



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1400 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		
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		
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 sałatka z winogronami i pomidorkami koktajlowymi; Grzanka czosnkowa
	III posiłek	Gołąbki bez zawijania z soczewicą		
DZIEŃ 7	I posiłek	Szakszuka wegańska	IV posiłek	Szybka sałatka z winogronami i pomidorkami koktajlowymi
	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

414 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	89.0	1 mała sztuka	44.5	0.9	0.2	10.6
siemię lniane	30.0	3 łyżki	160.2	5.5	12.6	8.7
kakao naturalne	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
daktyle medjool (duże, świeże)	22.0	2 sztuki	60.9	0.4	0.0	16.5
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
RAZEM	401.0		414.0	12.6	22.8	45.6

II POSIŁEK

120 KCAL

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

SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sezam, nasiona	2.5	0.5 łyżeczki	15.8	0.6	1.5	0.3
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
RAZEM	219.5		120.5	2.1	4.1	22.1

III POSIŁEK

415 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
wywar warzywny (porcja)	115.0	0.5 szklanki	8.1	1.8	0.3	9.4
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
fasola szparagowa zielona	50.0	1 porcja	15.5	0.9	0.1	3.5
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	614.0		414.6	16.2	10.4	74.3

IV POSIŁEK

158 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	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

V POSIŁEK

354 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
sałata	10.0		1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
fasola biała, konserwowa	131.0	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
masło orzechowe	5.0	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
Pomidory suszone w oliwie	15.0	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	321.5		353.8	17.0	7.7	52.8

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

354 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	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
sałata	10.0		1.4	0.1	0.0	0.3
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
fasola biała, konserwowa	131.0	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
masło orzechowe	5.0	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
Pomidory suszone w oliwie	15.0	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	321.5		353.8	17.0	7.7	52.8

II POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

III POSIŁEK

415 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	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
wywar warzywny (porcja)	115.0	0.5 szklanki	8.1	1.8	0.3	9.4
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
fasola szparagowa zielona	50.0	1 porcja	15.5	0.9	0.1	3.5
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	614.0		414.6	16.2	10.4	74.3

IV POSIŁEK**210 KCAL**

Zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA, ORZECHY I CZEKOLADA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	168.0		210.4	4.8	10.3	27.2

V POSIŁEK**316 KCAL**

Kurki (lub pieczarki) oczyścić i podsmażyć na oliwie. Wrzucić obrane warzywa do wywaru i gotować aż warzywa będą całkowicie miękkie. Pod koniec gotowania dodać kurki i pokrojone w kostkę ziemniaki, potrzebują jeszcze ok. 15 minut. Koperek posiekać. Dodać 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	10.0	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
kurki	60.0	1 garść	19.2	0.9	0.3	4.1
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
piepruszka, korzeń	25.0	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	30.0	1 mały kawałek	9.0	0.5	0.1	2.3
por	20.0	1 mały kawałek	5.8	0.4	0.1	1.1
koperek świeży	24.0	3 łyżeczki	10.3	0.8	0.3	1.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
wywar warzywny (porcja)	250.0	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
RAZEM	676.0		315.9	11.5	11.9	68.4

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

384 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
fasola czerwona, konserwowa	127.5	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
Pomidory suszone w oliwie	30.0	3 sztuki	62.1	2.7	2.0	7.4
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
ogórek kiszony	60.0	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
RAZEM	313.5		384.3	17.7	14.5	42.8

II POSIŁEK

210 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

BRZOSKWINIA, ORZECHY I CZEKOLADA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
brzoskwinia	143.0	1 średnia sztuka	71.5	1.4	0.3	17.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
orzechy nerkowca	15.0	1 łyżka	83.0	2.7	6.6	4.5
RAZEM	168.0		210.4	4.8	10.3	27.2

III POSIŁEK

319 KCAL

Na oliwie podsmaż pokrojone w kostkę tofu, dodaj pokrojoną cebulę i czosnek. Dodaj kabaczka (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.

*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	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
kabaczek żółty	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
papryka żółta, słodka	50.0	porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka zielona, słodka	50.0	porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
papryka czerwona, słodka	50.0	porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka, mielona	1.0	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	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	605.5		318.9	17.8	16.1	31.0

IV POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

V POSIŁEK

316 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	10.0	5 łyżeczek	89.7	0.0	10.0	0.0
kurki	60.0	1 garść	19.2	0.9	0.3	4.1
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, korzeń	25.0	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	30.0	1 mały kawałek	9.0	0.5	0.1	2.3
por	20.0	1 mały kawałek	5.8	0.4	0.1	1.1
koperek świeży	24.0	3 łyżeczki	10.3	0.8	0.3	1.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
wywar warzywny (porcja)	250.0	1 szklanka	17.5	4.0	0.8	20.5
RAZEM	676.0		315.9	11.5	11.9	68.4

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

384 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	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
fasola czerwona, konserwowa	127.5	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
Pomidory suszone w oliwie	30.0	3 sztuki	62.1	2.7	2.0	7.4
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
ogórek kiszony	60.0	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
RAZEM	313.5		384.3	17.7	14.5	42.8

II POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

III POSIŁEK

319 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	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
kabaczek żółty	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
papryka żółta, słodka	50.0	porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka zielona, słodka	50.0	porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
papryka czerwona, słodka	50.0	porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka, mielona	1.0	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	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	605.5		318.9	17.8	16.1	31.0

IV POSIŁEK**162 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	100.0	0.5 puszka po odsączeniu	63.0	4.9	0.2	15.8
bazylią suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	287.0		161.9	7.0	4.6	32.4

V POSIŁEK**321 KCAL**

Na chlebku 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	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	21.7
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
sałata	20.0	2 liście	2.8	0.3	0.0	0.6
sos balsamiczny	6.0	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
RAZEM	346.0		321.1	18.3	12.5	31.2

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

399 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	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
masło orzechowe	5.0	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
mleko migdałowe	75.0	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
płatki migdałów	5.0	1 łyżeczka	29.1	1.1	2.5	0.5
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100.0	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	293.0		398.8	10.3	14.1	61.2

II POSIŁEK

173 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	204.0	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	100.0	0.5 puszka po odsączeniu	63.0	4.9	0.2	15.8
bazyliia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	321.0		173.1	9.8	4.9	30.8

III POSIŁEK

392 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 szczypiorkiem.

CHIŃSZCZYŻNA Z WARZYWAMI, BOCZNIKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	50.0	1 porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
bocznik, surowy	150.0	1 porcja	49.5	5.0	0.6	9.1
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2.0	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cukier kokosowy	5.0	1 łyżeczka	19.1	0.1	0.0	4.7
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka żółta, słodka	50.0	1 porcja	13.5	0.5	0.1	3.2
papryka czerwona, słodka	50.0	1 porcja	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka zielona, słodka	50.0	1 porcja	10.5	0.6	0.1	2.3
RAZEM	420.0		391.6	12.4	8.8	70.0

IV POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

V POSIŁEK

212 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
ogórek	36.0	1 małe	5.0	0.3	0.0	1.0
cebula czerwona	26.3	0.25 sztuki	12.1	0.3	0.0	2.9
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
pietruszka, liście	4.0	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
oliwki czarne marynowane	15.0	5 sztuk	18.8	0.2	1.9	0.6
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
rukola	30.0	1.5 garści	7.5	0.8	0.2	1.1
RAZEM	368.3		212.1	14.9	11.7	14.2

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

399 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	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
masło orzechowe	5.0	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
mleko migdałowe	75.0	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
płatki migdałów	5.0	1 łyżeczka	29.1	1.1	2.5	0.5
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100.0	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	293.0		398.8	10.3	14.1	61.2

II POSIŁEK

112 KCAL

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

SURÓWKA Z OGÓRKÓW MAŁOSOLNYCH I CEBULKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	244.0		112.4	1.1	8.4	9.1

III POSIŁEK

450 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)

GOŁĄBKIE BEZ ZAWIJANIA Z SOCZEWICĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
soczewica z puszki	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
kapusta biała	100.0	1 porcja	33.0	1.7	0.2	7.4
cebula	30.0	0.5 małej sztuki	9.9	0.4	0.1	2.1
Siemię lniane mielone	18.0	1.5 łyżki	45.2	5.6	2.5	5.2
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
passata pomidorowa	125.0	0.5 szklanki	40.0	2.0	0.3	9.1
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	447.5		449.6	23.6	12.8	54.9

IV POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

Pomidorki i winogrona przekrój 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 - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
winogrona	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5

GRZANKA CZOSNKOWA - 1 porcja

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	277.0		377.1	6.7	22.9	35.3

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

314 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	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
czosnek	2.0	0.5 ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	604.0		314.3	14.3	10.2	44.5

II POSIŁEK

158 KCAL

Kaszowy batonik - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Kaszowy batonik	34.0	1 sztuka	157.8	4.8	9.2	16.3
RAZEM	34.0		157.8	4.8	9.2	16.3

III POSIŁEK

450 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	132.5	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
kapusta biała	100.0	1 porcja	33.0	1.7	0.2	7.4
cebula	30.0	0.5 małej sztuki	9.9	0.4	0.1	2.1
Siemię lniane mielone	18.0	3 łyżeczki	45.2	5.6	2.5	5.2
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
passata pomidorowa	125.0	0.5 szklanki	40.0	2.0	0.3	9.1
bazylija suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	447.5		449.6	23.6	12.8	54.9

IV POSIŁEK

183 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	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
RAZEM	216.0		182.8	3.0	11.5	18.8

V POSIŁEK

289 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	300.0	1 mała sztuka	93.0	9.0	1.2	15.6
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
żurawina suszona	20.0	1 łyżka	64.0	0.0	0.3	16.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	340.0		289.4	11.3	14.6	33.7

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Kaszowy batonik	7 sztuk	380 [g]	tofu wędzone	2 opakowania 360 [g]
wywar warzywny (porcja)	3 szklanki	1050 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
orzechy nerkowca	2 łyżki	30 [g]	płatki migdałów	2 łyżki 20 [g]
sezam, nasiona	0.1 szklanki	18 [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	2 łyżeczki	20 [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	4 małe sztuki 430 [g]
daktyle medjool (duże, świeże)	2 sztuki	24 [g]	jabłko	1 mała sztuka 140 [g]
oliwki czarne marynowane	5 sztuk	18 [g]	śliwki, różne gatunki	2 garść śliwek węgierek 220 [g]
winogrona	2 garście	150 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia suszona	4 szczypty	4.0 [g]	białko konopne	1 łyżka 10 [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	4 kostka 40 [g]
kakao naturalne	1 łyżka	10 [g]	syrop klonowy	2 łyżeczki 10 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	18 łyżek	150 [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]	groszek 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	2 garście	120 [g]	marchew	3 duże sztuki 700 [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]	pietruszka, korzeń	1 średnia sztuka 80 [g]
pietruszka, liście	1 łyżka	4.0 [g]	pomidorki koktajlowe	10 sztuk 200 [g]
Pomidory suszone w oliwie	9 sztuk	90 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka 400 [g]
pomidory, czerwone	4 duże sztuki	1200 [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]
szczypiorek	1 łyżeczka	3.4 [g]	ziemniaki	6 średnich sztuk 600 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	8 kromek	370 [g]	makaron ryżowy	1 porcja 50 [g]
płatki owsiane	8 łyżek	80 [g]	ryż brązowy	4 łyżki 60 [g]