



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Cynamonowe grzanki z bananem i masłem orzechowym	IV posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka); morele
	II posiłek	Spring rollsy z tofu i warzywami; Sos orzechowy do spring rollsów	V posiłek	Salatka ziemniaczana z ogórkiem, jajkiem i rzodkiewką
	III posiłek	Lekkostrawne kotlety z kalafiora; Miks sałat z ogórkiem, rzodkiewką i czarnuszką z koperkiem; ziemniaki		
DZIEŃ 2	I posiłek	Granola Kasi z jogurtem kokosowym i borówkami	IV posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)
	II posiłek	Spring rollsy z tofu i warzywami; Sos orzechowy do spring rollsów	V posiłek	Salatka ziemniaczana z ogórkiem, jajkiem i rzodkiewką
	III posiłek	Lekkostrawne kotlety z kalafiora; Miks sałat z ogórkiem, rzodkiewką i czarnuszką z koperkiem; ziemniaki		
DZIEŃ 3	I posiłek	Granola Kasi z jogurtem kokosowym i borówkami	IV posiłek	Migdały i kalarepa
	II posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	V posiłek	Bezmleczny chłodnik z rzodkiewką, ogórkiem i awokado
	III posiłek	Salatka z pieczoną ciecierzycą i batatem		
DZIEŃ 4	I posiłek	Duży omlet z pomidorem i czerwoną cebulką	IV posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)
	II posiłek	Koktajl z natki pietruszki i malin; migdały, łuskane	V posiłek	Bezmleczny chłodnik z rzodkiewką, ogórkiem i awokado
	III posiłek	Salatka z pieczoną ciecierzycą i batatem		
DZIEŃ 5	I posiłek	Jajka sadzone ze szczypiorkiem + chleb i pomidorki	IV posiłek	Maliny z płatkami migdałów
	II posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	V posiłek	Salatka z melonem i awokado
	III posiłek	Makaron z sosem pomidorowym, tofu i bazylią		
DZIEŃ 6	I posiłek	Naleśniki owsiane z musem owocowym	IV posiłek	Melon i orzechy
	II posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka); brzoskwinia	V posiłek	Zupa ogórkowa
	III posiłek	Makaron z sosem pomidorowym, tofu i bazylią		
DZIEŃ 7	I posiłek	Naleśniki owsiane z musem owocowym	IV posiłek	Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka); brzoskwinia
	II posiłek	Domowe guacamole na grzance	V posiłek	Zupa ogórkowa
	III posiłek	Szakszuka; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

546 KCAL

Chleb posmaruj cienko oliwą i posyp cynamonem. Następnie podsmaż na patelni z każdej strony, aby się zarumienił. Na gotowych, ciepłych chlebkach cynamonowych rozsmaruj masło orzechowe i połóż plasterki banana.

CYNAMONOWE GRZANKI Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cynamon mielony	2	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
masło orzechowe	20	2 łyżeczki	121.8	5.2	9.8	3.2
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	245		546.0	13.4	25.1	62.9

II POSIŁEK

308 KCAL

Marchew i ogórka pokrój w bardzo cienkie słupki. Paprykę i tofu pokrój w paski. Na płyty papieru ryżowego zwilżone delikatnie wodą ułóż sałatę, szpinak, słupki warzyw, tofu i paprykę i zawiń ściśle rollsy.

Sos orzechowy do spring rollsów: Wymieszaj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej konsystencji - mieszaj długo i wytrwale, warto! Sos umieść w sosjerce.

*Możesz przygotować porcję na następny dzień, ale najlepiej smakuja przygotowane na świeżo.

SPRING ROLLSY Z TOFU I WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szpinak	13	0.5 garści	2.6	0.3	0.1	0.4
sałata	10		1.4	0.1	0.0	0.3
Papier ryżowy	30	3 sztuki	79.9	1.8	0.1	18.0
papryka czerwona, słodka	10	0.5 kawałka	3.2	0.1	0.1	0.7

SOS ORZECHOWY DO SPRING ROLLSÓW - 1 porcja

masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
woda	25	2.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	290		307.7	17.6	12.5	32.8

III POSIŁEK

588 KCAL

Ugotuj ziemniaki. Do dużego garnka wóź podzielony na różyczki kalafior, zalej wodą i lekko posól. Gotuj przez 20 minut, by zmiękł. Ostudź i zblenduj. Do dużej miski dodaj kalafiora, połowę bułki tartej i wbij jajko. Wszystko razem dokładnie wymieszaj. Dodaj sól, pieprz, czosnek i pokrojoną natkę. Wyrób masę ręką, by była gładka i jednolita. Z masy uformuj kotlety i obtocz je w bułce tartej, wysypanej na talerzyku. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż kotleciki z każdej strony po ok. 5 minut, by były rumiane. Zjedz z ziemniakami.

Miks sałat z ogórkiem, rzodkiewką i czarnuszką z koperkiem: Ogórka i rzodkiewkę pokrój w półplasterki. Następnie wymieszaj z sałatą, sokiem z cytryny, oliwą, posiekany koperkim, solą i pieprzem. Udekoruj czarnuszką.

*Przygotuj 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

LEKKOSTRAWNE KOTLETY 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
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
bułka tarta bezglutenowa	30		106.2	2.9	0.6	23.3
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
natka pietruszki	6	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5

MIKS SAŁAT Z OGÓRKIEM, RZODKIEWKĄ I CZARNUSZKĄ Z KOPERKIEM - 1 porcja

mieszanka sałat	10	0.5 garści	2.0	0.1	0.0	0.3
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czarnuszka	2.5	0.5 łyżeczki	11.8	0.5	1.1	0.0
rzodkiewka	30	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
koperek świeży	4	0.5 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.3
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
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	630		588.5	18.2	29.0	70.0

IV POSIŁEK

240 KCAL

Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem

Składniki na 10 porcji:

50 g kakao
 120 g suszonych daktyli
 30 g jagód goji lub innych suszonych owoców
 60 g masła migdałowego
 15 g ekspandowanego amarantusu
 30 g migdałów
 30 g wiórek kokosowych
 20 g siemienia lnianego
 30 g pestek dyni
 30 g orzechów włoskich
 szczypta soli

Wykonanie:

Odkładamy po łyżce orzechów włoskich i wiórek na później. Do blendera przekładamy daktyle, migdały, orzechy włoskie, wiórki kokosowe. Całość dokładnie razem miksujemy. Dodajemy nasiona goji, kakao, siemię lniane, masło orzechowe i jeszcze raz miksujemy pulsacyjnie kilka razy. Dodajemy amarantus i całość dokładnie mieszamy. Kwadratową blaszkę wykładamy papierem do pieczenia. Na to kładziemy masę batonową i dokładnie całość ugniatamy. Polewamy roztopioną czekoladą, posypujemy wcześniej odłożonymi wiórkami, orzechami oraz solą i wkładamy do zamrażarki na 2 godziny. Po tym czasie kroimy batony na 10 części.

Zjedz jedną porcję produktu.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	35	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
morele	130	2 większa sztuka	64.0	1.2	0.3	15.2
RAZEM	160		239.7	6.1	14.1	25.7

Jajka ugotuj na twardo, ziemniaki obierz i ugotuj. Pozostałe warzywa pokrój w kostkę, dodaj do ugotowanych i pokrojonych ziemniaków, dopraw solą, pieprzem, oliwą i koperkiem. Na górę pokrój jajko.

*Przygotuj 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z OGÓRKIEM, JAJKIEM I RZODKIEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
ziemniaki	115	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
ogórek małosolny	150	1.5 sztuki	16.5	0.5	0.3	3.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
koperek świeży	12	1.5 łyżeczki	5.2	0.4	0.1	0.8
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
RAZEM	415		275.5	10.3	13.5	30.4

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

477 KCAL

Płatki owsiane i ziarenka słonecznika upraż na patelni bez tłuszczu, uważając, aby nic się nie przypaliło. W misce wymieszaj masło orzechowe i miód, dokładnie, aby nie było grudek. Do masła i miodu dodaj rodzynki. Dodaj uprażone płatki owsiane i ziarenka słonecznika. Dokładnie wymieszaj. Przełożyć masę na blachę i wstawić do zamrażarki na około 2 h. Granola może być sypka, dobrze wymiesza się z jogurtem.

Podawaj z jogurtem i borówkami.

*Przygotuj 2 porcje granoli (podane składniki są na 1 porcję)

GRANOLA KASI Z JOGURTEM KOKOSOWYM I BORÓWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	20	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
jogurt kokosowy	160	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
borówka amerykańska	70	0.5 szklanki	39.9	0.5	0.2	10.1
rodzynki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
miód pszczeli	8	0.5 łyżeczki	25.5	0.0	0.0	6.4
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	300		477.3	14.2	18.7	68.5

II POSIŁEK

308 KCAL

Marchew i ogórka pokrój w bardzo cienkie słupki. Paprykę i tofu pokrój w paski. Na płyty papieru ryżowego zwilżone delikatnie wodą ułóż sałatę, szpinak, słupki warzyw, tofu i paprykę i zawiń ściśle rollsy.

Sos orzechowy do spring rollsów: Wymieszaj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej konsystencji - mieszaj długo i wytrwale, warto! Sos umieść w sosjerce.

SPRING ROLLSY Z TOFU I WARZYWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szpinak	13	0.5 garści	2.6	0.3	0.1	0.4
sałata	10		1.4	0.1	0.0	0.3
Papier ryżowy	30	3 sztuki	79.9	1.8	0.1	18.0
papryka czerwona, słodka	10	0.5 kawałka	3.2	0.1	0.1	0.7
SOS ORZECHOWY DO SPRING ROLLSÓW - 1 porcja						
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
woda	25	2.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	290		307.7	17.6	12.5	32.8

III POSIŁEK

588 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

LEKKOSTRAWNE KOTLETY Z KALAFIORA - 1 porcja

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
jaja kurze całe	25	0.5 sztuki (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
bułka tarta bezglutenowa	30		106.2	2.9	0.6	23.3
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
natka pietruszki	6	1 łyżeczki posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5

MIKS SAŁAT Z OGÓRKIEM, RZODKIEWKĄ I CZARNUSZKĄ Z KOPERKIEM - 1 porcja

mieszanka sałat	10	0.5 garści	2.0	0.1	0.0	0.3
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czarnuszka	2.5	0.5 łyżeczki	11.8	0.5	1.1	0.0
rzodkiewka	30	2 sztuki	5.4	0.3	0.1	1.3
koperek świeży	4	0.5 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.3
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
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	630		588.5	18.2	29.0	70.0

IV POSIŁEK

351 KCAL

Zjedz 2 wcześniej przygotowane batoniki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	65	2 sztuki	351.4	9.9	27.6	21.0
RAZEM	65		351.4	9.9	27.6	21.0

V POSIŁEK

276 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z OGÓRKIEM, JAJKIEM I RZODKIEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
ziemniaki	115	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
ogórek małosolny	150	1.5 sztuki	16.5	0.5	0.3	3.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
koperek świeży	12	1.5 łyżeczki	5.2	0.4	0.1	0.8
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
RAZEM	415		275.5	10.3	13.5	30.4

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

477 KCAL

Zjedz granolę z jogurtem i borówkami.

GRANOLA KASI Z JOGURTEM KOKOSOWYM I BORÓWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy	160	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
borówka amerykańska	70	0.5 szklanki	39.9	0.5	0.2	10.1
rodzynki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
płatki owsiane	20	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
miód pszczeli	8	0.5 łyżeczki	25.5	0.0	0.0	6.4
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	300		477.3	14.2	18.7	68.5

II POSIŁEK

351 KCAL

Zjedz 2 wcześniej przygotowane batoniki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	65	2 sztuki	351.4	9.9	27.6	21.0
RAZEM	65		351.4	9.9	27.6	21.0

III POSIŁEK

568 KCAL

Bataty pokrój w kostkę, dopraw ziołami i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, Obok wysyp odsączoną ciecierzycę, wymieszaj z papryką wędzoną i słodką, dopraw warzywa solą i pieprzem, skrop oliwą i upiecz w piekarniku aż bataty będą miękkie a ciecierzycza chrupiąca. W misce umieść sałatę, pomidorki pokrojone na połówki, bataty, cieciorkę, udekoruj suszoną żurawiną. Skrop sokiem z cytryny. Do sałatki w sosjerce dodaj sos z musztardy, oliwy, soku z cytryny, ziół i wody.

*Przygotuj 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

SALAATKA Z PIECZONĄ CIECIERZYCĄ I BATATEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mieszanka sałat	20	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
batat (patat)	230	1 sztuka	197.8	3.6	0.1	46.3
pomidorki koktajlowe	140	7 sztuk	28.0	1.3	0.3	5.7
żurawina suszona	20	1 łyżka	64.0	0.0	0.3	16.5
musztarda	5	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
pieprz czarny	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
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka wędzona	2	2 szczypty	0.6	0.0	0.0	0.1
papryka słodka mielona	2	2 szczypty	5.8	0.3	0.3	1.1
RAZEM	580		568.1	15.1	10.6	103.1

IV POSIŁEK

256 KCAL

Zjedz słupki kalarepy i orzechy na przekąskę.

MIGDAŁY I KALAREPA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	250	1 duża sztuka	81.8	5.5	0.7	16.1
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	280		255.5	11.8	15.7	22.6

Rzodkiewki i 1/3 ogórków pokrój w kostkę. Zmiksuj pozostałe składniki na gładką masę (bez oleju, płatków z migdałów i części mięty). Do miski wrzuć rzodkiewki i ogórka, zalej chłodnikiem. Posyp płatkami migdałów, miętą i skrop oliwą.

*Przygotuj 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

BEZMLECZNY CHŁODNIK Z RZODKIEWKĄ, OGÓRKIEM I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
ogórek	170	1.5 krótki szklarniowy	23.3	1.2	0.2	4.8
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mięta zielona, świeża	1	0.5 kilka listków	0.4	0.0	0.0	0.1
papryka czerwona, hot chili	2	0.5 kawałek do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
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
mleko owsiane	125	0.5 szklanki	57.5	0.7	1.6	10.2
sok z cytryny	15	1.5 łyżki	3.1	0.1	0.0	1.0
RAZEM	445		308.1	6.1	21.7	25.1

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

569 KCAL

Jajka dobrze ubij trzepaczką z solą i pieprzem. Pomidora obierz ze skórki i pokrój w kostkę, a cebulę w piórka. Na patelni dobrze rozgrzej oliwę. Wrzuć pomidora i cebulę. Odparowuj. Wlej ubite jajka i smaż na bardzo wolnym ogniu pod przykrywką, aż do ścięcia się jajek. Złóż na pół i przełóż na talerz. Zjedz z chlebkiem.

DUŻY OMLET Z POMIDOREM I CZERWONĄ CEBULKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	150	3 sztuka (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
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
RAZEM	490		569.0	28.0	30.0	43.3

II POSIŁEK

340 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl. Do koktajlu schrup migdały.

KOKTAJL Z NATKI PIETRUSZKI I MALIN - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
natka pietruszki	16	3 łyżeczka posiekanej	6.6	0.7	0.1	1.4
imbir korzeń	2	1 kawałek do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
mleko owsiane	220	1 szklanka	101.2	1.2	2.7	18.0
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	400		339.9	10.0	18.2	41.9

III POSIŁEK

568 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

SALAATKA Z PIECZONĄ CIECIERZYCĄ I BATATEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mieszanka sałat	20	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
batat (patat)	230	1 sztuka	197.8	3.6	0.1	46.3
pomidorki koktajlowe	140	7 sztuk	28.0	1.3	0.3	5.7
żurawina suszona	20	1 łyżka	64.0	0.0	0.3	16.5
musztarda	5	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
pieprz czarny	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
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka wędzona	2	2 szczypty	0.6	0.0	0.0	0.1
papryka słodka mielona	2	2 szczypty	5.8	0.3	0.3	1.1
RAZEM	580		568.1	15.1	10.6	103.1

IV POSIŁEK

176 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowanego batonika.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	35	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
RAZEM	35		175.7	4.9	13.8	10.5

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

BEZMLECZNY CHŁODNIK Z RZODKIEWKĄ, OGÓRKIEM I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
ogórek	170	1.5 krótki szklarniowy	23.3	1.2	0.2	4.8
rzodkiewka	45	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mięta zielona, świeża	1	0.5 kilka listków	0.4	0.0	0.0	0.1
papryka czerwona, hot chili	2	0.5 kawałek do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
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
mleko owsiane	125	0.5 szklanki	57.5	0.7	1.6	10.2
sok z cytryny	15	1.5 łyżki	3.1	0.1	0.0	1.0
RAZEM	445		308.1	6.1	21.7	25.1

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

485 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę. Wybij jajka i usmaż sadzone. Dopraw solą i pieprzem. Posyp szczypiorkiem. Zjedz z pieczywem i pomidorkami.

JAJKA SADZONE ZE SZCZYPIORKIEM + CHLEB I POMIDORKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidorki koktajlowe	160	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
RAZEM	380		485.0	21.4	25.1	39.1

II POSIŁEK

351 KCAL

Zjedz 2 wcześniej przygotowane batoniki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	65	2 sztuki	351.4	9.9	27.6	21.0
RAZEM	65		351.4	9.9	27.6	21.0

III POSIŁEK

639 KCAL

Makaron ugotuj na półtwardo. Na patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć pokrojoną w drobną kostkę cebulę i marchew. Podsmaż razem kilka minut. Dodaj pokruszone tofu i smaź, aż się zarumieni. Dodaj resztę składników i duś razem kilka minut. Powstały sos połącz z makaronem. Posyp siekaną, świeżą bazylią.

*Przygotuj 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję)

MAKARON Z SOSEM POMIDOROWYM, TOFU I BAZYLIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	70	1.5 porcji	244.3	10.1	2.1	46.2
tofu naturalne	180	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
passata pomidorowa	130	0.5 szklanki	40.8	2.1	0.4	9.3
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
bazylia suszona	3	1 szczypta	7.0	0.7	0.1	1.4
oregano suszone	2	0.5 łyżeczki	5.3	0.2	0.1	1.4
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
bazylia świeża	5	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
RAZEM	490		639.2	36.6	24.8	72.3

IV POSIŁEK

228 KCAL

Maliny z płatkami migdałów:

Maliny posyp płatkami migdałów i skrop sokiem z cytryny.

MALINY Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW - 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
płatki migdałów	30	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	160		228.0	8.2	15.7	18.0

V POSIŁEK

335 KCAL

Na dnie miseczki umieść szpinak. Awokado i melona obierz i pokrój w kostkę. Pietruszkę posiekaj. Na szpinaku ułóż pokrojonego melona, awokado i posyp orzechami oraz pietruszką. Polej sosem z oliwy, syropu klonowego, soli, pierzu, chili i soku z cytryny.

SAŁATKA Z MELONEM I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
melon kantalupa	100	porcja	34.0	0.8	0.2	8.2
orzechy włoskie	12	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	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
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	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
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	245		335.4	5.6	26.5	22.6

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

594 KCAL

Do miski wsyp mąkę, dodaj jajka, sól i wodę, zmiksuj na gładką masę, aby ciasto nie miało grudek. Na patelni rozgrzej oliwę (można rozsmarować ją pędzelkiem lub ręcznikiem papierowym) i wylej porcję ciasta. Smaż kilka minut a następnie przewróć na drugą stronę. Smaż minutę i zdejmij z patelni. Maliny i banana zmiksuj na mus. Polej nim naleśniki i posypać płatkami migdałów.

*Przygotuj 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję).

NALEŚNIKI OWSIANE Z MUSEM OWOCOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	60	6 łyżek	242.4	8.8	5.5	39.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	5	2.5 łyżeczki	44.9	0.0	5.0	0.0
maliny	100	1.5 garści	43.0	1.3	0.3	12.0
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	420		594.1	21.5	26.0	72.5

II POSIŁEK

247 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowany batonik i brzoskwinie.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	35	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
brzoskwinia	145	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
RAZEM	175		247.2	6.4	14.1	27.5

III POSIŁEK

639 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

MAKARON Z SOSEM POMIDOROWYM, TOFU I BAZYLIĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	70	1.5 porcji	244.3	10.1	2.1	46.2
tofu naturalne	180	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
passata pomidorowa	130	0.5 szklanki	40.8	2.1	0.4	9.3
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
bazylia suszona	3	1 szczypta	7.0	0.7	0.1	1.4
oregano suszone	2	0.5 łyżeczki	5.3	0.2	0.1	1.4
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
bazylia świeża	5	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
RAZEM	490		639.2	36.6	24.8	72.3

IV POSIŁEK

237 KCAL

Zjedz kawałki obranego ze skórki melona z orzechami na przekąskę.

MELON I ORZECHY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
melon kantalupa	150	porcja	51.0	1.3	0.3	12.2
orzechy włoskie	30	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
RAZEM	180		237.5	5.7	17.2	17.3

Wypłucz kaszę i wrzuć do garnka. Dolej wodę, dodaj obrane i starte na tarce lub drobno pokrojone warzywa oraz starte na tarce o grubych oczkach ogórki kiszzone. Gotuj około 10-15 minut. Pod koniec dodaj posiekany koperek i natkę pietruszki. Dopraw solą i pieprzem.

*Przygotuj 2 porcje potrawy (podane składniki są na 1 porcję).

ZUPA OGÓRKOWA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, korzeń	25	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	35	0.5 mały kawałek na zupę	9.3	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	300	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
koperek świeży	4	0.5 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.3
kasza jaglana	50	3 łyżki	174.0	5.3	1.5	35.8
RAZEM	650		321.3	9.0	10.1	53.4

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

594 KCAL

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

NALEŚNIKI OWSIANE Z MUSEM OWOCOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka owsiana	60	6 łyżek	242.4	8.8	5.5	39.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	5	2.5 łyżeczki	44.9	0.0	5.0	0.0
maliny	100	1.5 garści	43.0	1.3	0.3	12.0
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	420		594.1	21.5	26.0	72.5

II POSIŁEK

236 KCAL

Awokado obierz i pokrój w kosteczkę. Skrop sokiem z cytryny. Dodaj pokrojone drobno pomidorki, przeciśnięty przez praszkę czosnek, oliwę i przyprawę. Wymieszaj. W międzyczasie przygotuj grzanekę. Gotową grzanekę posmaruj guacamole.

DOMOWE GUACAMOLE NA GRZANCE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
pomidorki koktajlowe	40	2 sztuki	8.0	0.4	0.1	1.6
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	160		235.6	4.5	15.4	19.5

III POSIŁEK

524 KCAL

Czosnek podsmaż na oliwie. Pomidory i paprykę pokrój w kostkę, wrzuc na patelnię, dopraw ziołami, solą i pieprzem i podduś lekko, aż zmiękną. Zrób dwa wgłębienia, wbij jajka i przykryj pokrywką, czekając aż się zetną. Posyp obficie natką pietruszki i sonecznikiem. Zjedz z chlebkiem.

SZAKSZUKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pomidory, czerwone	385	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
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
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
sonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	650		523.6	24.5	30.3	41.7

IV POSIŁEK

258 KCAL

Zjedz wcześniej przygotowany batonik i brzoskwinie.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	35	1 sztuka	175.7	4.9	13.8	10.5
brzoskwinia	165	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
RAZEM	200		258.2	6.6	14.2	30.2

*Zjedz porcję z poprzedniego dnia.

ZUPA OGÓRKOWA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, korzeń	25	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	35	0.5 mały kawałek na zupę	9.3	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	300	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
koperek świeży	4	0.5 łyżeczki	1.7	0.1	0.0	0.3
kasza jaglana	50	3 łyżki	174.0	5.3	1.5	35.8
RAZEM	650		321.3	9.0	10.1	53.4

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
Batonik czekoladowy z masłem orzechowym i amarantusem (1 sztuka)	10 sztuk	400 [g]	Papier ryżowy	6 sztuk	60 [g]
tofu naturalne	2 opakowania	360 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]
RÓŻNE					
bułka tarta bezglutenowa		60 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
migdały, łuskane	4 łyżki	60 [g]	orzechy włoskie	10 sztuk	90 [g]
płatki migdałów	9 łyżek	90 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	2 łyżki	30 [g]
słonecznik, nasiona	3 łyżki	45 [g]	żurawina suszona	2 łyżki	40 [g]
DODATKI DO DAŃ					
koncentrat pomidorowy	2 łyżeczki	26 [g]	masło orzechowe	6 łyżeczek	60 [g]
musztarda	1 łyżeczka	10 [g]	sok z cytryny	10.5 łyżek	110 [g]
sos sojowy	2 łyżeczki	10 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	15 sztuk (kl. wagowa S)	700 [g]	jogurt kokosowy	2 opakowania	320 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko owsiane	2 szklanki	470 [g]	woda		900 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	2 sztuki	420 [g]	banan	2.5 średniej sztuki	440 [g]
borówka amerykańska	1 szklanka	150 [g]	brzoskwinia	2 większa sztuka	350 [g]
maliny	6 garści	440 [g]	melon kantalupa	2 porcje	500 [g]
morele	2 większa sztuka	150 [g]			
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia suszona	2 szczypty	6 [g]	bazylia świeża	2 kilka listków	16 [g]
chili pieprz cayenne	5 szczypt	5.0 [g]	cynamon mielony	2 szczypty	2.0 [g]
kardamon	1 szczypta	1.0 [g]	koperek świeży	5 łyżeczek	40 [g]
mięta zielona, świeża	1 kilka listków	4.8 [g]	oregano suszone	5 szczypt	5.0 [g]
pieprz czarny	5 szczypt	5.0 [g]	pieprz czarny mielony	11 szczypta	11 [g]
sól	18 szczypta do smaku	18 [g]	sól himalajska	1 szczypta	1.0 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]			
SŁODYCZE					
miód pszczele	1 łyżeczka	16 [g]	syrop klonowy	3 łyżeczki	15 [g]
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek		180 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
batat (patat)	2 sztuki	550 [g]	cebula	1 mała sztuka	60 [g]
cebula czerwona	1.5 sztuki	120 [g]	ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]
czarnuszka	1 łyżeczka	5.0 [g]	czosnek	3 małe ząbki	11 [g]
imbir korzeń	1 kawałek do smaku	2.2 [g]	kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]
kalarepa	1 duża sztuka	360 [g]	marchew	4 średnie sztuki	600 [g]
mieszanka sałat	3 garście	60 [g]	natka pietruszki	9 łyżeczka posiekanej	60 [g]
ogórek	13 gruntowy	700 [g]	ogórek kiszony	4 sztuki	240 [g]
ogórek małosolny	3 sztuki	300 [g]	papryka czerwona, hot chili	1 kawałek do smaku	6 [g]
papryka czerwona, słodka	0.5 średniej sztuki	120 [g]	papryka słodka mielona	4 szczypty	4.0 [g]
papryka wędzona	4 szczypty	4.6 [g]	passata pomidorowa	1 szklanka	260 [g]
pietruszka, korzeń	1 średnia sztuka	80 [g]	pomidorki koktajlowe	24 sztuk	480 [g]
pomidory, czerwone	3 średnie sztuki	650 [g]	rzodkiewka	16 sztuk	390 [g]
sałata		27 [g]	seler korzeniowy	1 mały kawałek na zupę	100 [g]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	szpinak	2 garście	70 [g]
ziemniaki	7 średnich sztuk	700 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	8 kromek	390 [g]	kasza jaglana	6 łyżek	100 [g]

makaron gryczany
płatki owsiane

3 porcje 140 [g] mąka owsiana
4 łyżki 40 [g]

12 łyżek 120 [g]