



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Muffinki jajeczne z warzywami; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	Koktajl malinowo-arbuzowy; orzechy nerkowca
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Muffinki jajeczne z warzywami; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki; jabłko
	II posiłek	Orzechy nerkowca + arbuz	V posiłek	Kolorowa sałatka z boczniakiem 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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki; brzoskwinia	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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	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	Omlet po indyjsku; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	Jogurt z malinami i płatkami migdałów
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki; orzechy nerkowca	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; borówka amerykańska
	II posiłek	Koktajl orzechowo-morelowy; migdały	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; migdały
	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

450 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. Zjeść z chlebkiem.

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

MUFFINKI JAJECZNE Z WARZYWAMI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	25	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	60	0.25 mniejszej sztuki	9.5	0.7	0.1	1.8
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
szczypiorek	16	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	385		449.8	25.4	26.7	25.8

II POSIŁEK

240 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 - 2 sztuki						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	7	0.2 szklanki	24.8	0.5	0.1	5.6
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	25		135.2	5.8	10.9	3.6
miód pszczeli	25	0.7 łyżki	74.3	0.1	0.0	18.5
kakao naturalne	0.9	0.2 łyżeczki	4.0	0.2	0.2	0.4
pasta z wanilii	0.4	0.2 łyżeczki	1.2	0.0	0.0	0.2
sól himalajska	0.2	0.2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	55		239.6	6.5	11.2	28.4

III POSIŁEK

517 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 GRYCZANE ZE SZPINAKIEM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieczarka biała	75	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
mleko kokosowe	30	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	560		516.9	22.4	26.4	56.0

IV POSIŁEK

309 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. Do koktajlu zjedz orzechy.

KOKTAJL MALINOWO-ARBUZOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	200	porcja	72.0	1.2	0.2	16.8
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
woda	100	1 porcja	0.0	0.0	0.0	0.0
Siemię lniane mielone	6	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	480		308.8	10.2	14.6	43.3

V POSIŁEK

436 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 wrzuć 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
mieszanka sałat	20	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
kiełki rzodkiewki	8	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
boczniak, surowy	150	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
musztarda francuska	10	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	500		435.9	14.4	28.4	37.0

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

450 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	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	60	0.25 mniejszej sztuki	9.5	0.7	0.1	1.8
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
szczypiorek	16	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	385		449.8	25.4	26.7	25.8

II POSIŁEK

292 KCAL

Zjedz owoc i orzechy

ORZECHY NERKOWCA + ARBUZ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
arbuz	350	porcja	126.0	2.1	0.3	29.4
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	380		291.9	7.6	13.5	38.5

III POSIŁEK

517 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	75	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65	1 porcja	217.8	8.2	2.0	45.9
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	100	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	12	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
mleko kokosowe	30	2 łyżki	59.1	0.6	6.4	0.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
szpinak, mrożony	225	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
RAZEM	560		516.9	22.4	26.4	56.0

IV POSIŁEK

251 KCAL

Batonik a`la szyszka + jabłko

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	12		67.6	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	12	0.3 łyżki	37.3	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
jabłko	265	1 duża sztuka	131.5	1.1	1.1	31.8
RAZEM	290		251.5	4.3	6.6	46.1

*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	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
mieszanka sałat	20	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
kiełki rzodkiewki	8	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
bocznik, surowy	150	porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
musztarda francuska	10	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	500		435.9	14.4	28.4	37.0

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

538 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	60	4 łyżki	220.8	8.5	3.6	38.5
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
płatki migdałów	30	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
morele	105	3 małe sztuki	52.5	0.9	0.2	12.5
RAZEM	415		537.8	19.5	26.0	58.2

II POSIŁEK

202 KCAL

Batonik a`la szyszka + brzoskwinia

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	12		67.6	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	12	0.3 łyżki	37.3	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
brzoskwinia	165	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
RAZEM	195		202.5	4.9	5.9	33.9

III POSIŁEK

609 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	175	porcja	171.5	37.6	2.3	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
Papryka mielona	3	0.5 łyżeczki	8.5	0.4	0.4	1.6
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
tymianek suszony	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4

FIT MIZERIA Z KOPERKIEM NA JOGURCIE - 1 porcja

ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	600		609.1	45.0	25.3	53.9

IV POSIŁEK

311 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. Zjedz z chlebkiem.

WRAPY W LIŚCIU SAŁATY Z SZYNKĄ I AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sałata lodowa	40	1 liść	5.6	0.4	0.0	1.2
szynka wiejska	50	2 plasterki	63.0	10.2	2.3	0.5
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	215		310.6	15.7	16.7	23.5

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 posiekany 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	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
mieszanka sałat	50	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szczypiorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
bazylija suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
orzechy nerkowca	25	1.5 łyżki (namoczone przez noc)	138.3	4.6	11.0	7.5
mleko migdałowe	25	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	0.5 łyżki	6.4	0.9	0.1	0.2
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	475		348.3	21.4	20.1	24.6

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

351 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	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
morele	100	2 średnie sztuki	50.0	0.9	0.2	11.9
brzoskwinia	145	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	370		350.6	11.4	12.7	54.5

II POSIŁEK

311 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. Zjedz z chlebkiem.

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	1 liść	5.6	0.4	0.0	1.2
szynka wiejska	50	2 plasterki	63.0	10.2	2.3	0.5
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	215		310.6	15.7	16.7	23.5

III POSIŁEK

609 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	175	porcja	171.5	37.6	2.3	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
Papryka mielona	3	0.5 łyżeczki	8.5	0.4	0.4	1.6
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
tymianek suszony	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn suszony	1	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
FIT MIZERIA Z KOPERKIEM NA JOGURCIE - 1 porcja						
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
jogurt kokosowy bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
RAZEM	600		609.1	45.0	25.3	53.9

IV POSIŁEK

240 KCAL

Batonik a`la szyszka - 2 sztuki

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	7	0.2 szklanki	24.8	0.5	0.1	5.6
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	25		135.2	5.8	10.9	3.6
miód pszczeli	25	0.7 łyżki	74.3	0.1	0.0	18.5
kakao naturalne	0.9	0.2 łyżeczki	4.0	0.2	0.2	0.4
pasta z wanilii	0.4	0.2 łyżeczki	1.2	0.0	0.0	0.2
sól himalajska	0.2	0.2 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	55		239.6	6.5	11.2	28.4

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	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
mieszanka sałat	50	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szczypiorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
bazylija suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
orzechy nerkowca	25	1.5 łyżki (namoczone przez noc)	138.3	4.6	11.0	7.5
mleko migdałowe	25	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	0.5 łyżki	6.4	0.9	0.1	0.2
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	475		348.3	21.4	20.1	24.6

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

459 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. Zjeść z chlebkiem.

OMLET PO INDYJSKU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	35	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
kolendra, świeża	10	4 gałązki	2.3	0.2	0.1	0.4
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
kminek	1	1 szczypta mielonego	0.0	0.0	0.0	0.0
szpinak	20	1 garść	4.2	0.5	0.1	0.6
sok z cytryny	3	0.3 łyżki	0.6	0.0	0.0	0.2
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	470		458.8	25.2	26.6	29.0

II POSIŁEK

203 KCAL

Batonik a`la szyszka + orzechy

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	12		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	12	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
orzechy nerkowca	15	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	45		202.9	6.0	12.2	18.7

III POSIŁEK

603 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
krewetki, mieszane gatunki, świeże	150	porcja	106.5	20.4	1.5	1.4
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
makaron ryżowy	80	1 porcja	291.2	4.8	0.4	64.1
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
bazylia świeża	5	1 kilka świeżych liści	1.1	0.2	0.0	0.1
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	550		602.8	28.4	18.6	78.6

IV POSIŁEK

377 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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
maliny	120	1 szklanka	51.6	1.6	0.4	14.4
płatki migdałów	30	3 łyżki	174.3	6.6	15.3	3.0
RAZEM	310		376.8	9.6	27.0	28.1

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	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
curry w proszku	2	1 szczypta	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe	100	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
wywar warzywny (porcja)	125	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
RAZEM	530		298.1	11.8	22.7	30.3

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

510 KCAL

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

KANAPKI Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM, AWOKADO I RZODKIEWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	105	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
rzodkiewka, kiełki	16	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
łosoś, wędzony	75	porcja	121.5	16.1	6.3	0.0
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	340		509.8	26.4	25.0	41.8

II POSIŁEK

400 KCAL

Wszystkie składniki zmixować. Zjedz z migdałami.

KOKTAJL ORZECHOWO-MORELOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
morele	150	3 średnie sztuki	75.0	1.4	0.3	17.9
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
migdały	30	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	415		400.2	13.5	27.6	30.6

III POSIŁEK

532 KCAL

Ugotuj ziemniaki. Fasolkę ugotuj na parze. Dorsza podsmaż lekko na patelni na oliwie z solą i pieprzem. Dodaj śmietankę roślinną, przypraw gałką muszkatołową, 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
dorsz, świeży	175	porcja	134.8	31.0	1.2	0.0
roślinna śmietanka 15%-18%	60	6 łyżek	91.3	0.8	9.0	1.8
gałka muszkatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
fasola szparagowa zielona	150	1 porcja	46.5	2.7	0.3	10.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	650		532.3	39.7	19.2	54.4

IV POSIŁEK

200 KCAL

Batonik a`la szyszka + borówki

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	12		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	12	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
borówka amerykańska	140	1 szklanka	79.8	1.0	0.5	20.3
RAZEM	170		199.7	4.3	6.1	34.5

*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	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazylia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
curry w proszku	2	1 szczypta	6.5	0.3	0.3	1.1
mleko kokosowe	100	0.5 szklanki	197.0	2.0	21.3	2.8
wywar warzywny (porcja)	125	0.5 szklanki	8.8	2.0	0.4	10.3
RAZEM	530		298.1	11.8	22.7	30.3

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

453 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)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
koperek świeży	3	0.3 łyżka posiekanego	1.3	0.1	0.0	0.2
masło ekstra	5	1 łyżeczka	37.4	0.0	4.1	0.0
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
kurki	90	1.5 garści	28.8	1.3	0.5	6.2
RAZEM	345		453.4	25.6	24.2	31.4

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	12		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	12	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	30		119.9	3.2	5.6	14.2

III POSIŁEK

532 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	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
dorsz, świeży	175	porcja	134.8	31.0	1.2	0.0
roślinna śmietanka 15%-18%	60	6 łyżek	91.3	0.8	9.0	1.8
gałka muszkatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.3
fasola szparagowa zielona	150	1 porcja	46.5	2.7	0.3	10.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
szczypierek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	650		532.3	39.7	19.2	54.4

IV POSIŁEK

400 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować. Zjedz z migdałami.

KOKTAJL ORZECHOWO-MORELOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
morele	150	3 średnie sztuki	75.0	1.4	0.3	17.9
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
migdały	30	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	415		400.2	13.5	27.6	30.6

V POSIŁEK

510 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	105	3 kromki	247.8	7.3	7.3	32.5
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
rzodkiewka, kiełki	16	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
łosoś, wędzony	75	porcja	121.5	16.1	6.3	0.0
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
RAZEM	340		509.8	26.4	25.0	41.8

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		100 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	4 łyżki	60 [g]	migdały	4 łyżki	60 [g]
orzechy nerkowca	8 łyżek	130 [g]	płatki migdałów	8 łyżek	80 [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	0.9 łyżeczki	1.8 [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	2 porcje	350 [g]	szynka wiejska	4 plasterki	110 [g]
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	12 sztuk (kl. wagowa L)	850 [g]	masło ekstra	1 łyżeczka	5.0 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko kokosowe	17 łyżek	260 [g]	mleko migdałowe	3.2 szklanka	750 [g]
woda		320 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
arbuz	2 porcje	1100 [g]	awokado	2 sztuki	420 [g]
banan	1 mała sztuka	130 [g]	borówka amerykańska	1 szklanka	150 [g]
brzoskwinia	2 większa sztuka	350 [g]	jabłko	1 duża sztuka	370 [g]
maliny	2 szklanki	240 [g]	morele	8 większa sztuka	600 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia suszona	4 szczypty	4.0 [g]	bazylia 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	15.9 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	350 [g]	krewetki, mieszane gatunki, świeże	1 porcja	150 [g]
łosoś, wędzony	2 porcje	150 [g]			
SŁODYCZE					
kakao naturalne	0.9 łyżeczki	3.8 [g]	miód pszczeli	2.9 łyżka	110 [g]
syrop klonowy	2 łyżki	20 [g]			
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek	18 łyżek	150 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
bocznik, surowy	2 porcje	340 [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	1.5 garści	90 [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	8 sztuk	200 [g]	rzodkiewka, kiełki	4 łyżki	32 [g]
sałata lodowa	2 liść	80 [g]	szczypiorek	20 łyżeczek	70 [g]

szpinak	3 garście	90 [g]	szpinak, mrożony	1 opakowanie	450 [g]
ziemniaki	12 średnich sztuk	1200 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	13 kromek	550 [g]	komosa ryżowa	4 łyżki	60 [g]
makaron ryżowy	1 porcja	80 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	2 porcje	130 [g]
ryż preparowany	0.9 szklanki	31 [g]			