



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Budyń czekoladowy Iniany z brzoskwinią	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Surówka z marchwi i jabłka	V posiłek	Kanapka z pastą z białej fasoli z suszonymi pomidorami i ziołami
	III posiłek	Duszone warzywa z ciecierzycą i gotowane ziemniaczki		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapka z pastą z białej fasoli z suszonymi pomidorami i ziołami	IV posiłek	Brzoskwinia, orzechy i czekolada
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Zupa koperkowa z kurkami (lub pieczarkami)
	III posiłek	Duszone warzywa z ciecierzycą i gotowane ziemniaczki		
DZIEŃ 3	I posiłek	Wegański tatar z chlebkiem	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Brzoskwinia, orzechy i czekolada	V posiłek	Zupa koperkowa z kurkami (lub pieczarkami)
	III posiłek	Leczo z tofu, kabaczkim i papryką; kasza gryczana niepalona		
DZIEŃ 4	I posiłek	Wegański tatar z chlebkiem	IV posiłek	Pasta z zielonego groszku i słupki marchewki
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Kanapki z wędzonym tofu, pomidorem i sosem balsamicznym
	III posiłek	Leczo z tofu, kabaczkim i papryką; kasza gryczana niepalona		
DZIEŃ 5	I posiłek	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Pasta z zielonego groszku i kalarepka	V posiłek	Salátka szopska z tofu kruszonym
	III posiłek	Chińszczyzna z warzywami, boczniakiem i makaronem ryżowym		
DZIEŃ 6	I posiłek	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	IV posiłek	Kaszowy batonik
	II posiłek	Surówka z ogórków małosolnych i cebulki	V posiłek	Szybka salátka z winogronami i pomidorkami koktajlowymi; Grzanka czosnkowa; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Gołąbki bez zawijania z soczewicą		
DZIEŃ 7	I posiłek	Szakszuka wegańska	IV posiłek	Szybka salátka z winogronami i pomidorkami koktajlowymi; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	II posiłek	Kaszowy batonik	V posiłek	Salátka z brokuła gotowanego na parze z żurawiną i migdałami
	III posiłek	Gołąbki bez zawijania z soczewicą		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

452 KCAL

Do miseczki wsyp kakao z odrobiną mleka. Wymieszaj aby nie było grudek. Do rondelka wlej pozostałe mleko, dodaj daktyle i wymieszane wcześniej kakao. Podgotuj 1-2 minuty od czasu do czasu mieszając. W międzyczasie zmiel siemię w młynku i dodaj do gotującego się mleka. Wymieszaj aby nie było grudek.

BUDYŃ CZEKOLADOWY LNIANY Z BRZOSKWINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	165	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
siemię lniane	30	3 łyżki	160.2	5.5	12.6	8.7
kakao naturalne	10	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
daktyle medjool (duże, świeże)	25	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
RAZEM	480		452.0	13.4	22.9	54.6

II POSIŁEK

256 KCAL

Marchew i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj z sezamem, oliwą i sokiem z cytryny.

SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	385		255.6	3.7	12.1	38.7

III POSIŁEK

528 KCAL

Ugotuj ziemniaki. W dużym rondlu rozgrzej oliwę. Dodaj pokrojone warzywa, ciecierzycę i pół szklanki bulionu. Przypraw sosem sojowym, ziołami, pieprzem, ostrą papryką i odrobiną syropu klonowego do smaku. Nakryj pokrywką, zmniejsz ogień i duś aż warzywa zmiękną. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami.

- Możesz też przygotować danie w jednym garnku z ziemniakami.

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

DUSZONE WARZYWA Z CIECIERZYCĄ I GOTOWANE ZIEMNIACZKI

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
wywar/bulion warzywny	115	0.5 szklanki	6.1	0.2	0.1	1.1
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
fasola szparagowa zielona	50	1 porcja	15.5	0.9	0.1	3.5
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	770		528.1	17.6	10.3	92.3

IV POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik:

Składniki na 16 batoników:

- 200 g (1 szklanka) kaszy gryczanej niepalonej (to jest ta jasna, lekko zielona)
- 200 g (1 szklanka) orzechów (u mnie mix migdały, nerkowce, włoskie)
- 20 g pestek dyni
- 20 g suszonych owoców goji
- 70 g naturalnego miodu (u mnie lipowy) lub syropu klonowego w wersji wegańskiej
- 30 g oleju kokosowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- + Blacha kwadratowa 20X20
- + Papier do pieczenia

Wykonanie:

Na patelni wsypać kaszę i prażyć ją bez tłuszczu, kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Dzięki temu kasza będzie niezwykle chrupiąca i przyjemna w gryzieniu. Przesypać uprażoną kaszę do miseczki. Następnie na patelni bez tłuszczu uprażyć orzechy i ziarka dyni. Należy od czasu do czasu je mieszać, aby nic się nie przypaliło. Dodać je do kaszy, dodać owoce goji i cynamon. Wymieszać dokładnie. Na patelni, na bardzo, bardzo małym ogniu rozpuścić olej kokosowy i miód, cały czas mieszając. Kiedy będzie płynny, szybko przelać do miski z kaszą i orzechami i dokładnie wymieszać, aby miód dobrze połączył się ze wszystkimi składnikami. Masę na batonik przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Zwilżyć wodą, dużą łyżkę i ugniatać batonik, aby składniki dobrze się połączyły i posklejały. Blachę wstawić do zamrażarki na około 2 h. Po tym czasie można go wyjąć i pokroić na batony. Można je przechowywać w lodówce nawet 5 dni.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

V POSIŁEK

472 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę za pomocą blendera. Pastą posmaruj chleb, połóż liście sałaty i zjedz z pomidorem.

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

KANAPKA Z PASTĄ Z BIAŁEJ FASOLI Z SUSZONYMI POMIDORAMI I ZIOŁAMI

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
sałata	10		1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
fasola biała, konserwowa	135	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
masło orzechowe	5	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
Pomidory suszone w oliwie	15	1.5 sztuki	31.1	1.3	1.0	3.7
zioła prowansalskie	1.5	1.5 szczypty	3.9	0.2	0.1	0.5
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	375		471.8	20.5	11.2	68.3

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

472 KCAL

Pastą z poprzedniego dnia posmaruj chleb, połóż liście sałaty i zjedz z pomidorem.

KANAPKA Z PASTĄ Z BIAŁEJ FASOLI Z SUSZONYMI POMIDORAMI I ZIOŁAMI - 1 porcja

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
sałata	10		1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
fasola biała, konserwowa	135	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
masło orzechowe	5	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
Pomidory suszone w oliwie	15	1.5 sztuki	31.1	1.3	1.0	3.7
zioła prowansalskie	1.5	1.5 szczypty	3.9	0.2	0.1	0.5
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	375		471.8	20.5	11.2	68.3

II POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

III POSIŁEK

528 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

DUSZONE WARZYWA Z CIECIERZYCĄ I GOTOWANE ZIEMNIACZKI - 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
wywar/bulion warzywny	115	0.5 szklanki	6.1	0.2	0.1	1.1
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
fasola szparagowa zielona	50	1 porcja	15.5	0.9	0.1	3.5
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	770		528.1	17.6	10.3	92.3

IV POSIŁEK

360 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA, ORZECHY I CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	165	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	215		360.2	8.5	20.3	40.0

V POSIŁEK

326 KCAL

Kurki (lub pieczarki) oczyścić i podsmaż na oliwie. Wrzucić obrane warzywa do wywaru i gotuj aż warzywa będą całkowicie miękkie. Pod koniec gotowania dodaj kurki i pokrojone w kostkę ziemniaki, potrzebują jeszcze ok. 15 minut. Koperek posiekaj. Dodaj do zupy.

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

ZUPA KOPERKOWA Z KURKAMI (LUB PIECZARKAMI) - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	10	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
kurki	90	1.5 garści	28.8	1.3	0.5	6.2
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
piepruszka, korzeń	25	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	30	1 mały kawałek	9.0	0.5	0.1	2.3
por	20	1 mały kawałek	5.8	0.4	0.1	1.1
koperek świeży	25	3 łyżeczki	10.3	0.8	0.3	1.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
wywar warzywny (porcja)	250	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
RAZEM	710		325.5	12.0	12.1	70.5

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

502 KCAL

Fasolę dokładnie przepłukać wodą i odsączyć. Pomidory pokroić w paski. Fasolę i pomidory przełożyć do blendera i zmiksować. Dodać wędzoną paprykę i sól. Zblendować, ale nie na gładką pastę. Muszą być wyczuwalne kawałki fasoli i pomidorów. Gotowy "tatar" posypać posiekaną cebulką i ogórkiem. Doprawić pieprzem. Zjeść z chlebkiem.

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

WEGAŃSKI TATAR Z CHLEBKIEM						
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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
Pomidory suszone w oliwie	30	3 sztuki	62.1	2.7	2.0	7.4
papryka wędzona	1	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
ogórek kiszony	60	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
RAZEM	365		502.3	21.2	18.0	58.3

II POSIŁEK

360 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA, ORZECHY I CZEKOLADA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	165	1 większa sztuka	82.5	1.6	0.3	19.6
czekolada 70% kakao	20	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
orzechy nerkowca	30	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	215		360.2	8.5	20.3	40.0

III POSIŁEK

525 KCAL

Ugotuj kaszę. Na oliwie podsmaż pokrojone w kostkę tofu, dodaj pokrojoną cebulę i czosnek. Dodaj kabaczkę (lub cukinię) i papryki pokrojone w kostkę. Następnie dodaj pomidory. Dopraw papryką w proszku i do smaku ulubionymi ziołami. Przełóż do miski i posyp natką pietruszki. Podawaj z kaszą.

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

LECZO Z TOFU, KABACZKIEM I PAPRYKĄ - 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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
kabaczek żółty	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
papryka żółta, słodka	50	porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka zielona, słodka	50	porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
papryka czerwona, słodka	50	porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypta wędzonej	0.1	0.0	0.0	0.0
tomat w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
kasza gryczana niepalona	60	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
RAZEM	670		524.7	25.8	18.1	73.9

IV POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

V POSIŁEK

326 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA KOPERKOWA Z KURKAMI (LUB PIECZARKAMI) - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	10	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
kurki	90	18 sztuk	28.8	1.3	0.5	6.2
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, korzeń	25	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	30	1 mały kawałek	9.0	0.5	0.1	2.3
por	20	1 mały kawałek	5.8	0.4	0.1	1.1
koperek świeży	25	3 łyżeczki	10.3	0.8	0.3	1.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
wywar warzywny (porcja)	250	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
RAZEM	710		325.5	12.0	12.1	70.5

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

502 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

WEGAŃSKI TATAR Z CHLEBKIEM - 1 porcja

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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
Pomidory suszone w oliwie	30	3 sztuki	62.1	2.7	2.0	7.4
papryka wędzona	1	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
ogórek kiszony	60	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
RAZEM	365		502.3	21.2	18.0	58.3

II POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

III POSIŁEK

525 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

LECZO Z TOFU, KABACZKIEM I PAPRYKĄ - 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
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
kabaczek żółty	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
papryka żółta, słodka	50	porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka zielona, słodka	50	porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
papryka czerwona, słodka	50	porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
papryka wędzona	0.5	0.5 szczypta wędzonej	0.1	0.0	0.0	0.0
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
kasza gryczana niepalona	60	4 łyżki	205.8	8.0	2.0	42.9
RAZEM	670		524.7	25.8	18.1	73.9

IV POSIŁEK

211 KCAL

Wszystkie składniki na pastę zmiksuj blenderem. Zjedz ze słupkami marchewki

*Przygotuj od razu 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję)

PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU I SŁUPKI MARCHEWKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	100	0.5 puszka po odsączeniu	63.0	4.9	0.2	15.8
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
marchew	210	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
RAZEM	335		211.0	7.4	8.7	35.9

V POSIŁEK

404 KCAL

Na chleбку ułóż liść sałaty, plasterki tofu i plastry pomidora. Dopraw sosem balsamicznym.

KANAPKI Z WĘDZONYM TOFU, POMIDOREM I SOSEM BALSAMICZNYM

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
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
sałata	20	2 liście	2.8	0.3	0.0	0.6
sos balsamiczny	6	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
RAZEM	385		403.7	20.8	14.9	42.1

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

496 KCAL

Do miski włóż obranego banana i zmiksuj go blenderem. Dodaj płatki owsiane, mleko migdałowe, masło orzechowe. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłóż do małej foremki lub kokilki, dodaj pokrojone śliwki i posyp płatkami migdałów i pokruszoną czekoladą, wstaw na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

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

PIECZONA OWSIANKA ŚLIWKOWA Z CZEKOLADĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	75	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	315		495.9	13.9	19.8	69.4

II POSIŁEK

209 KCAL

Pastę z groszku z poprzedniego dnia zjedz z kalarepką.

PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU I KALAREPKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalarepa	205	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	100	0.5 puszka po odsączeniu	63.0	4.9	0.2	15.8
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	325		209.0	9.8	8.9	30.8

III POSIŁEK

623 KCAL

Makaron włóż do wysokiej miski i zalej gorącą wodą. Nakryj pokrywą i pozostaw na 10 minut. Po tym czasie przelej na sito, odstaw. Boczniki pokrój w paski. W miseczce zmieszaj sos sojowy, cukier, ocet ryżowy, pokrojony imbir. Dodaj boczniki i wymieszaj z marynatą i odstaw do lodówki na 15 minut. Paprykę pokrój w cienkie paski. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj pokrojoną cebulę, czosnek, podsmaż chwilę i dodaj boczniki razem z marynatą, podsmaż. Dodaj paprykę. Doprowadź do wrzenia, aby sos się nieco zredukował, dodaj makaron i dokładnie wymieszaj. Posyp chilli, sezamem i szczyptorkiem.

CHIŃSZCZYŻNA Z WARZYWAMI, BOCZNIKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	70		254.8	4.2	0.4	56.1
szczyptorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
bocznik, surowy	150	1 porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cukier kokosowy	5	1 łyżeczka	19.1	0.1	0.0	4.7
ocet ryżowy	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka żółta, słodka	50	1 porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka czerwona, słodka	50	1 porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka zielona, słodka	50	1 porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
RAZEM	460		622.6	15.5	25.6	86.9

IV POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

V POSIŁEK

363 KCAL

Pomidory pokroić w kostkę. Ogórki umyć, obrać, przekroić wzdłuż, następnie w poprzek na kawałki. W salaterce ułożyć rukolę, pomidory i ogórki. Na wierzchu położyć cienko pokrojoną cebulę. Warzywa doprawić solą oraz pieprzem, skropić oliwą wymieszaną z sokiem z cytryny. Tofu pokruszyć lub zetrzeć na tarce i posypać po sałatce. Dodać posiekaną natkę i udekorować czarnymi oliwkami.

SAŁATKA SZOPSKA Z TOFU KRUSZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
ogórek	40	1 małe	5.0	0.3	0.0	1.0
cebula czerwona	30	0.25 sztuki	12.1	0.3	0.0	2.9
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
oliwki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
rukola	30	1.5 garści	7.5	0.8	0.2	1.1
RAZEM	520		363.0	16.1	26.3	19.0

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

496 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONA OWSIANKA ŚLIWKOWA Z CZEKOLADĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	75	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	315		495.9	13.9	19.8	69.4

II POSIŁEK

195 KCAL

Ogórki i cebulkę pokrój w kostkę. Skrop oliwą, dopraw pieprzem i wymieszaj z sezamem.

SURÓWKA Z OGÓRKÓW MAŁOSOLNYCH I CEBULKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek małosolny	200	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	260		194.5	4.1	16.2	10.4

III POSIŁEK

500 KCAL

Kapustę zetrzyj na tarce lub rozdrobnij w melakserze, zblanszuj (wrzucić do wrzątku i po zagotowaniu odcedzić na sitku), ostudź. Cebulę zetrzyj na tarce. Siemię lniane zalej odrobiną gorącej wody, wymieszaj i odstaw aż zrobi się lepki glutek, zastępujący jajko. Soczewicę rozgnieć lekko widelcem, aby była klejąca i wymieszaj z cebulą, kapustą, klejącym siemieniem i surowym ryżem, dopraw solą oraz pieprzem. Uformuj gołąbki (wielkość zależy od Twoich preferencji, mogą być większe lub mniejsze), następnie krótko obsmaż na oliwie rozgrzanej na patelni. Ułóż w naczyniu do zapiekania. Passatę wymieszaj z przyprawami, zagotuj i zalej gołąbki. Piecz w piekarniku nagrzanym do 175 stopni C przez około 40 minut.

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

GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Z SOCZEWICĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica z puszki	135	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
kapusta biała	100	1 porcja	33.0	1.7	0.2	7.4
cebula	30	0.5 małej sztuki	9.9	0.4	0.1	2.1
Siemię lniane mielone	18	1.5 łyżki	45.2	5.6	2.5	5.2
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
passata pomidorowa	125	0.5 szklanki	40.0	2.0	0.3	9.1
bazylia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	465		499.9	24.6	13.1	66.4

IV POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

Pomidorki i winogrona pokrój na pół. Wymieszaj z rukolą (lub sałatą). Dopraw sokiem z cytryny, oliwą i octem balsamicznym. Posyp sezamem.

Grzanka czosnkowa: Zrób grzankę z chleba. Czosnek przeciśnij przez prasę, pomieszaj z oliwą i rozsmaruj na chlebkach.

SZYBKA SAŁATKA Z WINOGRONAMI I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
winogrona	105	1.5 garści	74.5	0.5	0.2	18.5
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
ocet balsamiczny	3	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5

GRZANKA CZOSNKOWA - 1 porcja

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	365		520.0	10.3	26.5	57.0

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

504 KCAL

Pokroić paprykę. Przygotować pomidory: sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki, wykroić szypułki, miąższ pokroić w kosteczkę. Na niedużą patelnię (około 20 cm średnicy) wlać oliwę i dodać pokrojony na cienkie plasterki czosnek i paprykę, chwilę podsmażyć. Pomidory włożyć (razem z całym sokiem) na patelnię, doprawić solą, pieprzem, oregano i chili, dodać białko konopne i smażyć przez około 4 minuty. Zjeść z chlebkiem.

SZAKSZUKA WEGAŃSKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	385	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
papryka czerwona, słodka	150	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	2	0.5 ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
białko konopne	20	2 łyżki	71.6	10.0	1.9	5.5
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	670		504.0	22.8	18.7	62.7

II POSIŁEK

316 KCAL

Kaszowy batonik - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	70	2 sztuki	315.6	9.6	18.5	32.7
RAZEM	70		315.6	9.6	18.5	32.7

III POSIŁEK

500 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Z SOCZEWICĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica z puszki	135	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
kapusta biała	100	1 porcja	33.0	1.7	0.2	7.4
cebula	30	0.5 małej sztuki	9.9	0.4	0.1	2.1
Siemię lniane mielone	18	3 łyżeczki	45.2	5.6	2.5	5.2
ryż brązowy	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
passata pomidorowa	125	0.5 szklanki	40.0	2.0	0.3	9.1
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	465		499.9	24.6	13.1	66.4

IV POSIŁEK

380 KCAL

Pomidorki i winogrona przekrój na pół. Wymieszaj z rukolą (lub sałatą). Dopraw sokiem z cytryny, oliwą i octem balsamicznym. Posyp sezamem.

SZYBKA SAŁATKA Z WINOGRONAMI I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
winogrona	105	1.5 garści	74.5	0.5	0.2	18.5
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidorki koktajlowe	120	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
ocet balsamiczny	3	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	330		380.2	8.7	19.9	42.1

V POSIŁEK

347 KCAL

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

SAŁATKA Z BROKUŁA GOTOWANEGO NA PARZE Z ŻURAWINĄ I MIGDAŁAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	300	1 mała sztuka	93.0	9.0	1.2	15.6
płatki migdałów	20	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
żurawina suszona	20	1 łyżka	64.0	0.0	0.3	16.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	350		347.5	13.5	19.7	34.7

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Kaszowy batonik	14 sztuk	750 [g]	tofu wędzone	2 opakowania 360 [g]
wywar warzywny (porcja)	2 szklanki	700 [g]	wywar/bulion warzywny	1 szklanka 230 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
orzechy nerkowca	4 łyżki	60 [g]	płatki migdałów	4 łyżki 40 [g]
sezam, nasiona	10 lekko czubata łyżeczka	49 [g]	siemię lniane	3 łyżki 30 [g]
Siemię lniane mielone	3 łyżki	36 [g]	żurawina suszona	1 łyżka 20 [g]
DODATKI DO DAŃ				
masło orzechowe	3 łyżeczki	30 [g]	ocet ryżowy	1 łyżeczka 5.0 [g]
sok z cytryny	5.5 łyżek	60 [g]	sos sojowy	3 łyżki 30 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	1.6 szklanka	400 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
banan	1 średnia sztuka	190 [g]	brzoskwinia	3 większa sztuka 600 [g]
daktyle medjool (duże, świeże)	2 sztuki	24 [g]	jabłko	1 średnia sztuka 260 [g]
oliwki czarne marynowane	6 sztuk	22 [g]	śliwki, różne gatunki	2 garść śliwek węgierek 220 [g]
winogrona	3 garście	220 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia suszona	4 szczypty	4.0 [g]	białko konopne	2 łyżki 20 [g]
chili pieprz cayenne	4 szczypty	4.0 [g]	koperek świeży	6 łyżeczek 48 [g]
ocet balsamiczny	2 łyżeczki	6 [g]	oregano suszone	3 szczypty 3.0 [g]
papryka, mielona	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	14 szczypta 14 [g]
sos balsamiczny	1 łyżka	6 [g]	sól	11 szczypta do smaku 11 [g]
zioła prowansalskie	5 szczypt	5.0 [g]		
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	1 łyżeczka	5.0 [g]	czekolada 70% kakao	6 kostka 60 [g]
kakao naturalne	1 łyżka	10 [g]	syrop klonowy	2 łyżeczki 10 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek		190 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
bocznik, surowy	1 porcja	170 [g]	brokuły	1 mała sztuka 500 [g]
cebula	1.5 średniej sztuki	260 [g]	cebula czerwona	1.75 sztuka 150 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]	czosnek	4 średnie ząbki 25 [g]
fasola biała, konserwowa	1 puszka	270 [g]	fasola czerwona, konserwowa	1 puszka po odsączeniu 260 [g]
fasola szparagowa zielona	2 porcje	120 [g]	grozek zielony, konserwowy, bez zalewy	1 puszka po odsączeniu 200 [g]
imbir korzeń	1 do smaku	2.2 [g]	kabaczek żółty	1 mniejszej sztuki 260 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]	kapusta biała	2 porcje 240 [g]
kurki	3 garście	180 [g]	marchew	6 średnich sztuk 800 [g]
natka pietruszki	2 łyżeczka posiekanej	12 [g]	ogórek	1 małe 50 [g]
ogórek kiszony	2 sztuki	120 [g]	ogórek małosolny	2 sztuki 200 [g]
papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki	360 [g]	papryka wędzona	3.4 [g]
papryka zielona, słodka	3 porcje	180 [g]	papryka żółta, słodka	2 sztuki 370 [g]
passata pomidorowa	1 szklanka	250 [g]	pietruszką, korzeń	1 średnia sztuka 80 [g]
pietruszką, liście	1 łyżka	4.0 [g]	pomidorki koktajlowe	11 sztuk 220 [g]
Pomidory suszone w oliwie	9 sztuk	90 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka 400 [g]
pomidory, czerwone	8 średnich sztuk	1350 [g]	por	2 mały kawałek 70 [g]
rukola	4 garście	70 [g]	sałata	60 [g]
seler korzeniowy	2 mały kawałek	100 [g]	soczewica z puszki	1 puszka 270 [g]
szczypierek	1 łyżeczka	3.4 [g]	ziemniaki	10 średnich sztuk 1000 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	16 kromek	800 [g]	kasza gryczana niepalona	8 łyżek 120 [g]
makaron ryżowy		70 [g]	płatki owsiane	10 łyżek 100 [g]
ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]		