 [g]	orzechy ziemne	4 łyżki	60 [g]
Siemię lniane mielone	7 łyżeczek	42 [g]	słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [g]
wiórki kokosowe	1 łyżka	8 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
erytrytol	4.5 łyżeczki	23 [g]	masło orzechowe	5 łyżek	100 [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		300 [g]	szynka swojska sądecka	6 plastrów	80 [g]
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa M)	600 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko kokosowe	1 szklanka	200 [g]	mleko migdałowe	2 szklanki	470 [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 średnia sztuka	190 [g]
borówka amerykańska	1 szklanka	150 [g]	daktyle medjool (duże, świeże)	7 sztuk	90 [g]
gruszka	2 średnie sztuki	420 [g]	jabłko	1 średnia sztuka	260 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]	morele	6 większa sztuka	430 [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		300 [g]	łosoś, wędzony		160 [g]
SŁODYCZE					
czekolada 70% kakao	4 kostka	40 [g]	kakao naturalne	2 łyżeczki	8 [g]
miód pszczeli	2 łyżeczki	28 [g]			
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek	19 łyżek	160 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
brokuły	1 sztuka	700 [g]	cebula	3 małe sztuki	240 [g]
czarnuszka	1 łyżka	10 [g]	czosnek	13 mały ząbek	38 [g]
fasola szparagowa żółta	2 porcje	460 [g]	groszek strączkowy (całe strąki)	2 porcje	110 [g]
kabaczek żółty	1 średnia sztuka	330 [g]	kalarepa	1 duża sztuka	360 [g]
kiełki rzodkiewki	8 łyżek	70 [g]	marchew	1 duża sztuka	230 [g]
natka pietruszki	4 łyżeczka posiekanej	26 [g]	ogórek	8 gruntowy	410 [g]
ogórek małosolny	6 sztuk	600 [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 puszce	1 puszka	400 [g]
pomidory, czerwone	10 małych sztuk	1150 [g]	rzodkiewka	8 sztuk	200 [g]
sałata		100 [g]	szczypiorek	5 łyżek	45 [g]
szpinak	7 garści	220 [g]	ziemniaki	6 średnich sztuk	600 [g]
ZBOŻOWE					
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	11 kromek	550 [g]	kasza jaglana	3.5 łyżki	70 [g]

makaron ryżowy		140 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	4 łyżki	60 [g]
mąka owsiana	10 łyżek	100 [g]	mąka ryżowa, brązowa	3 łyżki	36 [g]
otręby owsiane	5 łyżek	34 [g]	płatki owsiane	3 łyżki	30 [g]