



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Bardzo jabłkowa jaglanka	IV posiłek	Batonik snickers ; migdały, łuskane
	II posiłek	Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami	V posiłek	Ratatouille z cukinią i bakłażanem
	III posiłek	Ratatouille z cukinią i bakłażanem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Omlęt po indyjsku	IV posiłek	Koktajl z morelami i szpinakiem
	II posiłek	Batonik snickers ; migdały, łuskane	V posiłek	Ratatouille z cukinią i bakłażanem
	III posiłek	Ratatouille z cukinią i bakłażanem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Owsianka z rodzynkami i kakao:	IV posiłek	Batonik snickers ; śliwki, różne gatunki
	II posiłek	Grejpfrut i migdały	V posiłek	Salatka z wątróbką i grillowaną cukinią
	III posiłek	Salatka z wątróbką i grillowaną cukinią; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapka z pasztetem z soczewicy i rzodkiewki	IV posiłek	Gruszka i migdały
	II posiłek	Batonik snickers	V posiłek	Curry z dorszem;; ryż brązowy
	III posiłek	Curry z dorszem;; ryż brązowy		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kanapka z pasztetem z soczewicy i ogórkiem kiszonym	IV posiłek	Batonik snickers ; śliwki, różne gatunki
	II posiłek	Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami	V posiłek	Curry z dorszem;; ryż brązowy
	III posiłek	Curry z dorszem;; ryż brązowy		
DZIEŃ 6	I posiłek	Jajka sadzone z papryką i szpinakiem	IV posiłek	Crumble ze śliwkami
	II posiłek	Koktajl kakaowy z awokado	V posiłek	Pasztet z soczewicy z pomidorami i rukolą
	III posiłek	Bakłażan faszerowany soczewicą i tahini:		
DZIEŃ 7	I posiłek	Placki owsiane z jabłkiem	IV posiłek	Crumble ze śliwkami
	II posiłek	Koktajl warzywny z awokado i szpinakiem	V posiłek	Pasztet z soczewicy z pomidorami i rukolą
	III posiłek	Bakłażan faszerowany soczewicą i tahini:		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

442 KCAL

Kaszę jaglaną dokładnie wypłucz i przelóż do garnka. Zalej sokiem jabłkowym i dodaj cynamon. Zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj około 20 minut pod przykryciem. Przelóż do miseczki. Dodaj pokrojone jabłko, posiekane orzechy i rodzynki.

*Jeśli masz insulinooporność lub cukrzycę typu 2 zrób owsiankę na wodzie lub na mleku zamiast na soku jabłkowego

BARDZO JABŁKOWA JAGLANKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	45	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
sok jabłkowy	200	szklanka	82.0	0.2	0.2	20.0
cynamon mielony	1	szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
jabłko	100	mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
orzechy włoskie	16	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
rodzynki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
RAZEM	380		442.5	8.4	11.6	79.9

II POSIŁEK

224 KCAL

Pomidorki pokrój na połówki, paprykę w kostkę. Warzywa wymieszaj w miseczce z rukolą. Oliwę, zioła prowansalskie, sól, pieprz, sok z cytryny i łyżeczkę posiekanej pietruszki (lub innych świeżych ziół - bazylia, kolendra, oregano) wymieszaj i dodaj do sałatki. Posyp pestkami dyni uprażonymi na patelni.

SAŁATKA Z POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH I PAPRYKI Z OLIWKAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuka	40.0	1.8	0.4	8.2
papryka żółta, słodka	75	1/2 średniej sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
rukola	40	2*garść	10.0	1.0	0.3	1.5
zioła prowansalskie	1	szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
dynia, pestki	10	łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8	łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
RAZEM	355		224.0	6.7	15.2	18.3

III POSIŁEK

423 KCAL

Ratatouille z cukinią i bakłażanem:

Warzywa umyj, osusz i pokrój w bardzo cienkie plasterki (najłatwiej jest użyć tarki do jarzyn). Plastry bakłażana posól i odstaw na około 30 minut, po tym czasie je opłucz i osusz papierowym ręcznikiem.

Passatę pomidorową wlej do miseczki, dodaj oliwę, przyprawy i wymieszaj. Na dno naczynia do zapiekania (u mnie okrągła blaszka o średnicy 30 cm) wylej sos pomidorowy, na sosie ułóż naprzemiennie plasterki warzyw, tak żeby zachodziły na siebie. Naczynie do zapiekania przykryj (przykrywką lub folią aluminiową) i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni (grzanie góra i dół) i piecz 45-50 min. 10 minut przed końcem pieczenia zdejmij przykrywkę z naczynia. Ratatuj podawaj od razu po upieczeniu z ryżem.

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

RATATOUILLE Z CUKINIĄ I BAKŁAŻANEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
passata pomidorowa	250	szklanka	80.0	4.1	0.7	18.2
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
bazyliia suszona	1	szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
bakłażan	115	połowa mniejszej sztuki	28.9	1.2	0.1	7.0
cukinia	115	pół mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pomidory, czerwone	290	duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	860		422.8	13.5	10.6	78.9

IV POSIŁEK

297 KCAL

Baton snickers

Składniki (20 sztuk)

- 200 g masła orzechowego
- 40 g oleju kokosowego
- 80 g mąki kokosowej
- 50 g suszonych daktyli
- 1 łyżeczka pasty z wanilii
- 1/2 szklanki wody wda – 0.5 szklanki 125.0 g
- szczypta soli
- 3/4 szklanki syropu klonowego
- 3/4 szklanki (150 g) mleka kokosowego (gęsta warstwa, bez wody)
- 80 g orzechów ziemnych
- 150 g czekolady min. 70% kakao

Sposób wykonania:

W misce namocz daktyle. Zalej je 1/2 szklanki gorącej wodą i zostaw na około 20 minut. Im twardsze daktyle tym zostaw je na dłużej. Zmiksuj na pastę. W garnku na bardzo małym ogniu rozpuść 180g masła orzechowego, olej kokosowy, cały czas mieszaj aby masa się nie przypaliła. Przelóż masę do miski, dodaj pastę z daktyli, wanilię, sól i mąkę kokosową. Wymieszaj. Powstanie ciasto, które po ściśnięciu w ręku dobrze się klei. Jeśli masa jest zbyt rzadka możesz dodać 1-2 łyżki mąki kokosowej więcej. Włóż ciasto na blachę i dokładnie je rozłóż. Posyp połową porcji orzeszków i włóż do zamrażarki na 20 minut. W międzyczasie, przygotujemy warstwę karmelu. Do garnka wlej syrop klonowy, dodaj mleko kokosowe i zagotuj (masa powinna gotować się mocno, aż na powierzchni będą pojawiać się „bąbelki”). Gotuj około 10 minut aż masa zrobi się gęsta. Dodaj łyżkę masła orzechowego i szczyptę soli. Wymieszaj. Wyjmij ciasto z zamrażarki i poje je warstwą karmelu. Posyp resztą orzeszków i wstaw do zamrażarki na 10 minut. W międzyczasie rozpuść czekoladę z dodatkiem 1 łyżeczki oleju kokosowego. Wyjmij blaszkę z zamrażarki i polej czekoladą i wstaw ponownie do zamrażarki na 10 minut. Batony można przechowywać w lodówce zawinięte w papier do pieczenia nawet do 3 tygodni.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik snickers	55	1 sztuka	210.3	4.5	14.8	15.1
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	70		297.1	7.7	22.3	18.3

V POSIŁEK

423 KCAL

Ratatouille z cukinią i bakłażanem:

*Porcja z obiadu.

RATATOUILLE Z CUKINIĄ I BAKŁAŻANEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
passata pomidorowa	250	szklanka	80.0	4.1	0.7	18.2
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
bazyliia suszona	1	szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
bakłażan	115	połowa mniejszej sztuki	28.9	1.2	0.1	7.0
cukinia	115	pół mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pomidory, czerwone	290	duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	860		422.8	13.5	10.6	78.9

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

478 KCAL

Cebulę drobno posiekaj. Z pomidora usuń skórkę i pestki, a miąższ posiekaj razem z kolendrą. Jaja roztrzep widelcem razem z przyprawami, cebulą i pomidorem. Szpinak wrzuc do miseczki i skrop sokiem z cytryny. Na patelni rozgrzej olej. Wlej jajka z dodatkami. Podsmaż. Przykryj szpinakiem i złóż na pół.

OMLET PO INDYJSKU

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
cebula czerwona	35	1/2 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pomidory, czerwone	195	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	szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
kminek	1	szczypta mielonego	0.0	0.0	0.0	0.0
szpinak świeży	20	0.5 garści	3.2	0.5	0.1	0.6
sok ze świeżej cytryny	3	1/2 łyżeczki	0.7	0.0	0.0	0.2
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
RAZEM	490		477.8	26.6	25.0	35.2

II POSIŁEK

297 KCAL

Zjedz batonik na przekąskę.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik snickers	55	1 sztuka	210.3	4.5	14.8	15.1
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	70		297.1	7.7	22.3	18.3

III POSIŁEK

423 KCAL

Ratatouille z cukinią i bakłażanem:

*Porcja z poprzedniego dnia

RATATOUILLE Z CUKINIĄ I BAKŁAŻANEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
passata pomidorowa	250	szklanka	80.0	4.1	0.7	18.2
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
bazylia suszona	1	szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
bakłażan	115	połowa mniejszej sztuki	28.9	1.2	0.1	7.0
cukinia	115	pół mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pomidory, czerwone	290	duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	860		422.8	13.5	10.6	78.9

IV POSIŁEK

183 KCAL

Wszystkie składniki zmiksować.

KOKTAJL Z MORELAMI I SZPINAKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
morele	130	2*większa sztuka	64.0	1.2	0.3	15.2
Siemię lniane mielone	10	1 łyżka	25.1	3.1	1.4	2.9
szpinak świeży	25	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
mleko migdałowe	220	szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
RAZEM	385		183.3	8.4	8.6	23.1

V POSIŁEK

423 KCAL

Ratatouille z cukinią i bakłażanem:

*Porcja z poprzedniego dnia

RATATOUILLE Z CUKINIĄ I BAKŁAŻANEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
passata pomidorowa	250	szklanka	80.0	4.1	0.7	18.2
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
bazyliia suszona	1	szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
bakłażan	115	połowa mniejszej sztuki	28.9	1.2	0.1	7.0
cukinia	115	pół mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pomidory, czerwone	290	duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	860		422.8	13.5	10.6	78.9

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

410 KCAL

Owsianka z rodzynkami i kakao:

Płatki owsiane zagotuj w mleku, dodaj rodzynki, posiekane orzechy i kakao.

OWSIANKA Z RODZYNKAMI I KAKAO:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
mleko migdałowe	220	szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
rodzynki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
kakao 16%, proszek	4	łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
orzechy włoskie	16	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
RAZEM	295		409.9	12.1	20.3	48.7

II POSIŁEK

286 KCAL

Zjedz owoc z orzechami na przekąskę.

GREJPFRUT I MIGDAŁY - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
grejfrut	280	1 średnia sztuka	112.0	1.7	0.6	27.4
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	310		285.7	8.0	15.5	33.9

III POSIŁEK

499 KCAL

Wątróbkę usmaż na łyżeczce oliwy z oliwek i kilkoma piórkami cebuli i posól. Rukolę przełóż do miski. Cukinię pokrój w plasterki i usmaż na patelni grillowej (możesz zrobić ją na tradycyjnym grillu lub też upiec plasterki w piekarniku). Gotowe składniki ułóż na rukoli i polej dressingiem.

Dressing Kasi Gurbackiej: Do miski wlać oliwę dodać musztardę, cytrynę i sól. Wymieszać aż powstanie gładki krem. Dodać miód, posiekany szczypiorek i czosnek i raz jeszcze dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku świeżo mielonym czarnym pieprzem.

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

SAŁATKA Z WĄTRÓBKĄ I GRILLOWANĄ CUKINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wątróbka kurczaka	150	4 sztuki	204.0	28.6	9.4	0.9
rukola	40	2 garści	10.0	1.0	0.3	1.5
szczypiorek	9	2 łyżeczki + łyżeczka	3.1	0.4	0.1	0.4
cukinia	200	1 mniejsza sztuka	34.0	2.4	0.2	6.4
cebula	35	1/2 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
musztarda	10	łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
czosnek	3	mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok ze świeżej cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
miód pszczeli	7	0.50*łyżeczka	22.3	0.0	0.0	5.6
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	520		499.4	37.3	22.3	36.8

IV POSIŁEK

256 KCAL

Zjedz batonik na przekąskę.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik snickers	55	1 sztuka	210.3	4.5	14.8	15.1
śliwki, różne gatunki	100	porcja	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	155		256.3	5.2	15.0	26.5

*Porcja z obiadu.

SAŁATKA Z WĄTRÓBKĄ I GRILLOWANĄ CUKINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wątróbka kurczaka	150	4 sztuki	204.0	28.6	9.4	0.9
rukola	40	2 garści	10.0	1.0	0.3	1.5
szczypiorek	9	2 łyżeczki + łyżeczka	3.1	0.4	0.1	0.4
cukinia	200	1 mniejsza sztuka	34.0	2.4	0.2	6.4
cebula	35	1/2 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	4	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
musztarda	10	łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
czosnek	3	mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sok ze świeżej cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
miód pszczeli	7	0.50*łyżeczka	22.3	0.0	0.0	5.6
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	465		345.5	33.8	14.8	21.3

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

429 KCAL

Kanapka z pasztetem z soczewicy i rzodkiewki:

Pasztet z soczewicy – 16 plastrów

Składniki:

- 2 szklanki zielonej soczewicy 400 g
- 3 marchewki 300 g
- 1 duża pietruszka 200 g
- 1 por biała część 10 cm
- 1/4 selera
- 1 cebula
- 4 ząbki czosnku
- 3 goździki
- 1 łyżka curry w proszku
- 1 łyżka kuminu
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/4 łyżeczka chili
- 4 jajka*
- 4 łyżki klarowanego masła
- + Blacha keksówka

Wykonanie:

Warzywa obrać i ugotować w wodzie. Soczewicę namoczyć i ugotować w wodzie. Odsączyć. Warzywa i soczewicę zmiksować blenderem. Na patelni rozgrzać klarowane masło, usmażyć na nim posiekaną cebulę, czosnek, a następnie przesmażyć ugotowane warzywa. Na oddzielnej patelni bez tłuszczu uprażyć przyprawy: kumin, curry, goździki, paprykę i chilli. Warto uważać aby się nie przypaliły. Przesmażone warzywa przełożyć do dużej miski, dodać przyprawy i jajka. Całość dokładnie wymieszać. Przełożyć do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w nagrzanym na 180 stopni piekarniku około 45-50 minut. Po tym czasie wyjąć i zostawić do ostygnięcia.

*W wersji wegańskiej zamień jajka na 6 łyżek mielonego siemienia lnianego zalanego odrobiną ciepłej wody.

KANAPKA Z PASZTETEM Z SOCZEWICY I RZODKIEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Pasztet z soczewicy (plaster)	90	1 plaster	149.8	8.6	4.2	20.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
rzodkiewka	60	4 sztuki	10.8	0.6	0.1	2.6
RAZEM	445		429.2	18.0	11.7	60.9

II POSIŁEK

210 KCAL

Zjedz batonik na przekąskę.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik snickers	55	1 sztuka	210.3	4.5	14.8	15.1
RAZEM	55		210.3	4.5	14.8	15.1

III POSIŁEK

442 KCAL

Curry z dorszem:

Kalafiora ugotuj na parze. Rybę pokrój w dużą kostkę i wrzuć do miski. Przypraw solą, pieprzem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, chili, imbirem i sokiem z cytryny. Odstaw na minimum 15 minut. Na patelni rozgrzej oliwę i zeszklij drobno pokrojoną cebulę. Dodaj rybę i smaż do zarumienienia. Następnie dodaj curry i kurkumę oraz mleko kokosowe. Smaż przez 4-5 minut, mieszając. Na koniec dodaj różyczki kalafiora i groszek.

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

CURRY Z DORSZEM:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
curry w proszku	1	szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
kurkuma mielona	1	szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	2	1/2 łyżeczki startego świeżego	1.6	0.0	0.0	0.4
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	30	porcja	18.9	1.5	0.1	4.7
kalafior	150	0.25 dużej sztuki	40.5	3.6	0.3	7.5
dorsz, świeży	150		115.5	26.6	1.1	0.0
ryż brązowy	30	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
RAZEM	475		442.4	36.2	17.3	43.5

IV POSIŁEK

264 KCAL

Zjedz owoc z orzechami na przekąskę.

GRUSZKA I MIGDAŁY - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
gruszka	160	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
RAZEM	190		264.2	7.3	15.3	28.9

V POSIŁEK

442 KCAL

Curry z dorszem:

*Porcja z obiadu.

CURRY Z DORSZEM:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
curry w proszku	1	szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
kurkuma mielona	1	szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	2	1/2 łyżeczki startego świeżego	1.6	0.0	0.0	0.4
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	30	porcja	18.9	1.5	0.1	4.7
kalafior	150	0.25 dużej sztuki	40.5	3.6	0.3	7.5
dorsz, świeży	150		115.5	26.6	1.1	0.0
ryż brązowy	30	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
RAZEM	475		442.4	36.2	17.3	43.5

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

400 KCAL

Kanapka z pasztetem z soczewicy i ogórkiem kiszonym.

Z podanych składników przygotuj kanapki.

KANAPKA Z PASZTETEM Z SOCZEWICY I OGÓRKIEM KISZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Pasztet z soczewicy (plaster)	90	1 plaster	149.8	8.6	4.2	20.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
RAZEM	310		400.2	16.8	11.4	53.6

II POSIŁEK

224 KCAL

Pomidorki pokrój na połówki, paprykę w kostkę. Warzywa wymieszaj w miseczce z rukolą. Oliwę, zioła prowansalskie, sól, pieprz, sok z cytryny i łyżeczkę posiekanej pietruszki (lub innych świeżych ziół - bazylią, kolendrą, oregano) wymieszaj i dodaj do sałatki. Posyp pestkami dyni uprażonymi na patelni.

SALAATKA Z POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH I PAPRYKI Z OLIWKAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuka	40.0	1.8	0.4	8.2
papryka żółta, słodka	75	1/2 średniej sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
rukola	40	2*garść	10.0	1.0	0.3	1.5
zioła prowansalskie	1	szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
dynia, pestki	10	łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8	łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
RAZEM	355		224.0	6.7	15.2	18.3

III POSIŁEK

442 KCAL

Curry z dorszem:

*Porcja z poprzedniego dnia

CURRY Z DORSZEM:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
curry w proszku	1	szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
kurkuma mielona	1	szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	2	1/2 łyżeczki startego świeżego	1.6	0.0	0.0	0.4
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	30	porcja	18.9	1.5	0.1	4.7
kalafior	150	0.25 dużej sztuki	40.5	3.6	0.3	7.5
dorsz, świeży	150		115.5	26.6	1.1	0.0
ryż brązowy	30	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
RAZEM	475		442.4	36.2	17.3	43.5

IV POSIŁEK

256 KCAL

Zjedz batonik na przekąskę.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Batonik snickers	55	1 sztuka	210.3	4.5	14.8	15.1
śliwki, różne gatunki	100	porcja	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	155		256.3	5.2	15.0	26.5

V POSIŁEK

442 KCAL

Curry z dorszem:

*Porcja z poprzedniego dnia

CURRY Z DORSZEM:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
oliwa z oliwek	2	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
curry w proszku	1	szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
kurkuma mielona	1	szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
sól himalajska	1	szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	2	1/2 łyżeczki startego świeżego	1.6	0.0	0.0	0.4
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
grozek zielony, konserwowy, bez zalewy	30	porcja	18.9	1.5	0.1	4.7
kalafior	150	0.25 dużej sztuki	40.5	3.6	0.3	7.5
dorsz, świeży	150		115.5	26.6	1.1	0.0
ryż brązowy	30	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
RAZEM	475		442.4	36.2	17.3	43.5

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

425 KCAL

Jajka sadzone z pomidorem i szpinakiem:

Na patelni rozgrzej olej. Podsmaż pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Jak cebula się zeszkli dodaj szpinak i smaż aż trochę "zwiędnie". Następnie wbij jajka i smaż jak sadzone (bez przewracania). Górę posyp pokrojoną w paski papryką. Dopraw solą i pieprzem. Zjedz z pieczywem.

JAJKA SADZONE Z PAPRYKĄ I SZPINAKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	110	mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
jajka kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
szpinak świeży	20	0.5 garści	3.2	0.5	0.1	0.6
cebula	20	1/2 małej sztuki	6.6	0.3	0.1	1.4
sól himalajska	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
olej kokosowy	2	1/2 łyżeczki	17.8	0.0	2.0	0.0
RAZEM	355		424.5	21.4	19.1	38.1

II POSIŁEK

299 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj.

KOKTAJL KAKAOWY Z AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80	mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
mleko migdałowe	200	szklanka	82.0	3.2	6.2	3.8
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
kakao 16%, proszek	4	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
pasta z wanilii	1	1/2 łyżeczki	2.7	0.0	0.0	0.6
RAZEM	355		298.5	6.2	18.0	30.4

III POSIŁEK

426 KCAL

Bakłażan faszerowany soczewicą i tahini:

Ugotuj soczewicę. Piekarnik nagrzej do 200 stopni C. Bakłażany przekrój na połówki, połóż rozcięciem do góry na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia, wstaw do piekarnika i piecz przez ok. 25 - 30 minut. Wyjmij miąższ łyżeczką pozostawiając ok. 1/2 cm brzegów bakłażana. Ugotuj soczewicę. Olej rozgrzej na patelni, dodaj pokrojoną w kosteczkę cebulę i drobno posiekany czosnek, podsmaż, następnie dodaj posiekany miąższ z upieczonych bakłażanów, dopraw solą, pieprzem i smaż co chwilę mieszając przez ok. 5 minut. Dodaj przyprawy i posiekane listki natki pietruszki i odstaw z ognia. Dodaj ugotowaną soczewicę, tahini i sok z cytryny, wymieszaj, w razie potrzeby dopraw solą i pieprzem. Farsz nałóż w wydrążone połówki bakłażana i piecz przez ok. 15 minut w 180 stopniach C. Podawaj z jogurtem kokosowym i natką pietruszki.

BAKŁAŻAN FASZEROWANY SOCZEWICĄ I TAHINI:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	130	0.5 większej sztuki	33.4	1.4	0.1	8.1
czosnek	3	mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól himalajska	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
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
cebula	35	0.50*mała sztuka	11.6	0.5	0.1	2.4
masło sezamowe, tahini	12	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45	3*łyżka	153.4	11.4	1.4	25.9
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
jogurt kokosowy	80	0.5 opakowania	71.6	2.5	2.2	10.8
kurkuma mielona	1	szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
oregano suszone	1	szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1	szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
Papryka mielona	6	szczypta	16.9	0.8	0.8	3.2
sok ze świeżej cytryny	10	1 łyżka	2.2	0.0	0.0	0.7
RAZEM	340		425.7	19.8	16.7	57.3

IV POSIŁEK

304 KCAL

Półwę śliwek zblenduj na mus, dodaj cynamon. Pozostałe śliwki pokrój na ćwiartki i mieszaj z musem. Wyłóż je na formę do zapiekania. Olej kokosowy roztop w garnku, dodaj płatki owsiane, ksylitol i wymieszaj.

Dodaj mąki aby powstała plastyczna masa, którą da się lepić. Ugniataj w dłoniach kulę, z których odrywaj małe kawałki i przykrywaj nimi śliwki. Zapiecz około 30 minut w 180 stopniach (aż kruszonka się zarumieni).

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

CRUMBLE ZE ŚLIWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	150	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
płatki owsiane	20	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
mąka owsiana	20	porcja	80.8	2.9	1.8	13.1
olej kokosowy	8	łyżka płaska	71.4	0.0	7.9	0.0
cynamon mielony	1	szczyota	2.5	0.0	0.0	0.8
ksylitol	2	1 łyżeczka	4.8	0.0	0.0	2.0
RAZEM	205		303.6	6.4	11.6	46.9

V POSIŁEK

301 KCAL

Paszтет z soczewicy z pomidorami i rukolą:

Zjedz paszтет z warzywami i chlebkiem.

PASZTET Z SOCZEWICY Z POMIDORAMI I RUKOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Paszтет z soczewicy (plaster)	90	1 plaster	149.8	8.6	4.2	20.3
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidorki koktajlowe	140	7 sztuk	28.0	1.3	0.3	5.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	300		300.8	13.9	8.1	42.3

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

432 KCAL

Poprzedniego dnia wieczorem wymieszać płatki owsiane, nasiona słonecznika i zalać wrzątkiem tak, aby przykryć mieszankę. Kolejnego dnia dodać starte na drobnych oczkach tarki jabłko oraz rozbejtane jajko. Placki wyłożyć na blachę i piec w piekarniku do zarumienienia

PLACKI OWSIANE Z JABŁKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
słonecznik, nasiona	5	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
płatki owsiane	45	4.5 łyżki	169.2	5.4	3.2	31.2
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	340		432.4	19.6	16.3	55.5

II POSIŁEK

290 KCAL

Koktajl warzywny z awokado i szpinakiem:

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze.

KOKTAJL WARZYWNY Z AWOKADO I SZPINAKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
sok ze świeżej limonki	20	2 łyżki	5.0	0.1	0.0	1.7
pieprz czarny mielony	1	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
szpinak świeży	25	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
natka pietruszki	16	3 łyżeczka posiekanej	6.6	0.7	0.1	1.4
ogórek	40	gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
RAZEM	400		289.7	8.9	22.9	15.9

III POSIŁEK

426 KCAL

Bakłażan faszerowany soczewicą i tahini:

*Porcja z poprzedniego dnia

BAKŁAŻAN FASZEROWANY SOCZEWICĄ I TAHINI:

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
bakłażan	130	0.5 większej sztuki	33.4	1.4	0.1	8.1
czosnek	3	mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól himalajska	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
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
cebula	35	0.50*mała sztuka	11.6	0.5	0.1	2.4
masło sezamowe, tahini	12	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45	3*łyżka	153.4	11.4	1.4	25.9
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
jogurt kokosowy	80	0.5 opakowania	71.6	2.5	2.2	10.8
kurkuma mielona	1	szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
oregano suszone	1	szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1	szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
Papryka mielona	6	szczypta	16.9	0.8	0.8	3.2
sok ze świeżej cytryny	10	1 łyżka	2.2	0.0	0.0	0.7
RAZEM	340		425.7	19.8	16.7	57.3

IV POSIŁEK

304 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

CRUMBLE ZE ŚLIWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	150	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
płatki owsiane	20	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
mąka owsiana	20	porcja	80.8	2.9	1.8	13.1
olej kokosowy	8	płaska łyżka	71.4	0.0	7.9	0.0
cynamon mielony	1	szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
ksylitol	2	1 łyżeczka	4.8	0.0	0.0	2.0
RAZEM	205		303.6	6.4	11.6	46.9

V POSIŁEK

301 KCAL

Paszтет z soczewicy z pomidorami i rukolą:

Zjedz paszтет z warzywami i chlebkiem.

PASZTET Z SOCZEWICY Z POMIDORAMI I RUKOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Paszтет z soczewicy (plaster)	90	1 plaster	149.8	8.6	4.2	20.3
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidorki koktajlowe	140	7 sztuk	28.0	1.3	0.3	5.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	300		300.8	13.9	8.1	42.3

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Paszтет z soczewicy (plaster)	4 plastry	440 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	2 łyżki	27 [g]	masło sezamowe, tahini	2 łyżki 24 [g]
migdały, łuskane	6 łyżek	90 [g]	orzechy włoskie	8 sztuk 80 [g]
płatki migdałów	1 łyżka	10 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	2 łyżki 30 [g]
Siemię lniane mielone	1 łyżka	10 [g]	słonecznik, nasiona	1 łyżeczka 5.0 [g]
DODATKI DO DAŃ				
musztarda	2 łyżeczki	20 [g]	pasta z wanilii	0.5 łyżeczki 1.0 [g]
MIĘSO I PRZETWORY				
wątróbka kurczaka	8 sztuk	300 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa L)	410 [g]	jogurt kokosowy	1 opakowanie 160 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	16 łyżek	240 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki 900 [g]
sok jabłkowy	1 szklanka	200 [g]	sok ze świeżej cytryny	0.2 szklanki 60 [g]
sok ze świeżej limonki	2 łyżki	20 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 mała sztuka 130 [g]
grejpfrut	1 średnia sztuka	440 [g]	gruszka	1 średnia sztuka 210 [g]
jabłko	1.5 średniej sztuki	400 [g]	morele	2 większa sztuka 150 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk	31 [g]	śliwki, różne gatunki	4 porcje 550 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylija suszona	4 szczypty	4.0 [g]	chili pieprz cayenne	4 szczypty 4.0 [g]
curry w proszku	4 szczypty	4.0 [g]	cynamon mielony	3 szczypty 3.0 [g]
kmin rzymski	2 szczypty	2.0 [g]	kminek	1 szczypta mielonego 1.0 [g]
kolendra, świeża	4 gałązki	12 [g]	kurkuma mielona	7 szczypt 7 [g]
oregano suszone	6 szczypt	6 [g]	Papryka mielona	2 szczypty 12 [g]
pieprz czarny mielony	8 łyżeczek	16 [g]	sól himalajska	15 szczypta 15 [g]
zioła prowansalskie	2 szczypty	2.0 [g]		
RYBY I OWOCE MORZA				
dorsz, świeży		600 [g]		
SŁODYCZE				
Batonik snickers	5 sztuk	270 [g]	kakao 16%, proszek	2 łyżeczki 8 [g]
ksylitol	2 łyżeczki	4.0 [g]	miód pszczeli	1 łyżeczka 14 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	8.5 łyżeczek	33 [g]	oliwa z oliwek	9 łyżek 70 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	3 mniejsza sztuka	900 [g]	cebula	3 średnie sztuki 550 [g]
cebula czerwona	0.5 małej sztuki	38 [g]	cukinia	3 średnie sztuki 1000 [g]
czosnek	12 mały ząbek	41 [g]	grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	4 porcje 120 [g]
imbir korzeń	2 łyżeczki startego świeżego	9 [g]	kalafior	1 duża sztuka 1000 [g]
natka pietruszki	7 łyżeczka posiekanej	40 [g]	ogórek	1 gruntowy 50 [g]
ogórek kiszony	2 sztuki	120 [g]	papryka żółta, słodka	1 średnia sztuka 190 [g]
passata pomidorowa	4 szklanki	1000 [g]	pomidorki koktajlowe	34 sztuk 700 [g]
pomidory, czerwone	15 małych sztuk	1750 [g]	rukola	10 garści 200 [g]
rzodkiewka	4 sztuki	100 [g]	soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	6 łyżek 90 [g]
szczypierek	4 łyżeczki + łyżeczka	21 [g]	szpinak świeży	4 garście 90 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	11 kromek	550 [g]	kasza jaglana	2.5 łyżki 45 [g]
mąka owsiana	2 porcje	40 [g]	płatki owsiane	12.5 łyżek 130 [g]
ryż brązowy	20 łyżek	300 [g]		