



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Muffinki jajeczne z warzywami	IV posiłek	Koktajl malinowo-arbuzowy
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Kolorowa sałatka z bocznikiem smażonym i sosem musztardowy
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Muffinki jajeczne z warzywami	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Orzechy nerkowca + arbuz	V posiłek	Kolorowa sałatka z bocznikiem smażonym i sosem musztardowy
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Komosa ryżowa z morelami	IV posiłek	Wrapy w liściu sałaty z szynką i awokado
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Sałatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców
	III posiłek	Szybki gyros z piersi kurczaka z ziemniaczkami; Fit mizeria z koperkiem na jogurcie		
DZIEŃ 4	I posiłek	Yellow smoothie bowl - mus owocowy w miseczce ze zdrowymi dodatkami	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Wrapy w liściu sałaty z szynką i awokado	V posiłek	Sałatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców
	III posiłek	Szybki gyros z piersi kurczaka z ziemniaczkami; Fit mizeria z koperkiem na jogurcie		
DZIEŃ 5	I posiłek	Omelet po indyjsku	IV posiłek	Jogurt z malinami i płatkami migdałów
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Krem z kalafiora z curry
	III posiłek	Makaron z krewetkami i pomidorem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Kanapki z łososiem wędzonym, awokado i rzodkiewkami	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Koktajl orzechowo-morelowy	V posiłek	Krem z kalafiora z curry
	III posiłek	Dorsz z fasolką szparagową w sosie śmietankowym i ziemniaki		
DZIEŃ 7	I posiłek	Jajecznica z kurkami (lub pieczarkami)	IV posiłek	Koktajl orzechowo-morelowy
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Kanapki z łososiem wędzonym, awokado i rzodkiewkami
	III posiłek	Dorsz z fasolką szparagową w sosie śmietankowym i ziemniaki		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

205 KCAL

Piekarnik nagrzać do 180 st. C. Cukinię zetrzeć na tarce, szpinak posiekać, a paprykę pokroić w drobną kostkę. Jajka roztrzepać z solą i pieprzem i wymieszać z resztą składników. 4 foremki na muffiny wysmarować oliwą i napełnić masą jajeczną. Piec 15 minut.

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

MUFFINKI JAJECZNE Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	56.0	0.25 mniejszej sztuki	9.5	0.7	0.1	1.8
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
szcypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
RAZEM	270.0		205.2	15.4	12.3	9.7

II POSIŁEK

120 KCAL

Składniki na 9 sztuk:

- ryż preparowany - 1 szklanka 31 g
- masło orzechowe, z kawałkami orzechów 100 g
- miód pszczeli lub syrop klonowy - 3 łyżki 105 g
- kakao naturalne - 1 łyżeczka 4 g
- pasta z wanilii - 1 łyżeczka 2 g
- sól himalajska - 1 szczypta 1 g

Do miski włożyć miód, masło, wanilię i kakao. Dokładnie wymieszać i przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

Nasmarować dłoń olejem kokosowym i docisnąć masę dłonią, tak aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.

Wstawić do zamrażarki na około 1-1,5 godziny. Wyjąć, pokroić na kawałki. Przechowywać w lodowce nawet do 3 tygodni.

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

III POSIŁEK

481 KCAL

Do miski wsypać mąkę, dodaj jajka, sól i wodę, zmiksować na gładką masę, aby ciasto nie miało grudek. Na patelni rozgrzać olej, można rozsmarować go ręcznikiem papierowym i wylać porcję ciasta. Smażyć kilka minut a następnie przewrócić na drugą stronę. Smażyć minutę i zdjąć z patelni.

Przygotować farsz. Szpinak rozmrozić a następnie wrzucić na rozgrzaną patelnię na mały ogień z odrobiną oliwie, dodać wyciśnięty czosnek, mleko kokosowe (lub śmietankę kokosową), ulubione zioła, sól i pieprz. Wymieszać aż szpinak zmięknie. Na gotowego naleśnika wyłożyć szpinak. Zwinąć.

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

NALEŚNIKI GRYZCZANE ZE SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieczarka biała	72.0	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65.0	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225.0	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	554.0		481.0	22.4	22.4	56.0

IV POSIŁEK

121 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

KOKTAJL MALINOWO-ARBUZOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	200.0	porcja	72.0	1.2	0.2	16.8
maliny	70.0	1 garść	30.1	0.9	0.2	8.4
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
woda	100.0	1 porcja	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
RAZEM	396.0		121.4	4.0	1.3	28.2

V POSIŁEK

362 KCAL

Umyj boczniaki, pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie z oliwek. Dopraw solą i pieprzem. Paprykę pokrój w paseczki, pomidorki na połówki. Wymieszaj warzywa z sałatą i kiełkami. Na górę wrzuc usmażone boczniaki. Posyp pestkami dyni i polej sosem.

Sos vinegret musztardowy: Wymieszaj składnik (oliwa, musztarda, woda, syrop klonowy, sok z cytryny i zioła).

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

KOLOROWA SAŁATKA Z BOCZNIAKIEM SMAŻONYM I SOSEM MUSZTARDOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
boczniak, surowy	100.0	1 porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
tomat koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	438.5		362.2	10.3	23.7	32.1

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

205 KCAL

Porcja z poprzedniego dnia.

MUFFINKI JAJECZNE Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	56.0	0.25 mniejszej sztuki	9.5	0.7	0.1	1.8
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
szczypierek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sól himalajska	0.5	0.5 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
RAZEM	270.0		205.2	15.4	12.3	9.7

II POSIŁEK

155 KCAL

Zjedz owoc i orzechy

ORZECHY NERKOWCA + ARBUZ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	200.0	porcja	72.0	1.2	0.2	16.8
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	215.0		154.9	3.9	6.8	21.3

III POSIŁEK

481 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

NALEŚNIKI GRYCZANE ZE SZPINAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieczarka biała	72.0	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65.0	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
mleko kokosowe	30.0	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225.0	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	554.0		481.0	22.4	22.4	56.0

IV POSIŁEK

120 KCAL

Batonik a`la szyszka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

*Porcja z poprzedniego dnia.

** Namocz orzechy do jutrzejszej sałatki na kolację.

KOLOROWA SAŁATKA Z BOCZNIAKIEM SMAŻONYM I SOSEM MUSZTARDOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
boczniak, surowy	100.0	1 porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	438.5		362.2	10.3	23.7	32.1

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

324 KCAL

Płatki migdałowe uprażyć na suchej patelni, a komosę ugotować na mleku. Wymieszać ugotowaną komosą i pokrojone morele. Przed podaniem posypać podprażonymi płatkami migdałów.

KOMOSA RYŻOWA Z MORELAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	30.0	3 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
morele	105.0	3 małe sztuki	52.5	0.9	0.2	12.5
RAZEM	265.0		324.2	11.3	15.6	35.8

II POSIŁEK

120 KCAL

Batonik a`la szyszka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

III POSIŁEK

473 KCAL

Piersi kurczaka myjemy i dokładnie osuszamy. Kroimy na bardzo cienkie i długie paski. Wszystkie składniki marynaty mieszamy dokładnie ze sobą i wkładamy do niej pokrojone mięso. Odstawiamy na 10 minut.

Na patelni rozgrzewamy silnie łyżkę oliwy i wkładamy mięso razem z marynatą - smażymy na dużym ogniu, cały czas mieszając przez 3-4 minuty. Ziemniaki gotujemy lub kroimy na frytki i pieczemy w piekarniku bez tłuszczu.

Fit mizeria z koperkiem na jogurcie: Obieramy ogórka i kroimy na cienkie plasterki. Mieszamy z jogurtem, sokiem z cytryny, koperkiem i skrapiamy oliwą.

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

SZYBKI GYROS Z PIERSI KURCZAKA Z ZIEMNIACZKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	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
Papryka mielona	3.0	0.5 łyżeczki	8.5	0.4	0.4	1.6
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2

FIT MIZERIA Z KOPERKIEM NA JOGURCIE - 1 porcja

ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	488.0		473.0	38.1	19.0	40.7

IV POSIŁEK

175 KCAL

Ugotuj jajko na twardo. Liść sałaty rozłóż na talerzu, połóż na nim plaster dobrej szynki, pokrojone w paseczki awokado, plasterki jajka, przypraw solą, pieprzem i chili i zawiń w liść sałaty.

WRAPY W LIŚCIU SAŁATY Z SZYNKĄ I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata lodowa	40.0	1 liść	5.6	0.4	0.0	1.2
szynka wiejska	36.0	1 plaster	45.4	7.3	1.6	0.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sól himalajska	1.0	1 szczypta	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
RAZEM	149.0		174.9	9.3	12.6	7.9

V POSIŁEK

348 KCAL

Tofu pokrój w plastry, dopraw ziołami i usmaż na patelni grillowej. W misce ułóż porwane liście sałat oraz pokrojone warzywa: ogórka, pomidora i paprykę. Na górę ułóż kawałki upieczonego tofu, posyp posiekanym szczypiorkiem i polej sosem orzechowym.

Sos z orzechów nerkowca: Odcedź namoczone przez noc orzechy z wody. Przełóż do blendera, dodaj wszystkie pozostałe składniki i zmiksuj na krem.

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

SAŁATKA CEZAR Z WĘDZONYM TOFU I KREMOWYM SOSEM Z NERKOWCÓW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
mieszanka sałat	50.0	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
orzechy nerkowca	25.0	1.5 łyżki (namoczone przez noc)	138.3	4.6	11.0	7.5
mleko migdałowe	25.0	0.1 szklanki	10.3	0.4	0.8	0.5
musztarda	2.5	0.25 łyżeczki	4.1	0.1	0.2	0.6
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	2.0	0.5 łyżki	6.4	0.9	0.1	0.2
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	473.0		348.3	21.4	20.1	24.6

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

293 KCAL

Zmiksuj banana, morele, brzoskwinie, sok z cytryny, siemię lniane i kurkumę. Przelóż do miseczki. Upraż migdały na patelni aż się zrumienią. Posyp uprażonymi migdałami.

YELLOW SMOOTHIE BOWL - MUS OWOCOWY W MISECZCE ZE ZDROWYMI DODATKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
RAZEM	356.0		292.5	9.2	7.6	53.5

II POSIŁEK

175 KCAL

Ugotuj jajko na twardo. Liść sałaty rozłóż na talerzu, połóż na nim plaster dobrej szynki, pokrojone w paseczki awokado, plasterki jajka, przypraw solą, pieprzem i chili i zawiń w liść sałaty.

WRAPY W LIŚCIU SAŁATY Z SZYNKĄ I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata lodowa	40.0	1 liść	5.6	0.4	0.0	1.2
szynka wiejska	36.0	1 plaster	45.4	7.3	1.6	0.3
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sól himalajska	1.0	1 szczypta	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
RAZEM	149.0		174.9	9.3	12.6	7.9

III POSIŁEK

473 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SZYBKI GYROS Z PIERSI KURCZAKA Z ZIEMNIACZKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0		147.0	32.3	2.0	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
Papryka mielona	3.0	0.5 łyżeczki	8.5	0.4	0.4	1.6
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2

FIT MIZERIA Z KOPERKIEM NA JOGURCIE - 1 porcja

ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
jogurt kokosowy bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	488.0		473.0	38.1	19.0	40.7

IV POSIŁEK

120 KCAL

Batonik a`la szyszka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

V POSIŁEK

348 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SAŁATKA CEZAR Z WĘDZONYM TOFU I KREMOWYM SOSEM Z NERKOWCÓW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
mieszanka sałat	50.0	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
orzechy nerkowca	25.0	1.5 łyżki (namoczone przez noc)	138.3	4.6	11.0	7.5
mleko migdałowe	25.0	0.1 szklanki	10.3	0.4	0.8	0.5
musztarda	2.5	0.25 łyżeczki	4.1	0.1	0.2	0.6
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	2.0	0.5 łyżki	6.4	0.9	0.1	0.2
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	473.0		348.3	21.4	20.1	24.6

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

271 KCAL

Cebulę drobno posiekać. Z pomidora usunąć skórkę i pestki, a miąższ posiekać razem z kolendrą. Jaja roztrzepać widelcem razem z przyprawami, cebulą i pomidorem. Szpinak wrzucić do miseczki i skropić sokiem z cytryny. Na patelni rozgrzać oliwę. Wlać jajka z dodatkami. Podsmażyć. Przykryć szpinakiem i złożyć na pół.

OMLET PO INDYJSKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	35.0	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
kolendra, świeża	10.0	4 gałązki	2.3	0.2	0.1	0.4
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
kminek	1.0	1 szczypta mielonego	0.0	0.0	0.0	0.0
szpinak	20.0	1 garść	4.2	0.5	0.1	0.6
sok z cytryny	3.0	0.3 łyżki	0.6	0.0	0.0	0.2
RAZEM	370.0		270.8	15.5	18.3	13.2

II POSIŁEK

120 KCAL

Batonik a`la szyszka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

III POSIŁEK

442 KCAL

Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę i wrzucić oczyszczone krewetki. Doprawić solą i pieprzem. Smażyć po około pół minuty z każdej strony. Po przewróceniu dorzucić na patelnię rozgnieciony ząbek czosnku i wymieszać. Usmażone krewetki zdjąć z patelni. Dodać pomidora, doprawić solą i pieprzem. Smażyć przez około 5 minut. W międzyczasie ugotować makaron. Wszystkie składniki wrzucić na patelnię i smażyć razem jeszcze minutę.

MAKARON Z KREWETKAMI I POMIDOREM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
krewetki, mieszane gatunki, świeże	100.0	1 porcja	71.0	13.6	1.0	0.9
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
makaron ryżowy	80.0	1 porcja	291.2	4.8	0.4	64.1
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
bazylia świeża	5.0	1 kilka świeżych liści	1.1	0.2	0.0	0.1
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	482.0		441.7	21.6	4.1	78.1

IV POSIŁEK

319 KCAL

Wymieszaj wszystkie składniki i zjedz na przekąskę.

JOGURT Z MALINAMI I PŁATKAMI MIGDAŁÓW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
maliny	120.0	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	300.0		318.7	7.4	21.9	27.1

Bulion (lub wodę) zagotować. Kalafiora umyć, podzielić na różyczki i wrzucić do gotującego się bulionu, gotować do miękkości. Dodać curry i resztę przypraw, zblendować. Mleko kokosowe dodać podczas blendowania, bądź już po przełożeniu kremu do misek.

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

KREM Z KALAFIORA Z CURRY						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
curry w proszku	2.0	1 szczypta	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe	100.0	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
RAZEM	530.0		298.1	11.8	22.7	30.3

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

381 KCAL

Na pieczywie ułożyć sałatę i łososia. Skropić sokiem z cytryny. Ułożyć pokrojonego w plastry ogórka i posypać koperkiem.

KANAPKI Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM, AWOKADO I RZODKIEWKAMI - 1 kromka

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
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
rzodkiewka, kielki	10.0	2 łyżki	4.3	0.4	0.3	0.4
łosoś, wędzony	50.0	porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	258.0		381.4	18.2	20.3	30.1

II POSIŁEK

204 KCAL

Wszystkie składniki zmixować.

KOKTAJL ORZECHOWO-MORELOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	331.0		203.6	7.1	11.9	18.5

III POSIŁEK

426 KCAL

Ugotuj ziemniaki. Fasolkę ugotuj na parze. Dorsz podsmaż lekko na patelni na oliwie z solą i pieprzem. Dodaj śmietankę roślinną, przypraw gałką muskatołową, sokiem z cytryny i dodaj ugotowaną fasolkę. Przykryj patelnię pokrywką i lekko podduś rybę w sosie. Podawaj ze szczypiorkiem i ziemniakami.

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

DORSZ Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ W SOSIE ŚMIETANKOWYM I ZIEMNIAKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
dorsz, świeży	150.0	1 porcja	115.5	26.6	1.1	0.0
roślinna śmietanka 15%-18%	60.0	6 łyżek	91.3	0.8	9.0	1.8
gałka muskatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
fasola szparagowa zielona	150.0	1 porcja	46.5	2.7	0.3	10.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	511.5		426.4	33.0	19.0	34.7

IV POSIŁEK

120 KCAL

Batonik a`la szyszka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

V POSIŁEK

298 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

KREM Z KALAFIORA Z CURRY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
curry w proszku	2.0	1 szczypta	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe	100.0	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
wywar warzywny (porcja)	125.0	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
RAZEM	530.0		298.1	11.8	22.7	30.3

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

327 KCAL

Na patelni rozgrzać masło. Dodać drobno pokrojoną cebulę i zarumienić. Następnie dodać oczyszczone kurki i smażyć razem kilka minut. Wybić jajka, doprawić i smażyć do ścięcia się jajek. Na koniec posypać koperkiem.

JAJECZNICA Z KURKAMI (LUB PIECZARKAMI) - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
koperek świeży	3.0	0.3 łyżka posiekanego	1.3	0.1	0.0	0.2
masło ekstra	5.0	1 łyżeczka	37.4	0.0	4.1	0.0
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
kurki	60.0	1 garść	19.2	0.9	0.3	4.1
RAZEM	245.0		326.6	17.5	17.8	22.8

II POSIŁEK

120 KCAL

Batonik a`la szyszka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól himalajska	0.1	0.1 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

III POSIŁEK

426 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

DORSZ Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ W SOSIE ŚMIETANKOWYM I ZIEMNIAKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
dorsz, świeży	150.0	1 porcja	115.5	26.6	1.1	0.0
roślinna śmietanka 15%-18%	60.0	6 łyżek	91.3	0.8	9.0	1.8
gałka muskatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
fasola szparagowa zielona	150.0	1 porcja	46.5	2.7	0.3	10.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	511.5		426.4	33.0	19.0	34.7

IV POSIŁEK

204 KCAL

Wszystkie składniki zmixować.

KOKTAJL ORZECHOWO-MORELOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
morele	100.0	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	331.0		203.6	7.1	11.9	18.5

V POSIŁEK

381 KCAL

Na pieczywie ułożyć sałatę i łososia. Skropić sokiem z cytryny. Ułożyć pokrojonego w plastry ogórka i posypać koperkiem.

KANAPKI Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM, AWOKADO I RZODKIEWKAMI - 1 kromka

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
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
rzodkiewka, kielki	10.0	2 łyżki	4.3	0.4	0.3	0.4
łosoś, wędzony	50.0		81.0	10.8	4.2	0.0
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	258.0		381.4	18.2	20.3	30.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania	320 [g]	roślinna śmietanka 15%-18%	12 łyżek 120 [g]
tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]	wywar warzywny (porcja)	1 szklanka 350 [g]
RÓŻNE				
masło orzechowe, z kawałkami orzechów		80 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	2 łyżki	27 [g]	orzechy nerkowca	4 łyżki 70 [g]
płatki migdałów	5 łyżek	50 [g]	Siemię lniane mielone	3 łyżeczki 18 [g]
DODATKI DO DAŃ				
masło orzechowe	2 łyżeczki	20 [g]	musztarda	2.5 łyżeczki 25 [g]
musztarda francuska	2 łyżeczki	20 [g]	pasta z wanilii	0.7 łyżeczki 1.4 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	1 łyżka	4.0 [g]	sok z cytryny	12.3 łyżek 130 [g]
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso z piersi kurczaka, bez skóry		300 [g]	szynka wiejska	2 plastry 80 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa M)	600 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka 5.0 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	17 łyżek	260 [g]	mleko migdałowe	2.7 szklanka 600 [g]
woda		320 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
arbuz	2 porcje	800 [g]	awokado	2 sztuki 420 [g]
banan	1 mała sztuka	130 [g]	brzoskwinia	1 średnia sztuka 170 [g]
maliny	1.5 szklanki	190 [g]	morele	12 małych sztuk 450 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazyliia suszona	4 szczypty	4.0 [g]	bazyliia świeża	1 kilka świeżych liści 8 [g]
chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]	chili w proszku	2 szczypty 2.0 [g]
curry w proszku	2 szczypty	4.0 [g]	cynamon mielony	2 szczypty 2.0 [g]
gałka muszkatołowa, mielona	2 szczypty	2.0 [g]	kmin rzymski	2 szczypty 2.0 [g]
kminek	1 szczypta mielonego	1.0 [g]	kolendra, świeża	4 gałązki 12 [g]
koperek świeży	4 łyżeczki	35 [g]	kurkuma mielona	2 szczypty 2.0 [g]
oregano suszone	2 szczypty	2.0 [g]	Papryka mielona	1 łyżeczka 6 [g]
pieprz czarny mielony	11 szczypta	11 [g]	rozmaryn suszony	2 szczypty 2.0 [g]
sól himalajska	15.7 szczypta	16 [g]	tymianek suszony	2 szczypty 2.0 [g]
zioła prowansalskie	4 szczypty	4.0 [g]		
RYBY I OWOCE MORZA				
dorsz, świeży	2 porcje	300 [g]	krewetki, mieszane gatunki, świeże	1 porcja 100 [g]
łosoś, wędzony		100 [g]		
SŁODYCZE				
kakao naturalne	0.7 łyżeczki	2.8 [g]	miód pszczeli	2.1 łyżka 90 [g]
syrop klonowy	2 łyżki	20 [g]		
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	12 łyżek	100 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bocznia, surowy	2 porcje	230 [g]	cebula	0.5 małej sztuki 29 [g]
cebula czerwona	0.5 małej sztuki	38 [g]	cukinia	0.5 mniejszej sztuki 130 [g]
czosnek	3 duże ząbki	35 [g]	fasola szparagowa zielona	2 porcje 350 [g]
kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]	kiełki rzodkiewki	2 łyżki 16 [g]
kurki	1 garść	60 [g]	mieszanka sałat	6 garści 140 [g]
ogórek	6 gruntowy	300 [g]	papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki 360 [g]
papryka żółta, słodka	1 sztuka	190 [g]	pieczarka biała	8 sztuk 170 [g]
pomidorki koktajlowe	12 sztuk	240 [g]	pomidory, czerwone	3 duże sztuki 900 [g]
rzodkiewka	6 sztuk	150 [g]	rzodkiewka, kiełki	4 łyżki 20 [g]
sałata lodowa	2 liść	80 [g]	szczypiorek	14 łyżeczek 43 [g]
szpinak	3 garście	90 [g]	szpinak, mrożony	1 opakowanie 450 [g]

ziemniaki

7 średnich sztuk 700 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	5 kromek	190 [g]	komosa ryżowa	3 łyżki	30 [g]
makaron ryżowy	1 porcja	80 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	2 porcje	130 [g]
ryż preparowany	0.7 szklanki	24 [g]			