



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z wędzonym tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym	IV posiłek	Jogurt z karmelizowanymi orzechami i gruszką
	II posiłek	Śliwki i orzechy	V posiłek	Zupa jarzynowa z dynią
	III posiłek	Placki ziemniaczane z cukinią i sos tzatzyki		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapka z wędzonym tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym	IV posiłek	Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką; orzechy laskowe
	II posiłek	Śliwki i gorzka czekolada	V posiłek	Zupa jarzynowa z dynią
	III posiłek	Placki ziemniaczane z cukinią i sos tzatzyki		
DZIEŃ 3	I posiłek	Gorąca i słodka owsianka orzechowa	IV posiłek	Koktajl z bananem, gruszką, kakao i siemieniem lnianym
	II posiłek	Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką	V posiłek	Salatka z buraka i pomidora z balsamicznym sosem sezamowym
	III posiłek	Curry z fasolką, dynią i żurawiną; ryż brązowy		
DZIEŃ 4	I posiłek	Proste wegańskie tosty francuskie	IV posiłek	Jogurt z figami i słonecznikiem
	II posiłek	Pomidory ze słonecznikiem i sosem balsamicznym	V posiłek	Salatka z buraka i pomidora z balsamicznym sosem sezamowym
	III posiłek	Curry z fasolką, dynią i żurawiną; ryż brązowy		
DZIEŃ 5	I posiłek	Nocna owsianka z jabłkiem i rodzynkami	IV posiłek	Gorąca czekolada z chili i cynamonem
	II posiłek	Koktajl pomidorowy z siemieniem lnianym	V posiłek	Domowy hummus; Pieczone warzywa z blaszki; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Pieczone warzywa z blaszki; Pieczone tofu		
DZIEŃ 6	I posiłek	Domowy hummus; Pieczone warzywa z blaszki; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	IV posiłek	Śliwki pod kruszonką
	II posiłek	Jabłko i orzechy laskowe	V posiłek	Zupa grzybowa
	III posiłek	Papryka faszerowana kaszą gryczaną i soczewicą		
DZIEŃ 7	I posiłek	Kanapka z pomidorem i pastą z groszku	IV posiłek	Gruszka i orzechy laskowe
	II posiłek	Śliwki pod kruszonką	V posiłek	Zupa grzybowa
	III posiłek	Papryka faszerowana kaszą gryczaną i soczewicą		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

384 KCAL

Kanapki z wędzonym tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym:

Pokrój tofu w plastry. Chleb posmaruj chrzanem, ułóż na nim liście rukoli, pokrojone tofu i plasterki ogórka.

KANAPKA Z WĘDZONYM TOFU, CHRZANEM I OGÓRKIEM KISZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
chrzan	10.0	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
RAZEM	340.0		384.1	20.9	14.5	38.0

II POSIŁEK

169 KCAL

Zjedz owoce z orzechami.

ŚLIWKI I ORZECHY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
śliwki, różne gatunki	150.0	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
RAZEM	165.0		168.9	3.2	9.9	19.4

III POSIŁEK

345 KCAL

Siemię lniane zmiel i zalej odrobiną gorącej wody, wymieszaj i odstaw aż zrobi się klejący glutek, zastępujący jajko. Na tarce zetrzyj ziemniaki, cukinię, cebulę i czosnek. Odcisnij z nadmiaru wody. Dodaj siemię. Wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę i smaź placki aż się zarumienią.

Sos tzatzyki: Zetrzyj ogórka na tarce i wymieszaj z jogurtem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem.

Na gotowe placki połóż sos i udekoruj koperkiem.

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

PLACKI ZIEMNIACZANE Z CUKINIĄ I SOS TZATZYKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
cebula czerwona	35.0	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	6.0	2 małe ząbki	9.1	0.4	0.0	2.0
sól	1.5	1.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.5	1.5 szczypty	3.8	0.2	0.0	1.0
jogurt kokosowy	80.0	0.5 opakowania	71.6	2.5	2.2	10.8
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
RAZEM	450.0		344.7	12.1	12.3	52.4

IV POSIŁEK**423 KCAL**

Na suchej patelni podpraż posiekane orzechy laskowe. Zdejmij orzechy z patelni, następnie rozgrzej na niej olej, wrzuć pokrojoną w kostkę gruszkę i podsmaż aż puści sok. Dodaj erytrytol i posiekane, podprażone wcześniej orzechy. Wymieszaj i przełóż do miseczki z jogurtem.

JOGURT Z KARMELOWANymi ORZECHAMI I GRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
erytrytol	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
olej kokosowy	10.0	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
RAZEM	351.0		422.9	8.1	24.1	56.4

V POSIŁEK**231 KCAL**

Warzywa – marchew, ziemniaki, dynię i pietruszkę obrać i pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać oliwę, podsmażyć czosnek, wrzucić warzywa i podsmażyć wszystko przez około 5 minut. Po tym czasie przełożyć do garnka i zalać wywarem. Gotować do miękkości. Na koniec doprawić solą, pieprzem i dodać koperek.

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

ZUPA JARZYNOWA Z DYNIA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Dynia	150.0	porcja	42.0	2.0	0.5	11.6
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
wywar/bulion warzywny	250.0	1 szklanka	13.3	0.5	0.3	2.5
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
pietruszką, korzeń	25.0	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
czosnek	1.5	0.25 średniego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	603.5		230.7	5.9	9.1	38.5

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

384 KCAL

Kanapki z wędzonym tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym:

Pokrój tofu w plastry. Chleb posmaruj chrzanem, ułóż na nim liście rukoli, pokrojone tofu i plasterki ogórka.

KANAPKA Z WĘDZONYM TOFU, CHRZANEM I OGÓRKIEM KISZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
chrzan	10.0	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
RAZEM	340.0		384.1	20.9	14.5	38.0

II POSIŁEK

341 KCAL

Zjedz owoce z czekoladą i orzechami.

ŚLIWKI I GORZKA CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	150.0	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	194.0		340.6	6.2	21.8	32.8

III POSIŁEK

345 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PLACKI ZIEMNIACZANE Z CUKINIĄ I SOS TZATZYKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
cebula czerwona	35.0	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
czosnek	6.0	2 małe ząbki	9.1	0.4	0.0	2.0
sól	1.5	1.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.5	1.5 szczypty	3.8	0.2	0.0	1.0
jogurt kokosowy	80.0	0.5 opakowania	71.6	2.5	2.2	10.8
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
RAZEM	450.0		344.7	12.1	12.3	52.4

IV POSIŁEK

288 KCAL

Jabłko i marchew obierz i zetrzyj na tarce. Wymieszaj z kapustą, oliwą i czarnuszką. Zjedz z orzechami.

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

SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z JABŁKIEM I MARCHEWKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta kiszona	110.0	1 szklanka	17.6	1.2	0.2	3.7
jabłko	94.0	0.5 średniej sztuki	47.0	0.4	0.4	11.4
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
czarnuszka	5.0	0.5 łyżki	23.6	1.1	2.1	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	317.0		287.9	5.6	20.3	24.8

*Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA JARZYNOWA Z DYNIA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Dynia	150.0	porcja	42.0	2.0	0.5	11.6
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
wywar/bulion warzywny	250.0	1 szklanka	13.3	0.5	0.3	2.5
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
pietruszka, korzeń	25.0	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
koper	8.0	1 łyżka	2.6	0.2	0.0	0.5
czosnek	1.5	0.25 średniego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	0.5	0.25 łyżeczki	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	603.5		230.7	5.9	9.1	38.5

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

419 KCAL

Płatki owsiane i chia wsyp do garnka i zalej mlekiem. Podczas gotowania owsianki dodaj masło orzechowe i dokładnie wymieszaj. Gotuj aż owsianka będzie miała kremową konsystencję, na koniec dodaj rozgniecionego widelcem banana i wymieszaj. Posyp posiekanymi orzechami laskowymi.

GORĄCA I SŁODKA OWSIANKA ORZECHOWA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
nasiona chia, suszone	5.0	1 łyżeczka	24.3	0.8	1.5	2.1
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
orzechy laskowe	7.5	0.5 łyżki	50.0	1.1	4.7	1.1
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
RAZEM	360.5		419.2	10.1	16.6	59.6

II POSIŁEK

188 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z JABŁKIEM I MARCHEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta kiszona	110.0	1 szklanka	17.6	1.2	0.2	3.7
jabłko	94.0	0.5 średniej sztuki	47.0	0.4	0.4	11.4
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
czarnuszka	5.0	0.5 łyżki	23.6	1.1	2.1	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	302.0		188.0	3.5	10.9	22.5

III POSIŁEK

388 KCAL

Ugotuj ryż. Dynię obierz i pokrój w niedużą kostkę. Obskub fasolkę z końcówek i pokrój na mniejsze kawałki. Podsmaż chwilę czosnek, zioła i przyprawy na oliwie na rozgrzanej patelni. Po chwili dodaj warzywa i obsmaż delikatnie. Na patelni dodaj mleko kokosowe i suszoną żurawinę. Duś do miękkości dyni i fasolki. Zjedz z ugotowanym ryżem.

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

CURRY Z FASOLKĄ, DYNIĄ I ŻURAWINĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Dynia	150.0	porcja	42.0	2.0	0.5	11.6
fasola szparagowa zielona	100.0	porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
mleko kokosowe, w puszcze, light	200.0	0.5 puszki	144.0	1.2	14.2	4.2
sok z cytryny	2.0	0.2 łyżki	0.4	0.0	0.0	0.1
kurkuma mielona	2.0	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
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
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
żurawina suszona	10.0	0.5 łyżki	32.0	0.0	0.1	8.2
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
RAZEM	503.0		387.7	7.9	18.0	58.2

IV POSIŁEK

242 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

KOKTAJL Z BANANEM, GRUSZKĄ, KAKAO I SIEMIENIEM LNIANYM

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
gruszka	65.0	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	9.4
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
RAZEM	383.0		242.4	5.0	5.1	47.1

Buraka i pomidora pokrój w plastry. Na dużym talerzu ułóż rukolę, skrop oliwą. Ułóż kolejno plastry buraka i pomidora. Sos balsamiczny, tahini, sok z cytryny, sól, pieprz wymieszaj na gładki sos. Polej nim sałatę i posyp podprażonymi na suchej patelni nasionkami słonecznika.

*Możesz przygotować 2 porcje sałatki (na następny dzień), ale najlepiej smakuje przygotowana na świeżo.

SAŁATKA Z BURAKA I POMIDORA Z BALSAMICZNYM SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
buraki gotowane	200.0	0.5 opakowania	142.0	3.2	7.0	20.0
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
masło sezamowe, tahini	12.0	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
sos balsamiczny	6.0	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
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
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	443.0		362.9	9.0	25.0	32.7

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

417 KCAL

W miseczce wymieszać mleko, cynamon, ekstrakt z wanilii (można pominąć), syrop klonowy i skrobię kukurydzianą. Patelnię rozgrzać na średnim ogniu, rozpuścić olej kokosowy. Chleb zanurzyć w masie z mleka i skrobi, tak by dokładnie był nią pokryty. Wyłożyć chleb na patelnię i podsmażyć z każdej strony na złoty kolor, ok. 4-5 minut. Zjeść z plasterkami kiwi.

PROSTE WEGAŃSKIE TOSTY FRANCUSKIE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
mleko owsiane	75.0	0.3 szklanki	34.5	0.4	0.9	6.1
skrobia kukurydziana	10.0	łyżka	35.1	0.0	0.0	8.8
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
pasta z wanilii	1.0	0.5 łyżeczki	2.7	0.0	0.0	0.6
RAZEM	278.0		417.5	8.2	13.3	62.0

II POSIŁEK

103 KCAL

Pomidora pokrój w kostkę, wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą, sosem balsamicznym i nasionami słonecznika.

POMIDORY ZE SŁONECZNIKIEM I SOSEM BALSAMICZNYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
sos balsamiczny	6.0	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	310.0		103.3	3.7	5.2	13.0

III POSIŁEK

388 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CURRY Z FASOLKĄ, DYNIĄ I ŻURAWINĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Dynia	150.0	porcja	42.0	2.0	0.5	11.6
fasola szparagowa zielona	100.0	porcja	31.0	1.8	0.2	7.0
mleko kokosowe, w puszcze, light	200.0	0.5 puszki	144.0	1.2	14.2	4.2
sok z cytryny	2.0	0.2 łyżki	0.4	0.0	0.0	0.1
kurkuma mielona	2.0	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
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
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
żurawina suszona	10.0	0.5 łyżki	32.0	0.0	0.1	8.2
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
RAZEM	503.0		387.7	7.9	18.0	58.2

IV POSIŁEK

283 KCAL

Jogurt z figami i słonecznikiem: Jogurt zjedz ze świeżą figą i nasionkami słonecznika.

JOGURT Z FIGAMI I SŁONECZNIKIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
figi, surowe	70.0	1 sztuka	51.8	0.5	0.2	13.4
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	245.0		282.7	8.7	12.3	38.1

*Przepis z poprzedniego dnia.

SAŁATKA Z BURAKA I POMIDORA Z BALSAMICZNYM SOSEM SEZAMOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
buraki gotowane	200.0	0.5 opakowania	142.0	3.2	7.0	20.0
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
masło sezamowe, tahini	12.0	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
sos balsamiczny	6.0	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
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
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	443.0		362.9	9.0	25.0	32.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

373 KCAL

Do miseczki włóż płatki, rodzynki, cynamon, syrop klonowy i sok z cytryny. Zalej wodą i odstaw na noc. Kolejnego dnia dodaj pokrojone w kostkę lub starte na tarce jabłko.

NOCNA OWSIANKA Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
rodzynki, bez pestek, suszone	20.0	2 łyżki	59.8	0.7	0.1	15.9
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	404.0		373.4	7.4	4.4	81.5

II POSIŁEK

84 KCAL

Sok pomidorowy przypraw pieprzem i chili. Wymieszaj ze świeżo zmielonym siemieniem lnianym.

KOKTAJL POMIDOROWY Z SIEMIENIEM LNIANYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok pomidorowy	300.0	1 kubek	48.0	2.4	0.6	9.9
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	314.0		83.8	6.3	2.5	14.6

III POSIŁEK

462 KCAL

Obierz marchewki i pokrój w słupki. Bakłażana i cukinię pokrój w plastry, paprykę na kawałki. Ułóż warzywa na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, dopraw solą, pieprzem, ziołami i świeżym rozmarynem, skrop oliwą. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni około 15 minut. Po tym czasie dołóż tofu i piecz ponownie około 20 minut.

Pieczone tofu: Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Tofu pokrój w kostkę o boku około 2 cm. Osusz je dokładnie ręcznikiem papierowym. Przełóż na blachę, posyp mąką, wędzoną papryką i pieprzem. Obtocz, skrop oliwą i jeszcze raz obtocz tofu. Piecz tofu około 20 minut, do zezłocenia, potrząsając blachą w połowie.

*Przygotuj 2 porcje warzyw - podany przepis jest na 1 porcję.

PIECZONE WARZYWA Z BLASZKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
bakłażan	111.0	1 połowa mniejszej sztuki	28.9	1.2	0.1	7.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn świeży	4.0	gałązka	5.2	0.1	0.2	0.8
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
PIECZONE TOFU						
tofu naturalne	180.0	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
mąka ziemniaczana	6.0	0.5 łyżeczki	21.4	0.4	0.0	5.0
papryka wędzona	1.0		0.3	0.0	0.0	0.1
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	738.0		462.0	28.6	21.1	46.2

IV POSIŁEK**181 KCAL**

Ugotuj mleko, dodaj kakao, posiekaną gorzką czekoladę, chili, erytrytol i cynamon. Zagotuj i wymieszaj.

GORĄCA CZEKOLADA Z CHILI I CYNAMONEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mleko owsiane	220.0	1 szklanka	101.2	1.2	2.7	18.0
RAZEM	241.0		181.1	2.8	7.2	32.0

V POSIŁEK**476 KCAL**

Domowy hummus: Dodaj do ciecierzycy resztę składników i zmiksuj na gładką masę.

Gotowy hummus zjedz z połową porcji pieczonych warzyw z obiadu i chlebkiem.

DOMOWY HUMMUS - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	8.0	0.5 łyżki	1.7	0.0	0.0	0.5
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
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
masło sezamowe, tahini	10.0	1 łyżka	60.7	1.8	5.6	1.8
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4

PIECZONE WARZYWA Z BLASZKI

marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
bakłażan	55.5	0.5 połowa mniejszej sztuki	14.4	0.6	0.1	3.5
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
cukinia	56.0	0.25 mniejszej sztuki	9.5	0.7	0.1	1.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn świeży	4.0	gałązka	5.2	0.1	0.2	0.8
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	482.0		475.8	18.4	13.6	69.3

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

476 KCAL

Gotowy hummus zjedz z połową porcji pieczonych warzyw z obiadu i chlebkiem.

DOMOWY HUMMUS - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	8.0	0.5 łyżki	1.7	0.0	0.0	0.5
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
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
masło sezamowe, tahini	10.0	1 łyżka	60.7	1.8	5.6	1.8
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4

PIECZONE WARZYWA Z BLASZKI

marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
bakłażan	55.5	0.5 połowa mniejszej sztuki	14.4	0.6	0.1	3.5
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
cukinia	56.0	0.25 mniejszej sztuki	9.5	0.7	0.1	1.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
rozmaryn świeży	4.0	gałązka	5.2	0.1	0.2	0.8
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5

RAZEM 482.0 475.8 18.4 13.6 69.3

II POSIŁEK

150 KCAL

Jabłko i orzechy laskowe: Zjedz jabłko i orzechy.

JABŁKO I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1

RAZEM 115.0 149.9 2.6 9.8 14.3

III POSIŁEK

533 KCAL

Ugotuj soczewicę. Cebulę drobno pokrój i zeszklij na oliwie. Dodaj soczewicę i passatę i zredukuj, aż do uzyskania gęstego sosu. W międzyczasie ugotuj kaszę gryczaną, dodaj do soczewicy razem z ziarnami słonecznika, całość dokładnie wymieszaj. Papryki przekrój na pół, usuń gniazda nasienne i nafaszeruj przygotowaną masą. Gotowe papryki ułóż w naczyniu żaroodpornym, zapiecz w 180 stopniach przez około 40 minut (najlepiej wlać na dno naczynia trochę wody do naczynia).

*Przygotuj 2 porcje - przyda się następnego dnia.

PAPRYKA FASZEROWANA KASZĄ GRYCZANĄ I SOCZEWICĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	244.0	1 duża sztuka	78.1	3.2	1.2	16.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
passata pomidorowa	100.0	0.25 puszki	32.0	1.6	0.3	7.3
cebula	35.0	0.5 średniej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45.0	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	25.9
kasza gryczana niepalona	45.0	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0

RAZEM 484.0 532.9 23.8 15.1 85.5

IV POSIŁEK

310 KCAL

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Śliwki umyj, przekrój na pół, wyciągnij pestkę i ponownie przekrój każdą z połówek na ćwiartkę. Do naczynka żaroodpornego wrzuć śliwki i pokrojonego w plasterki banana. Skrop sokiem z cytryny, posyp łyżką erytrytolu i cynamonem. Wymieszaj. Wszystkie suche składniki na kruszonkę razem z resztą erytrytolu wymieszaj, dodaj roztopiony olej i zagnieć. Wsyp kruszonkę na owoce. Wstaw do piekarnika i piecz około 35-40 minut w temp. 180 stopni.

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

ŚLIWKI POD KRUSZONKĄ - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	150.0	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
banan	40.0	0.5 małej sztuki	38.8	0.4	0.1	9.4
erytrytol	15.0	1.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	15.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
olej kokosowy	10.0	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
mąka owsiana	15.0	1.5 łyżki	60.6	2.2	1.4	9.9
otręby owsiane	20.0	3 łyżki	49.2	3.5	1.4	13.2
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	256.0		310.3	7.2	13.2	65.8

V POSIŁEK

221 KCAL

Grzyby suszone zalej wodą i namocz. Oliwę rozgrzej w garnku. Dodaj posiekaną w drobną kostkę cebulę i przeciśnięty przez praszkę czosnek. Smaż kilka minut. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj pokrojone w paski suszone grzyby,, grzyby świeże pokrojone na kawałki (jeśli nie masz grzybów leśnych, dodaj pieczarki) smaź przez kilka minut. Przypraw tymiankiem. Wlej wywar i dodaj obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Gotuj do miękkości ziemniaków. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.

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

ZUPA GRZYBOWA - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
grzyby suszone	5.0	0.5 garści	18.1	1.0	0.2	2.5
grzyby, świeże	80.0	1 garść	39.2	2.9	0.4	3.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
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	75.0	1 sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
wywar/bulion warzywny	250.0	1 szklanka	13.3	0.5	0.3	2.5
RAZEM	459.0		221.4	6.8	9.2	26.1

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

315 KCAL

Wszystkie składniki na pastę zmiksuj. Zjedz z chlebkiem i pomidorem.

*Przygotuj 2 porcje pasty - przyda się na kolejny dzień (śniadanie 1 dnia w nowym planie)

KANAPKA Z POMIDOREM I PASTĄ Z GROSZKU - 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
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jogurt kokosowy	20.0	1 łyżka	17.9	0.6	0.6	2.7
grozdek zielony, konserwowy, bez zalewy	120.0	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
Mięta, świeża	2.0		0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	372.0		315.1	11.6	12.6	44.2

II POSIŁEK

310 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

ŚLIWKI POD KRUSZONKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	150.0	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
banan	40.0	0.5 małej sztuki	38.8	0.4	0.1	9.4
erytrytol	15.0	1.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	15.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
mąka owsiana	15.0	1.5 łyżki	60.6	2.2	1.4	9.9
otręby owsiane	20.0	3 łyżki	49.2	3.5	1.4	13.2
olej kokosowy	10.0	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	256.0		310.3	7.2	13.2	65.8

III POSIŁEK

533 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PAPRYKA FASZEROWANA KASZĄ GRYCZANĄ I SOCZEWICĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	244.0	1 duża sztuka	78.1	3.2	1.2	16.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
passata pomidorowa	100.0	0.25 puszki	32.0	1.6	0.3	7.3
cebula	35.0	0.5 średniej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45.0	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	25.9
kasza gryczana niepalona	45.0	3 łyżki	154.3	6.0	1.5	32.2
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	484.0		532.9	23.8	15.1	85.5

IV POSIŁEK

190 KCAL

Zjedz gruszkę z orzechami.

GRUSZKA I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	171.0		190.4	3.1	9.8	24.7

*Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA GRZYBOWA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
grzyby suszone	5.0	0.5 garści	18.1	1.0	0.2	2.5
grzyby, świeże	80.0	1 garść	39.2	2.9	0.4	3.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
tymianek suszony	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
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	75.0	1 sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
wywar/bulion warzywny	250.0	1 szklanka	13.3	0.5	0.3	2.5
RAZEM	459.0		221.4	6.8	9.2	26.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie 180 [g]
wywar/bulion warzywny	4 szklanki	1000 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
masło sezamowe, tahini	4 łyżki	44 [g]	nasiona chia, suszone	1 łyżeczka 5.0 [g]
orzechy laskowe	5.5 łyżek	90 [g]	orzechy włoskie	6 sztuk 60 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	2 łyżki	20 [g]	Siemię lniane mielone	7 łyżeczek 42 [g]
słonecznik, nasiona	8 łyżeczek	40 [g]	żurawina suszona	1 łyżka 20 [g]
DODATKI DO DAŃ				
chrzan	2 łyżeczki	37 [g]	erytrytol	9 łyżeczek 45 [g]
grzyby, świeże	2 garście	160 [g]	masło orzechowe	1 łyżeczka 10 [g]
pastą z wanilii	0.5 łyżeczki	1.0 [g]	sok z cytryny	7.4 łyżka 80 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jogurt kokosowy	3 opakowania	500 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko owsiane	3.3 szklanka	800 [g]	sok pomidorowy	1 kubek 300 [g]
woda	0.5 szklanki	130 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
banan	2.5 małej sztuki	320 [g]	figi, surowe	1 sztuka 80 [g]
gruszka	6 małych sztuk	500 [g]	jabłko	5 małych sztuk 700 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]	mleko kokosowe, w puszcze, light	1 puszka 400 [g]
śliwki, różne gatunki	4 porcje	650 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]	curry w proszku	4 szczypty 4.0 [g]
cynamon mielony	5 szczypt	5.0 [g]	grzyby suszone	1 garść 10 [g]
kmin rzymski	2 szczypty	2.0 [g]	koper	4 łyżki 35 [g]
kurkuma mielona	4 szczypty	4.0 [g]	Mięta, świeża	2 do smaku 2.0 [g]
pieprz czarny mielony	19 szczypta	19 [g]	rozmaryn świeży	3 gałązka 19 [g]
sos balsamiczny	3 łyżki	18 [g]	sól	18 szczypta do smaku 18 [g]
tymianek suszony	2 szczypty	2.0 [g]	zioła prowansalskie	3 szczypty 3.0 [g]
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	3 kostka	30 [g]	kakao naturalne	2 łyżeczki 8 [g]
syrop klonowy	3 łyżeczki	15 [g]		
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	7 łyżeczek	35 [g]	oliwa z oliwek	15 łyżek 120 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	2 połowa mniejszej sztuki	280 [g]	buraki gotowane	1 opakowanie 400 [g]
cebula	4 małe sztuki	320 [g]	cebula czerwona	1 mała sztuka 80 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]	cukinia	2 mniejszej sztuki 550 [g]
czarnuszka	1 łyżka	10 [g]	czosnek	13 mały ząbek 38 [g]
Dynia	4 porcje	1000 [g]	fasola szparagowa zielona	2 porcje 230 [g]
grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	0.5 puszka po odsączeniu	120 [g]	kapusta kiszona	2 szklanki 220 [g]
marchew	4 duże sztuki	950 [g]	mąka ziemniaczana	0.5 łyżeczki 6 [g]
ogórek	2 gruntowy	100 [g]	ogórek kiszony	4 sztuki 240 [g]
papryka czerwona, słodka	4 średnie sztuki	800 [g]	papryka wędzona	1.1 [g]
passata pomidorowa	0.5 puszek	200 [g]	pietruszka, korzeń	1 średnia sztuka 80 [g]
pomidory, czerwone	7 małych sztuk	800 [g]	rukola	6 garści 120 [g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	6 łyżek	90 [g]	ziemniaki	8 średnich sztuk 800 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	9 kromek	450 [g]	kasza gryczana niepalona	6 łyżek 90 [g]
mąka owsiana	3 łyżki	30 [g]	otręby owsiane	6 łyżek 40 [g]
płatki owsiane	8 łyżek	80 [g]	ryż brązowy	4 łyżki 60 [g]
skrobia kukurydziana	1 łyżka	10 [g]		