



gurbacka.pl



DIETA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 1600 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

371 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	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	368.0		370.6	18.5	21.7	24.3

II POSIŁEK

275 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj.

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	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
borówka amerykańska	140.0	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
RAZEM	376.0		275.1	5.5	17.4	28.8

III POSIŁEK

397 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	100.0		77.0	17.7	0.7	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	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałeczek	2.0	0.1	0.0	0.4
RAZEM	591.0		397.1	23.9	10.4	57.9

IV POSIŁEK

208 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	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
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	188.0		208.2	6.3	15.1	14.3

*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	100.0		77.0	17.7	0.7	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	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałeczek	2.0	0.1	0.0	0.4
RAZEM	591.0		397.1	23.9	10.4	57.9

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

389 KCAL

W misce wymieszaj jajka wraz z pastą z wanilii (można pominąć), płatkami i wiórkami kokosowymi. Rozgrzej oliwę na patelni i wlej powstałą masę. Przykryj pokrywką. Kiedy dół będzie lekko podpieczony, przewróć go na drugą stronę. Na górę połóż 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
płatki owsiane	10.0	1 łyżka	37.6	1.2	0.7	6.9
wiórki kokosowe	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
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	199.0		389.2	15.2	28.7	20.0

II POSIŁEK

208 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	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
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	188.0		208.2	6.3	15.1	14.3

III POSIŁEK

397 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	100.0		77.0	17.7	0.7	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	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałeczek	2.0	0.1	0.0	0.4
RAZEM	591.0		397.1	23.9	10.4	57.9

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

397 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	100.0		77.0	17.7	0.7	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	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałeczek	2.0	0.1	0.0	0.4
RAZEM	591.0		397.1	23.9	10.4	57.9

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

457 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
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	297.0		457.0	9.9	26.3	42.4

II POSIŁEK

183 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	20.0	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	163.0		183.3	2.8	7.1	28.3

III POSIŁEK

455 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 2 dodatkowe 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		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	45.0	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
RAZEM	667.0		454.8	35.2	12.1	55.7

IV POSIŁEK**151 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	357.5		151.2	4.2	8.8	16.5

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 4

I POSIŁEK

465 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	45.0	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
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	380.5		464.6	8.2	17.8	69.8

II POSIŁEK

151 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	357.5		151.2	4.2	8.8	16.5

III POSIŁEK

455 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		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	45.0	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
RAZEM	667.0		454.8	35.2	12.1	55.7

IV POSIŁEK

237 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

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	140.0	0.5 średniego	56.0	0.8	0.3	13.7
cebula czerwona	52.5	0.5 sztuki	24.1	0.6	0.1	5.8
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	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	270.5		237.3	3.0	15.1	25.4

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

522 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, 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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	335.0		522.4	22.6	28.6	40.9

II POSIŁEK

163 KCAL

Zjedz orzechy z grejpfrutem.

ORZECHY WŁOSKIE I GREJPFRT

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

506 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: Zetrzyj ogórka na tarce i wymieszaj z jogurtem, przeciśniętym przez praszkę 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	37.5	0.25 szklanki	145.1	8.4	2.5	21.7
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	8.0	1 łyżka	72.0	0.0	8.0	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 721.0 505.7 23.4 20.4 61.9

IV POSIŁEK

138 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz dodać kostki lodu.

ORZEŹWIAJĄCY KOKTAJL Z KIWI I BRZOSKWINI

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	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
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	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7

RAZEM 428.5 137.7 4.1 1.6 30.7

Wszystkie warzywa posiekaj na drobniejsze kawałki. Wszystko razem połącz w miseczce wraz z jajkami, dodaj przyprawy i wymieszaj składniki. Małą formę na tartę wyłoż 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

227 KCAL

Zjedz orzechy i kalarepkę na przekąskę.

ORZECHY WŁOSKIE I KALAREPKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	204.0	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
RAZEM	228.0		227.2	8.3	15.1	17.6

III POSIŁEK

506 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	37.5	0.25 szklanki	145.1	8.4	2.5	21.7
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	8.0	1 łyżka	72.0	0.0	8.0	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	721.0		505.7	23.4	20.4	61.9

IV POSIŁEK

233 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	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
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	265.0		233.0	18.1	14.1	10.5

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

411 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	45.0	4.5 łyżki	169.2	5.4	3.2	31.2
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
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	386.0		411.1	14.8	19.0	51.0

II POSIŁEK

233 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.

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	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
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	265.0		233.0	18.1	14.1	10.5

III POSIŁEK

309 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

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

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.

SAŁATKA 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 łyżki	27 [g]	orzechy laskowe	0.5 łyżki	8 [g]
orzechy włoskie	22 sztuk	200 [g]	płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]
sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka	26 [g]	Siemię lniane mielone	2 łyżeczki	12 [g]
słonecznik, nasiona	1 łyżka	15 [g]	wiórki kokosowe	5 łyżek	40 [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	10 sztuk (kl. wagowa M)	600 [g]
-----------------	-------------------------	---------

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

kawa espresso (bez cukru)	80 [g]	mleko migdałowe	2 szklanki	440 [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	2 średnie sztuki	330 [g]
grejpfrut	1 średniego	440 [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

bazyliia 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	400 [g]	tuńczyk w sosie własnym	1 puszka	130 [g]
---------------	---------	-------------------------	----------	---------

SŁODYCZE

czekolada 70% kakao	3 kostka	30 [g]	miód pszczeli	2 łyżeczki	21 [g]
---------------------	----------	--------	---------------	------------	--------

TŁUSZCZE

olej rzepakowy	3 łyżki	24 [g]	oliwa z oliwek	16 łyżek	130 [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	1.5 średniej sztuki	450 [g]
marchew	1 średnia sztuka	150 [g]	mąka z ciecioriki	0.5 szklanki	80 [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]
szczypiorek	2 łyżki	18 [g]			

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości,
np. gryczany
płatki owsiane

9 kromek 390 [g] kasza jaglana
5.5 łyżek 60 [g] ryż brązowy

7.5 łyżek 140 [g]
8 łyżek 120 [g]