



gurbacka.pl



DIETA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Jajecznicza z pomidorami i szczypiorkiem	IV posiłek	Słupki warzyw i orzechy
	II posiłek	Koktajl z borówkami	V posiłek	Lekki dorsz z salsą pomidorową z mango i brązowy ryż
	III posiłek	Lekki dorsz z salsą pomidorową z mango i brązowy ryż		
DZIEŃ 2	I posiłek	Omelet na słodko z morelami i kokosem	IV posiłek	Jogurt straciatella z borówkami
	II posiłek	Słupki warzyw i orzechy	V posiłek	Lekki dorsz z salsą pomidorową z mango i brązowy ryż
	III posiłek	Lekki dorsz z salsą pomidorową z mango i brązowy ryż		
DZIEŃ 3	I posiłek	Grzanki z guacamole	IV posiłek	Salatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką
	II posiłek	Brzoskwinia i czekolada	V posiłek	Kanapka z piersią z kurczaka, sałatą i pomidorem
	III posiłek	Pieczona pierś z kurczaka w pomidorach, kasza jaglana i ogórki małosolne:		
DZIEŃ 4	I posiłek	Jaglanka tiramisu	IV posiłek	Salatka z grejpfruta i awokado
	II posiłek	Salatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką	V posiłek	Kanapka z piersią z kurczaka, sałatą i pomidorem
	III posiłek	Pieczona pierś z kurczaka w pomidorach, kasza jaglana i ogórki małosolne:		
DZIEŃ 5	I posiłek	Letnie kanapki z jajkiem, awokado i rzodkiewkami	IV posiłek	Orzeźwiający koktajl z kiwi i brzoskwini
	II posiłek	Orzechy włoskie i grejpfrut	V posiłek	Frittata z brokułami i cukinią
	III posiłek	Nuggetsy z boczniaka z ziemniakami; Miętowy sos tzatzyki; Pomidory z cebulką		
DZIEŃ 6	I posiłek	Frittata z brokułami i cukinią	IV posiłek	Salatka z ogórkiem, pomidorem i tuńczykiem
	II posiłek	Orzechy włoskie i kalarepka	V posiłek	Salatka z ogórka i czerwonej cebuli z białą fasolą
	III posiłek	Nuggetsy z boczniaka z ziemniakami; Miętowy sos tzatzyki; Pomidory z cebulką		
DZIEŃ 7	I posiłek	Owsianka z wiśniami	IV posiłek	Jogurt kokosowo-cytrynowy z wiśniami
	II posiłek	Salatka z ogórkiem, pomidorem i tuńczykiem	V posiłek	Salatka z brokuła gotowanego na parze z żurawiną i migdałami
	III posiłek	Salatka z ogórka i czerwonej cebuli z białą fasolą		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

335 KCAL

Na patelni rozgrzej olej, pomidory pokrój w kostkę i wrzuć na patelnię, dodaj jajka i wymieszaj aż jajka się zetną. Dopraw do smaku i posyp szczypiorkiem. Zjedz z chlebem.

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I SZCZYPIORKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
olej rzepakowy	8.0	1 łyżka	72.0	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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
szczypiorek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
RAZEM	353.0		335.2	17.4	20.7	19.6

II POSIŁEK

223 KCAL

Wszystkie składniki zmixować.

KOKTAJL 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
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
borówka amerykańska	140.0	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
RAZEM	368.0		222.6	5.0	12.3	26.6

III POSIŁEK

392 KCAL

Ugotuj ryż. Dorsza upiecz w piekarniku i skrop łyżką soku z cytryny. Pomidora i mango pokrój w kostkę, wymieszaj z posiekaną dymką i natką pietruszki. Dopraw oliwą, solą, pieprzem i sokiem z cytryny oraz odrobiną ostrej papryczki. Gotową salsę ułóż na talerzu. Gotowego dorsza przełóż na salsę i zjedz z ryżem.

*Przygotuj 4 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

LEKKI DORSZ Z SALSA POMIDOROWĄ Z MANGO I BRAZOWY RYŻ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży	120.0	1 porcja	92.4	21.2	0.8	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słodka cebulka dymka	6.0	1 łyżka posiekanej	1.9	0.1	0.0	0.4
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
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
ryż brązowy	40.0	1 porcja	134.0	2.8	0.8	30.7
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałek	2.0	0.1	0.0	0.4
RAZEM	615.0		392.2	28.2	4.7	65.5

IV POSIŁEK

155 KCAL

Pokrój warzywa w słupki i schrup z orzechami na przekąskę.

SŁUPKI WARZYW I ORZECHY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
kalarepa	51.0	0.5 małej sztuki	16.8	1.1	0.2	3.3
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	180.0		154.9	5.0	10.2	12.8

*Porcja z obiadu

LEKKI DORSZ Z SALSA POMIDOROWĄ Z MANGO I BRAZOWY RYŻ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży	120.0	1 porcja	92.4	21.2	0.8	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słodka cebulka dymka	6.0	1 łyżka posiekanej	1.9	0.1	0.0	0.4
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
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
ryż brązowy	40.0	1 porcja	134.0	2.8	0.8	30.7
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałek	2.0	0.1	0.0	0.4
RAZEM	615.0		392.2	28.2	4.7	65.5

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

283 KCAL

W misce wymieszaj jajka wraz z pastą z wanilii, płatkami wiórkami kokosowymi. Rozgrzej olej na patelni i wlej powstałą masę. Przykryj omlet. Kiedy dół będzie lekko podpieczony, przewróć go na drugą stronę. Na górę połów pokrojone kawałki świeżych moreli.

OMLET NA SŁODKO Z MORELAMI I KOKOSEM - 1 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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
płatki owsiane	10.0	1 łyżka	37.6	1.2	0.7	6.9
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
morele	64.0	1 większa sztuka	32.0	0.6	0.1	7.6
pastą z wanilii	1.0	0.5 łyżeczki	2.7	0.0	0.0	0.6
RAZEM	185.0		282.8	14.8	17.6	17.9

II POSIŁEK

155 KCAL

Pokrój warzywa w słupki i schrup z orzechami na przekąskę.

SŁUPKI WARZYW I ORZECHY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy włoskie	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
kalarepa	51.0	0.5 małej sztuki	16.8	1.1	0.2	3.3
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	180.0		154.9	5.0	10.2	12.8

III POSIŁEK

392 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

LEKKI DORSZ Z SALSA POMIDOROWĄ Z MANGO I BRĄZOWY RYŻ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży	120.0	1 porcja	92.4	21.2	0.8	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słodka cebulka dymka	6.0	1 łyżka posiekanej	1.9	0.1	0.0	0.4
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
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
ryż brązowy	40.0	1 porcja	134.0	2.8	0.8	30.7
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałek	2.0	0.1	0.0	0.4
RAZEM	615.0		392.2	28.2	4.7	65.5

IV POSIŁEK

235 KCAL

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

JOGURT STRACIATELLA Z BORÓWKAMI - 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
borówka amerykańska	50.0	1 garść	28.5	0.4	0.2	7.2
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	220.0		235.3	2.5	15.0	23.6

V POSIŁEK

392 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

LEKKI DORSZ Z SALSA POMIDOROWĄ Z MANGO I BRAZOWY RYŻ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży	120.0	1 porcja	92.4	21.2	0.8	0.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
słodka cebulka dymka	6.0	1 łyżka posiekanej	1.9	0.1	0.0	0.4
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
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
ryż brązowy	40.0	1 porcja	134.0	2.8	0.8	30.7
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałek	2.0	0.1	0.0	0.4
RAZEM	615.0		392.2	28.2	4.7	65.5

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

332 KCAL

Awokado obierz i pokrój w kosteczkę. Skrop sokiem z cytryny. Dodaj pół pokrojonego drobno pomidora, przeciśnięty przez praskę czosnek, oliwę i przyprawy. Wymieszaj. W międzyczasie przygotuj grzanki. Gotowe grzanki posmaruj guacamole i ułóż plasterki pozostałego pomidora.

GRZANKI Z GUACAMOLE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
RAZEM	261.0		332.3	7.8	18.2	33.1

II POSIŁEK

127 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA I CZEKOLADA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	153.0		127.4	2.1	3.7	22.7

III POSIŁEK

423 KCAL

Pieczona pierś z kurczaka w pomidorach, kasza jaglana i ogórki małosolne:

Do żaroodpornego naczynia wyłóż sos pomidorowy i pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe. Piersi kurczaka delikatnie przypraw solą, pieprzem i chilli. Natnij je nożem i posmaruj oliwą. Połóż na pomidorach. Naczynko wstaw do piekarnika. Piecz około 40 minut w temperaturze 120 stopni C. Podawaj z kaszą jaglaną i ogórkiem małosolnym.

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

*Przygotuj dodatkowe 2 porcje piersi z kurczaka, które zużyjesz do kolacji.

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA W POMIDORACH, KASZA JAGLANA I OGÓRKI MAŁOSOLNE: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120.0	porcja	117.6	25.8	1.6	0.0
passata pomidorowa	125.0	0.5 szklanki	40.0	2.0	0.3	9.1
pomidorki koktajlowe	160.0	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
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
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
RAZEM	658.0		423.5	34.3	11.9	49.2

IV POSIŁEK**97 KCAL**

Ogórki pokrój w plasterki, paprykę w paseczki. Obierz marchewkę i pokrój w słupki lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Cebulę posiekaj. Wymieszaj składniki, dodaj oliwę i posiekaną natkę pietruszki. Dopraw świeżo mielonym pieprzem.

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

SAŁATKA Z KISZONEGO OGÓRKA Z CEBULKĄ, PAPRYKĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	351.5		97.4	4.2	2.8	16.5

V POSIŁEK**351 KCAL**

Przygotuj kanapki z pokrojonym kurczakiem z obiadu, sałatą, plasterkami pomidora i odrobiną musztardy. Możesz dodać też ulubione zioła, sól i pieprz do smaku.

KANAPKA Z PIERSIĄ Z KURCZAKA, SAŁATĄ I POMIDOREM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja z obiadu	98.0	21.5	1.3	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
sałata rzymska	20.0	2 liście	3.4	0.2	0.1	0.7
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
musztarda	20.0	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
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	499.0		350.9	30.5	8.1	37.7

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

412 KCAL

Kaszę dokładnie wypłucz na sitku. Gotuj pod przykryciem w lekko osolonej wodzie około 10 minut. Ugotowaną kaszę zmiksuj z mlekiem i odrobiną mocnej kawy oraz z miodem. Banana pokrój w plasterki a orzechy posiekaj. Do szklanki warstwowo nałóż trochę kremu z kaszy, połóż plasterki banana, orzeszki, kolejną porcję masy, banana i orzechy.

JAGLANKA TIRAMISU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	30.0	2 łyżki	104.4	3.1	0.9	21.5
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy laskowe	7.5	0.5 łyżki	50.0	1.1	4.7	1.1
kawa espresso (bez cukru)	80.0		7.2	0.1	0.1	1.3
miód pszczeli	7.0	1 łyżeczka	22.3	0.0	0.0	5.6
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
RAZEM	365.5		412.4	6.6	17.3	59.0

II POSIŁEK

97 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SAŁATKA Z KISZONEGO OGÓRKA Z CEBULKĄ, PAPRYKĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	52.5	0.5 średniej sztuki	17.3	0.5	0.1	4.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	351.5		97.4	4.2	2.8	16.5

III POSIŁEK

423 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA W POMIDORACH, KASZA JAGLANA I OGÓRKI MAŁOSOLNE: - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120.0	porcja	117.6	25.8	1.6	0.0
passata pomidorowa	125.0	0.5 szklanki	40.0	2.0	0.3	9.1
pomidorki koktajlowe	160.0	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
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
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
RAZEM	658.0		423.5	34.3	11.9	49.2

IV POSIŁEK

191 KCAL

Grejpfruta wyfiletuj (wykrój ze skórki i białych błonek). Awokado pokrój w plastry. Cebulę pokrój w cienkie piórka. Wszystkie składniki wymieszaj.

SAŁATKA Z GREJPFRUTA I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
grejpfruta	70.0	0.25 średniego	28.0	0.4	0.1	6.9
cebula czerwona	52.5	0.5 sztuki	24.1	0.6	0.1	5.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
kolendra, świeża	2.0	1 łyżka	0.5	0.0	0.0	0.1
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	198.5		191.4	2.6	12.9	18.5

V POSIŁEK

351 KCAL

Przygotuj kanapki z pokrojonym kurczakiem z obiadu, sałatą, plastrami pomidora i odrobiną musztardy. Możesz dodać też ulubione zioła, sól i pieprz do smaku.

KANAPKA Z PIERSIĄ Z KURCZAKA, SAŁATĄ I POMIDOREM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja z obiadu	98.0	21.5	1.3	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
sałata rzymska	20.0	2 liście	3.4	0.2	0.1	0.7
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
musztarda	20.0	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
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	499.0		350.9	30.5	8.1	37.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

382 KCAL

Jajka ugotuj na twardo, następnie pokrój w plasterki. Z chleba przygotuj grzanki (możesz zrobić je w tosterze lub zarumienić chleb na suchej patelni), ułóż na nich pokrojone w cienkie plasterki awokado, plasterki jajka i plasterki rzodkiewki. Udekoruj musztardą francuską, dopraw do smaku solą, pieprzem i świeżym koperkiem.

LETNIE KANAPKI Z JAJKIEM, AWOKADO I RZODKIEWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
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	255.0		381.6	14.2	21.7	31.3

II POSIŁEK

163 KCAL

Zjedz orzechy z grejpfrutem.

ORZECHY WŁOSKIE I GREJPFRRUT

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
grejpfrut	140.0	0.5 średniego	56.0	0.8	0.3	13.7
orzechy włoskie	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
RAZEM	156.0		162.6	3.4	9.9	16.6

III POSIŁEK

442 KCAL

Nuggetsy z boczniaka:

W misce rozmieszaj mąkę z ciecierzycy z wodą i solą. W drugiej misce wymieszaj resztę suchych składników. Boczniaki umyj i podziel na małe kawałki. Obtaczaj w masie z ciecierzycy a następnie w suchych składnikach i usmaż na oleju.

Miętowy sos tzatzyki: Miętowy sos tzatzyki: Zetrzyj ogórka na tarce i wymieszaj z jogurtem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem oraz posiekaną miętą.

Pomidory z cebulką: Pokrój pomidory i cebulkę w plasterki, skrop sokiem z cytryny i oliwą i dopraw solą i pieprzem do smaku. Posyp posiekaną natką.

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

NUGGETSY Z BOCZNIAKA Z ZIEMNIAKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
boczniak, surowy	125.0		41.3	4.1	0.5	7.6
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10.0		32.0	4.7	0.5	0.9
bułka tarta bezglutenowa	10.0		35.4	1.0	0.2	7.8
mąka z cieciorci	35.0	3 łyżki	135.4	7.8	2.3	20.2
papryka słodka mielona	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.3
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
olej rzepakowy	2.0	1 łyżeczka	18.0	0.0	2.0	0.0
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir mielony	0.5		1.7	0.0	0.0	0.4

MIĘTOWY SOS TZATZYKI - 1 porcja

jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
mięta zielona, świeża	2.0	1 do smaku	0.9	0.1	0.0	0.2
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6

POMIDORY Z CEBULKĄ - 1 porcja

pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0

RAZEM 712.5 442.0 22.9 14.3 60.4

IV POSIŁEK

103 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz dodać kostki lodu.

ORZEŻWIAJĄCY KOKTAJL Z KIW I BRZOSKWINI - 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
brzoskwinia	89.0	1 mała sztuka	44.5	0.9	0.2	10.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
woda	187.5	0.75 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
mięta zielona, świeża	1.0		0.4	0.0	0.0	0.1
Siemię lniane mielone	3.0	0.5 łyżeczki	7.5	0.9	0.4	0.9

RAZEM 371.5 103.2 2.6 1.0 23.5

Wszystkie warzywa posiekaj na drobniejsze kawałki. Wszystko razem połącz w miseczce wraz z jajkami, dodaj przyprawy i wymieszaj składniki. Małą formę na tartę wyłóż papierem do pieczenia i wylej masę, rozprowadź łyżką, posyp sezamem. Całość zapiecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni.

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

FRITTATA Z BROKUŁAMI I CUKINIĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	110.0	0.5 mniejszej sztuki	18.7	1.3	0.1	3.5
cebula	35.0	0.5 mniejszej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
brokuły	50.0	1 ok. 3 różyczki	15.5	1.5	0.2	2.6
papryka czerwona, słodka	50.0	0.5 małej sztuki	16.0	0.7	0.3	3.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
pomidory, suszone na słońcu	15.0	1 sztuka	38.7	2.1	0.4	8.4
RAZEM	483.0		343.3	22.8	18.9	26.5

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

343 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

FRITTATA Z BROKUŁAMI I CUKINIĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	110.0	0.5 mniejszej sztuki	18.7	1.3	0.1	3.5
cebula	35.0	0.5 mniejszej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
brokuły	50.0	1 ok. 3 różyczki	15.5	1.5	0.2	2.6
papryka czerwona, słodka	50.0	0.5 małej sztuki	16.0	0.7	0.3	3.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
pomidory, suszone na słońcu	15.0	1 sztuka	38.7	2.1	0.4	8.4
RAZEM	483.0		343.3	22.8	18.9	26.5

II POSIŁEK

194 KCAL

Zjedz orzechy i kalarepkę na przekąskę.

ORZECHY WŁOSKIE I KALAREPKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	102.0	1 mała sztuka	33.7	2.2	0.3	6.6
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
RAZEM	126.0		193.5	6.1	14.8	10.9

III POSIŁEK

442 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

NUGGETSY Z BOCZNIAKA Z ZIEMNIAKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bocznik, surowy	125.0		41.3	4.1	0.5	7.6
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	10.0		32.0	4.7	0.5	0.9
bułka tarta bezglutenowa	10.0		35.4	1.0	0.2	7.8
mąka z cieciorci	35.0	3 łyżki	135.4	7.8	2.3	20.2
papryka słodka mielona	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.3
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
olej rzepakowy	2.0	1 łyżeczka	18.0	0.0	2.0	0.0
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir mielony	0.5		1.7	0.0	0.0	0.4
MIĘTOWY SOS TZATZYKI - 1 porcja						
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
mięta zielona, świeża	2.0	1 do smaku	0.9	0.1	0.0	0.2
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
POMIDORY Z CEBULKĄ - 1 porcja						
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	712.5		442.0	22.9	14.3	60.4

IV POSIŁEK

204 KCAL

Salatę umyj i porwij, ogórka i pomidora pokrój w kostkę. Wymieszaj z sałatą i tuńczykiem. Dodaj sos z oliwy, musztardy, soku z cytryny, soli, pieprzu i oregano.

SAŁATKA Z OGÓRKIEM, POMIDOREM I TUŃCZYKIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata rzymska	20.0	1 garść	3.4	0.2	0.1	0.7
tuńczyk w sosie własnym	65.0	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
dynia, pestki	5.0	1 łyżeczka	28.6	1.2	2.3	0.9
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	260.0		204.4	16.9	11.8	9.6

V POSIŁEK

309 KCAL

W małej misce wymieszaj składniki na sos (ocet, oliwę, czosnek, miód, musztardę, chili). Do drugiej miski włóż odsączoną białą fasolę. Dodaj pokrojonego ogórka, posiekaną cebulkę i zalej sosem. Wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem.

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

SAŁATKA Z OGÓRKA I CZERWONEJ CEBULI Z BIAŁĄ FASOLĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	166.5	1.5 sztuki	23.3	1.2	0.2	4.8
cebula czerwona	52.5	0.5 sztuki	24.1	0.6	0.1	5.8
fasola biała, konserwowa	131.0	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
ocet winny, czerwony	4.0	0.5 łyżki	0.8	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
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
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
RAZEM	382.5		308.9	12.1	9.0	47.0

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

370 KCAL

Wydrylowane wiśnie wrzucić do rondelka i podgrzeć. Dodaj siemię i gotuj aż wiśnie puszczą sok. Odstaw (siemię powinno zżelować sok z wiśni). W innym rondelku rozgrzej wodę. Dodaj nasiona słonecznika i płatki owsiane. Gotuj aż płatki wchłoną cały płyn. Do gotowej owsianki dodaj wiśnie.

OWSIANKA Z WIŚNIAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
mleko migdałowe	165.0	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
wiśnie	100.0	1 porcja	49.0	0.9	0.4	10.9
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	326.0		369.7	13.3	17.0	46.5

II POSIŁEK

204 KCAL

Salatę umyć i porwijać, ogórka i pomidora pokroić w kostkę. Wymieszać z sałatą i tuńczykiem. Dodaj sos z oliwy, musztardy, soku z cytryny, soli, pieprzu i oregano.

SALATKA Z OGÓRKIEM, POMIDOREM I TUŃCZYKIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata rzymska	20.0	1 garść	3.4	0.2	0.1	0.7
tuńczyk w sosie własnym	65.0	0.5 puszki	61.8	13.7	0.8	0.0
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
dynia, pestki	5.0	1 łyżeczka	28.6	1.2	2.3	0.9
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	260.0		204.4	16.9	11.8	9.6

III POSIŁEK

309 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SALATKA Z OGÓRKA I CZERWONEJ CEBULI Z BIAŁĄ FASOLĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	166.5	1.5 sztuki	23.3	1.2	0.2	4.8
cebula czerwona	52.5	0.5 sztuki	24.1	0.6	0.1	5.8
fasola biała, konserwowa	131.0	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
ocet winny, czerwony	4.0	0.5 łyżki	0.8	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda	5.0	0.5 łyżeczki	8.3	0.3	0.3	1.1
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
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
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
RAZEM	382.5		308.9	12.1	9.0	47.0

IV POSIŁEK**241 KCAL**

Jogurt wymieszaj z erytrytolem, sokiem z cytryny, wiórkami i skórką z cytryny. Przełóż do pojemniczka, na górze udekoruj wydrylowanymi wiśniami.

JOGURT KOKOSOWO-CYTRYNOWY Z WIŚNIAMI - 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
wiśnie	70.0	1 garść	34.3	0.6	0.3	7.6
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
skórka z cytryny, świeża	2.0		0.9	0.0	0.0	0.3
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
RAZEM	255.0		240.8	2.6	16.7	26.5

V POSIŁEK**332 KCAL**

Brokuły podziel na małe różyczki. Ugotuj na parze, przełóż do miski, wymieszaj z oliwą, płatkami migdałów i suszoną żurawiną. Dopraw pieprzem i solą.

SALATKA Z BROKUŁA GOTOWANEGO NA PARZE Z ŻURAWINĄ I MIGDAŁAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	250.0	0.5 sztuki	77.5	7.5	1.0	13.0
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
żurawina suszona	20.0	1 łyżka	64.0	0.0	0.3	16.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
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	300.0		332.0	12.0	19.5	32.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE

bułka tarta bezglutenowa		20 [g]	jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	4 opakowania	650 [g]
--------------------------	--	--------	--------------------------------------	--------------	---------

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	2 łyżeczki	14 [g]	orzechy laskowe	0.5 łyżki	8 [g]
orzechy włoskie	18 sztuk	170 [g]	płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]
sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka	26 [g]	Siemię lniane mielone	1.5 łyżeczki	9 [g]
słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [g]	wiórki kokosowe	3 łyżki	24 [g]
żurawina suszona	1 łyżka	20 [g]			

DODATKI DO DAŃ

erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]	musztarda	6 łyżeczek	60 [g]
musztarda francuska	1 łyżeczka	10 [g]	pasta z wanilii	0.5 łyżeczki	1.0 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)		20 [g]	sok z cytryny	13.5 łyżek	140 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry		440 [g]			
------------------------------------	--	---------	--	--	--

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	9 sztuk (kl. wagowa M)	550 [g]			
-----------------	------------------------	---------	--	--	--

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

kawa espresso (bez cukru)		80 [g]	mleko migdałowe	1.75 szklanka	390 [g]
woda	1.25 szklanki	320 [g]			

OWOCE I PRZETWORY

awokado	1.5 sztuki	320 [g]	banan	1 mała sztuka	130 [g]
borówka amerykańska	4 garście	210 [g]	brzoskwinia	1.5 większa sztuka	270 [g]
grejpfrut	0.75 średniego	330 [g]	kiwi	1 mała sztuka	100 [g]
mango	2 sztuki	750 [g]	morele	1 większa sztuka	80 [g]
skórka z cytryny, świeża		2.0 [g]	wiśnie	2.5 garści	190 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona	2 szczypty	2.0 [g]	chili pieprz cayenne	5 szczypt	5.0 [g]
imbir mielony		1.0 [g]	kmin rzymski	1 szczypta	1.0 [g]
kolendra, świeża	1 łyżka	2.4 [g]	koperek świeży	1 łyżeczka	8 [g]
mięta zielona, świeża		13 [g]	ocet winny, czerwony	1 łyżka	8 [g]
oregano suszone	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	4 łyżki	23 [g]
sól	26 szczypta do smaku	26 [g]			

RYBY I OWOCE MORZA

dorsz, świeży	4 porcje	480 [g]	tuńczyk w sosie własnym	1 puszka	130 [g]
---------------	----------	---------	-------------------------	----------	---------

SŁODYCZE

czekolada 70% kakao	2 kostka	20 [g]	miód pszczeli	2 łyżeczki	21 [g]
---------------------	----------	--------	---------------	------------	--------

TŁUSZCZE

olej rzepakowy	6 łyżeczek	12 [g]	oliwa z oliwek	10 łyżek	80 [g]
----------------	------------	--------	----------------	----------	--------

WARZYWA I PRZETWORY

bocznik, surowy		290 [g]	brokuły	1 sztuka	600 [g]
cebula	3 małe sztuki	240 [g]	cebula czerwona	1.5 sztuki	170 [g]
cukinia	1 mniejszej sztuki	260 [g]	czosnek	5 średnich ząbków	31 [g]
fasola biała, konserwowa	1 puszka	270 [g]	kalarepa	2 małe sztuki	300 [g]
marchew	1 średnia sztuka	150 [g]	mąka z ciecioriki	6 łyżek	70 [g]
natka pietruszki	9 łyżka posiekanej	100 [g]	ogórek	10 połowa krótkiego szklarniowego	800 [g]
ogórek kiszony	6 sztuk	360 [g]	ogórek małosolny	4 sztuki	400 [g]
papryka czerwona, hot chili	4 kawałeczek	28 [g]	papryka czerwona, słodka	1.5 dużej sztuki	480 [g]
papryka słodka mielona	1 szczypta	1.0 [g]	passata pomidorowa	1 szklanka	250 [g]
pomidorki koktajlowe	16 sztuk	320 [g]	pomidory, czerwone	19 średnich sztuk	3200 [g]
pomidory, suszone na słońcu	2 sztuki	30 [g]	rzodkiewka	3 sztuki	80 [g]
sałata rzymska		90 [g]	słodka cebulka dymka	4 łyżka posiekanej	24 [g]
szczypierek	2 łyżki	18 [g]			

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości,					
-------------------------------------	--	--	--	--	--

np. gryczany	9 kromek	320 [g]	kasza jaglana	6 łyżek	110 [g]
płatki owsiane	5 łyżek	50 [g]	ryż brązowy	4 porcje	160 [g]