



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1800 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z pomidorem i pastą z groszku	IV posiłek	Koktajl z mango i ogórka; migdały, łuskane
	II posiłek	Czekoladowy batonik ze śliwkami; śliwki, różne gatunki	V posiłek	Salatka z figami, migdałami i kruszonym tofu
	III posiłek	Bezmięsna fasolka po bretońsku		
DZIEŃ 2	I posiłek	Ryż na mleku owsianym z tartą gruszką	IV posiłek	Czekoladowy batonik ze śliwkami
	II posiłek	Koktajl z mango i ogórka; migdały, łuskane	V posiłek	Salatka z figami, migdałami i kruszonym tofu
	III posiłek	Bezmięsna fasolka po bretońsku		
DZIEŃ 3	I posiłek	Kanapki z tofu, musztardą i papryką	IV posiłek	Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami
	II posiłek	Czekoladowy batonik ze śliwkami; migdały, łuskane	V posiłek	Zupa krem z pieczonych buraków; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Gotowany kalafior z fit bułką tartą		
DZIEŃ 4	I posiłek	Owsianka z marchewką	IV posiłek	Czekoladowy batonik ze śliwkami
	II posiłek	Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami	V posiłek	Zupa krem z pieczonych buraków; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	III posiłek	Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką		
DZIEŃ 5	I posiłek	Jogurt z karmelizowanym bananem i orzechami	IV posiłek	Szarlotka z płatków owsianych
	II posiłek	Kalarepa + nasiona słonecznika	V posiłek	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i zieloną papryką
	III posiłek	Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką		
DZIEŃ 6	I posiłek	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i zieloną papryką	IV posiłek	Szarlotka z płatków owsianych
	II posiłek	Słupki warzyw + pasta z awokado; migdały, łuskane	V posiłek	Aromatyczna zupa dyniowa z kminkiem
	III posiłek	Salatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		
DZIEŃ 7	I posiłek	Placuszek owsiany z nutellą z awokado	IV posiłek	Szarlotka z płatków owsianych
	II posiłek	Chia z kiwi	V posiłek	Aromatyczna zupa dyniowa z kminkiem
	III posiłek	Salatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

457 KCAL

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

KANAPKA Z POMIDOREM I PASTĄ Z GROSZKU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
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
jogurt kokosowy bez cukru	20	0.1 opakowania	18.9	0.2	1.4	1.3
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	120	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
mięta zielona, świeża	2		0.9	0.1	0.0	0.2
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	550		456.5	15.9	17.3	63.1

II POSIŁEK

225 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami:

Składniki (8 sztuk)

- 140 g płatków owsianych
- 1 duże jabłko ze skórą (170 g) bez gniazd nasiennych
- 60 g daktyli bez pestek (7 sztuk)
- 80 g suszonych śliwek (12 sztuk)
- 220 ml soku jabłkowego domowego
- 60 g czekolady 70% kakao
- 3 łyżki gorącej wody

- + Blacha 20×20 cm
- + Papier do pieczenia

Wykonanie:

Daktyle zalać 3 łyżkami gorącej wody, odczekać około 10 minut, aż daktyle zmiękną. Do miski wsypać płatki owsiane i zalać je sokiem jabłkowym. Pozostawić na około 10 minut. Do blendera dodać pokrojone jabłko, daktyle i śliwki i dokładnie zmiksować na „papkę”. Do miski z płatkami owsianymi dodać „papkę” z suszonych owoców i pokrojoną w drobną kostkę czekoladę. Całość dokładnie wymieszać i przełożyć na blachę, wyłożoną papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec około 15 minut w temperaturze 180 stopni. Po tym czasie batony wyjąć z piekarnika, najlepiej przełożyć je na kratkę aby od spodu batony dobrze wyschły. Kiedy ciasto ostygnie, pokroić je na 8 kawałków. Batony zawinąć w papier do pieczenia lub włożyć do szklanego pojemnika i trzymać w lodówce.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Czekoladowy batonik ze śliwkami	95	1 sztuka	179.4	3.2	4.1	34.2
śliwki, różne gatunki	100	porcja	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	195		225.4	3.9	4.4	45.6

III POSIŁEK

474 KCAL

Cebulę pokrój w grubą kostkę. Na dnie dużego garnka rozgrzej oliwę, dodaj cebulę wraz z liściem laurowym i ziele. Smaż przez 5 – 8 minut do czasu, aż cebula się zeszkli. Do podsmażonej cebuli dodaj wszystkie pozostałe składniki poza fasolą. Dokładnie wymieszaj i duś przez 5 – 8 minut, następnie dodaj fasolę (wymoczoną i ugotowaną) i gotuj 15 – 20 minut pod przykryciem na małym ogniu. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Zjedz z kromką chleba.

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

BEZMIĘSNA FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
pieprz biały	1	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
passata pomidorowa	100	0.25 puszki	32.0	1.6	0.3	7.3
koncentrat pomidorowy	30	1 łyżka	25.2	1.5	0.4	4.3
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1	1 szczypta	3.3	0.2	0.1	0.5
majeranek suszony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
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
fasola biała, dojrzałe nasiona	85	1 porcja	267.8	18.2	1.4	52.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie, ziarna	1	1 sztuka	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	365		474.1	25.1	9.1	81.3

IV POSIŁEK

270 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj, możesz dodać więcej wody. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL Z MANGO I OGÓRKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	2	0.5 cm kawałek	1.6	0.0	0.0	0.4
mięta zielona, świeża	2		0.9	0.1	0.0	0.2
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	355		269.8	7.6	15.4	29.6

V POSIŁEK

359 KCAL

Do miski wrzuć rukolę. Na kawałki pokrój pomidorki i paprykę, wrzuć na rukolę. Dodaj pokrojone migdały i figi. Następnie skrop sałatkę octem balsamicznym, oliwą, sokiem z cytryny, udekoruj bazylią i pokruszonym w palcach tofu.

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

SALAATKA Z FIGAMI, MIGDAŁAMI I KRUSZONYM TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
figi, suszone	35	2.5 sztuki	108.8	1.3	0.4	27.3
tofu naturalne	40	kawałek	50.0	4.8	3.0	0.9
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
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
ocet balsamiczny	3	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazylia świeża	1		0.2	0.0	0.0	0.0
RAZEM	270		359.4	11.2	19.4	40.0

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

502 KCAL

Ryż na mleku owsianym z tartą gruszką:

Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie gruszkę zetrzyj na tarce i skrop sokiem z cytryny. Orzechy i wiórki kokosowe podpraż na patelni. Ryż wymieszaj z mlekiem, dodaj tartą gruszkę i posyp mieszanką orzechów i wiórków.

RYŻ NA MLEKU OWSIANYM Z TARTĄ GRUSZKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
gruszka	160	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
orzechy laskowe	15	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
wiórki kokosowe	8	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
mleko owsiane	125	0.5 szklanki	57.5	0.7	1.6	10.2
RAZEM	370		502.5	8.5	17.5	83.5

II POSIŁEK

270 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj, możesz dodać więcej wody. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL Z MANGO I OGÓRKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	2	0.5 cm kawałek	1.6	0.0	0.0	0.4
mięta zielona, świeża	2		0.9	0.1	0.0	0.2
migdały, łuskane	30	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	355		269.8	7.6	15.4	29.6

III POSIŁEK

474 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

BEZMIĘSNA FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
pieprz biały	1	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
passata pomidorowa	100	0.25 puszki	32.0	1.6	0.3	7.3
koncentrat pomidorowy	30	1 łyżka	25.2	1.5	0.4	4.3
oliwa z oliwek	4	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1	1 szczypta	3.3	0.2	0.1	0.5
majeranek suszony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
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
fasola biała, dojrzałe nasiona	85	1 porcja	267.8	18.2	1.4	52.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie, ziarna	1	1 sztuka	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	365		474.1	25.1	9.1	81.3

IV POSIŁEK

179 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami - 1 sztuka.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Czekoladowy batonik ze śliwkami	95	1 sztuka	179.4	3.2	4.1	34.2
RAZEM	95		179.4	3.2	4.1	34.2

V POSIŁEK

359 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SALATKA Z FIGAMI, MIGDAŁAMI I KRUSZONYM TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
figi, suszone	35	2.5 sztuki	108.8	1.3	0.4	27.3
tofu naturalne	40	kawałek	50.0	4.8	3.0	0.9
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
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
ocet balsamiczny	3	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazylia świeża	1		0.2	0.0	0.0	0.0
RAZEM	270		359.4	11.2	19.4	40.0

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

419 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapkę.

KANAPKI Z TOFU, MUSZTARDA I PAPRYKA - 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
musztarda	20	1 łyżka	33.0	1.1	1.3	4.4
sałata	10	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
tofu naturalne	100	porcja	125.0	12.0	7.5	2.3
RAZEM	305		419.4	21.3	16.2	42.9

II POSIŁEK

266 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami - 1 sztuka + orzechy.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Czekoladowy batonik ze śliwkami	95	1 sztuka	179.4	3.2	4.1	34.2
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	110		266.2	6.4	11.6	37.4

III POSIŁEK

409 KCAL

Kalafior ugotuj na parze. Na małej patelni rozgrzej tłuszcz, a w małej misce wymieszaj płatki drożdżowe i otręby owsiane lub zmielone wcześniej płatki owsiane. Podsmaż je na rozgrzanym tłuszczu na złoto-brązowy kolor.

Gotowego kalafiora polej "fit bułką tartą" i dopraw solą i pieprzem i posyp słonecznikiem.

GOTOWANY KALAFIOR Z FIT BUŁKĄ TARTĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	250	0.5 sztuki	67.5	6.0	0.5	12.5
oliwa z oliwek	15	2 łyżki	134.6	0.0	14.9	0.0
otręby owsiane	30	4 łyżki	68.9	4.8	2.0	18.5
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	15	2 łyżeczki	48.0	7.0	0.7	1.4
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	325		409.0	21.1	25.9	36.1

IV POSIŁEK

281 KCAL

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

SAŁATKA Z POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH I PAPRYKI Z OLIWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
papryka żółta, słodka	75	0.5 średniej sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
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
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
RAZEM	365		281.2	9.2	19.7	20.1

Buraczki umyj (większe przekrój), każdy zawiń w kawałek folii aluminiowej, ułóż na blasze do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piecz przez 1 godzinę, następnie wyjmij z folii i obierz ze skórek. Pokrój na mniejsze kawałki. W garnku rozgrzej oliwę i na wolnym ogniu zeszklij cebulę oraz czosnek. Dodaj buraczki, tymianek oraz sól i pieprz do smaku. Podsmaż przez 4 minuty, następnie włącz sok z pomarańczy oraz wodę. Gotuj pod przykryciem przez 10 minut. Zmiksuj na puree i ewentualnie jeszcze dopraw do smaku. Zupełnie podgrzej przed podaniem i posyp nasionkami słonecznika.

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

ZUPA KREM Z PIECZONYCH BURAKÓW

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
burak	295	1 średnia sztuka	122.6	5.3	0.3	27.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 średniej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	2	2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
sok ze świeżej pomarańczy	100	0.5 szklanki	45.0	0.7	0.2	10.4
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
tymianek świeży	3	1 łyżeczka (posiekanego)	3.0	0.2	0.1	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	760		466.6	13.5	19.9	61.4

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

392 KCAL

Zetrzyj marchewkę na tarce. Wymieszaj z nasionami chia i płatkami owsianymi, szczyptą gałki i erytrytolem. Zalej odrobiną wrzątku i poczekaj chwilę aż płatki wchłoną płyn. Wymieszaj z cynamonem i jogurtem.

OWSIANKA Z MARCHEWKĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
nasiona chia, suszone	10	1 łyżka	48.6	1.7	3.1	4.2
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
gałka muszkatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	325		392.3	9.0	17.9	58.1

II POSIŁEK

281 KCAL

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

SAŁATKA Z POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH I PAPRYKI Z OLIWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidorki koktajlowe	200	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
papryka żółta, słodka	75	0.5 średniej sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
rukola	40	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
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
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
RAZEM	365		281.2	9.2	19.7	20.1

III POSIŁEK

510 KCAL

Na dnie głębokiego rondla rozgrzej oliwę. Pokrojoną w kostkę cebulę oraz przecięnięty przez praskę czosnek podsmaż około 2 minut. Dodaj starty na tarce o drobnych oczkach imbir i drobno posiekaną papryczkę chili. Batata obierz i pokrój w kostkę o wielkości 1 x 1 cm. Tak samo pokrój paprykę. Dodaj do rondla. Wymieszaj, Dodaj pomidory z puszki, soczewicę, curry, mleczko kokosowe. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Całość zalej bulionem (lub wodą). Gotuj kolejne 10 minut. Jeśli danie jest zbyt gęste, dodaj więcej bulionu. Danie podawaj obficie posypane posiekaną pietruszką oraz skropione sokiem z limonki.

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

JEDNOGARNKOWA POTRAWKA Z SOCZEWICĄ, BATATEM I PAPRYKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
imbir korzeń	5	0.5 kawałka	4.0	0.1	0.0	0.9
papryka czerwona, hot chili	2.5	0.5 kawałka	1.0	0.0	0.0	0.2
batat (patat)	180	1 mała sztuka	154.8	2.8	0.1	36.2
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
mleko kokosowe, w puszcze, light	50	0.25 szklanki	36.0	0.3	3.5	1.1
tomat w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
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
wywar/bulion warzywny	115	0.5 szklanki	6.1	0.2	0.1	1.1
sok z cytryny	2.5	0.25 łyżki	0.5	0.0	0.0	0.2
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
soczewica z puszki	135	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
RAZEM	820		509.6	19.0	13.4	67.9

IV POSIŁEK

179 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami - 1 sztuka.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Czekoladowy batonik ze śliwkami	95	1 sztuka	179.4	3.2	4.1	34.2
RAZEM	95		179.4	3.2	4.1	34.2

V POSIŁEK

467 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA KREM Z PIECZONYCH BURAKÓW

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
burak	295	1 średnia sztuka	122.6	5.3	0.3	27.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 średniej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	2	2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
sok ze świeżej pomarańczy	100	0.5 szklanki	45.0	0.7	0.2	10.4
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
tymianek świeży	3	1 łyżeczka (posiekanego)	3.0	0.2	0.1	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	760		466.6	13.5	19.9	61.4

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

415 KCAL

Banana przekrój na pół i połóż na rozgrzanej patelni. Poczekaj aż się lekko skarmelizuje. W miseczce umieść jogurt, dodaj ciepłego banana i posiekane orzechy. Posyp do smaku cynamonem.

JOGURT Z KARMELIZOWANYM BANANEM I ORZECHAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
orzechy laskowe	25	1.5 łyżki	149.8	3.2	14.2	3.4
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	300		414.8	5.9	25.9	41.9

II POSIŁEK

169 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

KALAREPA + NASIONA SŁONECZNIKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
kalarepa	250	1 duża sztuka	81.8	5.5	0.7	16.1
RAZEM	265		169.4	8.6	8.5	19.1

III POSIŁEK

510 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

JEDNOGARNKOWA POTRAWKA Z SOCZEWICĄ, BATATEM I PAPRYKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
imbir korzeń	5	0.5 kawałka	4.0	0.1	0.0	0.9
papryka czerwona, hot chili	2.5	0.5 kawałka	1.0	0.0	0.0	0.2
batat (patat)	180	1 mała sztuka	154.8	2.8	0.1	36.2
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
mleko kokosowe, w puszcze, light	50	0.25 szklanki	36.0	0.3	3.5	1.1
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
wywar/bulion warzywny	115	0.5 szklanki	6.1	0.2	0.1	1.1
sok z cytryny	2.5	0.25 łyżki	0.5	0.0	0.0	0.2
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
soczewica z puszki	135	0.5 puszki	141.8	11.3	0.9	6.2
RAZEM	820		509.6	19.0	13.4	67.9

IV POSIŁEK

276 KCAL

Zrób ciasto ze składników na 3 porcje*:

- masło orzechowe 50 g
- płatki owsiane 75 g
- jabłko 375 g
- syrop klonowy 17 g
- ekstrakt waniliowy (można pominąć) 1g
- cynamon szczypta

Jabłka obrać, pokroić w kostkę i udusić (do tej szarlotki potrzebne jest 600g musu jabłkowego). Wszystkie składniki wymieszać. Wyłożyć do okrągłej formy. Piec 30 minut w temperaturze 180 st. Wystudzić i podzielić na porcje.

*całość podzielić na 3 części. Na przekąskę zjedz 1 kawałek.

SZARLOTKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	17	0.2 porcji	101.7	4.3	8.2	2.7
płatki owsiane	25	0.2 porcji	94.0	3.0	1.8	17.3
jabłko	125	0.2 porcji	62.5	0.5	0.5	15.1
syrop klonowy	6	1 łyżeczka	15.7	0.0	0.0	3.9
ekstrakt waniliowy	0.3	0.2 kilka kropel	1.0	0.0	0.0	0.0
cynamon mielony	0.3	0.2 łyżeczki	0.8	0.0	0.0	0.3
RAZEM	175		275.7	7.8	10.5	39.4

V POSIŁEK

373 KCAL

Siemię lniane i białko konopne zalać ciepłą wodą, wymieszać i odstawić na 5 minut. Dodać płatki owsiane. Doprawić solą, pieprzem i chili, dodać wodę i wymieszać. Odstawić na około 15 min. W tym czasie przygotować formę. Blaszka 22 cm na 22 cm. Po 15 min dodać posiekany szpinak. Dodać pokrojoną paprykę i pomidory, dokładnie wymieszać i wstawić do nagrzanego piekarnika na około 15 min. Po tym czasie wyjąć z piekarnika. Upieczoną owsiankę zjedz z ogórkiem.

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

*Namocz nerkowce do sałatki na kolejny dzień.

WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I ZIEŁONĄ PAPRYKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek kiszony	60	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
płatki owsiane	60	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	17	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
szpinak świeży	25	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
papryka zielona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, suszone na słońcu	20	porcja	51.6	2.8	0.6	11.2
RAZEM	285		372.9	20.9	8.1	64.8

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

373 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

WEGAŃSKA PIECZONA OWSIANKA ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I ZIELONĄ PAPRYKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek kiszony	60	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
płatki owsiane	60	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	17	2 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
szpinak świeży	25	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	2.7
papryka zielona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, suszone na słońcu	20	porcja	51.6	2.8	0.6	11.2
RAZEM	285		372.9	20.9	8.1	64.8

II POSIŁEK

293 KCAL

Awokado rozgnieć widelcem. Dodaj sok z cytryny i dopraw. Wymieszaj. Marchew obierz i pokrój w słupki, a paprykę w dość duże paski. Zjedz warzywa z pastą i orzechami.

SŁUPKI WARZYW + PASTA Z AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
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
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.5
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
migdały, łuskane	15	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
RAZEM	345		292.7	7.5	19.1	29.9

III POSIŁEK

477 KCAL

Tofu pokrój w plastry, dopraw ziołami i usmaż na patelni grillowej. W misce ułóż porwane liście sałat oraz pokrojone warzywa: ogórka, pomidora i paprykę. Na górę ułóż kawałki upieczonego tofu, posyp posiekanym szczypiorkiem i polej sosem orzechowym. Sos z orzechów nerkowca: Odcedź namoczone przez noc orzechy z wody. Przełóż do blendera, dodaj wszystkie pozostałe składniki i zmiksuj na krem. Zjedz z chlebkiem.

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

SALAATKA CEZAR Z WĘDZONYM TOFU I KREMOWYM SOSEM Z NERKOWCÓW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
mieszanka sałat	50	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szczypiorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
bazylija suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
orzechy nerkowca	25	1.5 łyżki (namoczone przez noc)	138.3	4.6	11.0	7.5
mleko owsiane	25	0.1 szklanki	11.5	0.1	0.3	2.0
musztarda	2.5	0.25 łyżeczki	4.1	0.1	0.2	0.6
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	5	0.5 łyżeczki	16.0	2.4	0.2	0.5
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	530		477.1	26.1	23.3	42.0

IV POSIŁEK

276 KCAL

Szarlotka z płatków owsianych - 1 porcja.

SZARLOTKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	17	0.2 porcji	101.7	4.3	8.2	2.7
płatki owsiane	25	0.2 porcji	94.0	3.0	1.8	17.3
jabłko	125	0.2 porcji	62.5	0.5	0.5	15.1
syrop klonowy	6	1 łyżeczka	15.7	0.0	0.0	3.9
ekstrakt waniliowy	0.3	0.2 kilka kropel	1.0	0.0	0.0	0.0
cynamon mielony	0.3	0.2 łyżeczki	0.8	0.0	0.0	0.3
RAZEM	175		275.7	7.8	10.5	39.4

V POSIŁEK

344 KCAL

Warzywa obierz i pokrój na kawałki. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż czosnek i cebulę. Do garnka przełóż czosnek i cebulę oraz warzywa. Zalej wywarem. Dopraw. Zmiksuj, gdy dynia zmięknie. Całość posyp świeżo posiekaną natką pietruszki i pestkami dyni.

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

AROMATYCZNA ZUPA DYNIOWA Z KMINKIEM - 420 kcal

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Dynia	200	1 porcja	56.0	2.6	0.6	15.4
seler korzeniowy	30	1 mały kawałek na zupę	9.0	0.5	0.1	2.3
pietruszka, korzeń	25	1 mały kawałek na zupę	11.8	0.7	0.1	2.6
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cebula	30	0.5 małej sztuki	9.9	0.4	0.1	2.1
curry w proszku	2	1 szczypta	6.5	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kminek zwyczajny	2	1 szczypta	6.7	0.4	0.3	1.0
marchew	150	1 duża sztuka	49.5	1.5	0.3	13.1
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	480		344.1	11.9	19.0	43.1

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

413 KCAL

Siemię lniane zalej odrobiną ciepłej wody i zostaw do napęcznienia. Wymieszaj z płatkami i cynamonem. Rozgrzej patelnię bez dodatku tłuszczu. Smaż placek 3-4 minuty z każdej strony, pod przykryciem. Awokado rozgnieć widelcem i wymieszaj z miodem i kakao. Gotowy placek posmaruj kremem.

PLACUSZEK OWSIANY Z NUTELLĄ Z AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
Siemię lniane mielone	18	1.5 łyżki	45.2	5.6	2.5	5.2
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
kakao naturalne	4	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
syrop klonowy	15	1.5 łyżki	40.5	0.0	0.0	10.1
RAZEM	160		412.8	13.7	17.7	58.0

II POSIŁEK

261 KCAL

Do mleka wsyp nasiona i dokładnie wymieszaj. Odstaw na kilka godzin lub na całą noc. Po tym czasie na wierzch połóż pokrojone kiwi (nie dodawaj kiwi od razu, bo mleko może się zważyć).

CHIA Z KIWII

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	20	2 łyżki	97.2	3.3	6.1	8.4
kiwi	85	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
mleko owsiane	250	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
RAZEM	355		260.8	5.4	9.7	40.1

III POSIŁEK

477 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

SALATKA CEZAR Z WĘDZONYM TOFU I KREMOWYM SOSEM Z NERKOWCÓW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
mieszanka sałat	50	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	195	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szczypiorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
bazylija suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
orzechy nerkowca	25	1.5 łyżki (namoczone przez noc)	138.3	4.6	11.0	7.5
mleko owsiane	25	0.1 szklanki	11.5	0.1	0.3	2.0
musztarda	2.5	0.25 łyżeczki	4.1	0.1	0.2	0.6
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	5	0.5 łyżeczki	16.0	2.4	0.2	0.5
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	530		477.1	26.1	23.3	42.0

IV POSIŁEK

276 KCAL

Szarlotka z płatków owsianych - 1 porcja.

SZARLOTKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	17	0.2 porcji	101.5	4.3	8.2	2.7
płatki owsiane	25	0.2 porcji	94.0	3.0	1.8	17.3
jabłko	125	0.2 porcji	62.5	0.5	0.5	15.1
syrop klonowy	6	1 łyżeczka	15.7	0.0	0.0	3.9
ekstrakt waniliowy	0.3	0.2 kilka kropel	1.0	0.0	0.0	0.0
cynamon mielony	0.3	0.2 łyżeczki	0.8	0.0	0.0	0.3
RAZEM	175		275.5	7.8	10.5	39.4

*Porcja z poprzedniego dnia.

AROMATYCZNA ZUPA DYNIOWA Z KMINKIEM - 420 kcal

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Dynia	200	1 porcja	56.0	2.6	0.6	15.4
seler korzeniowy	30	1 mały kawałek na zupę	9.0	0.5	0.1	2.3
pietruszka, korzeń	25	1 mały kawałek na zupę	11.8	0.7	0.1	2.6
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
cebula	30	0.5 małej sztuki	9.9	0.4	0.1	2.1
curry w proszku	2	1 szczypta	6.5	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
kminek zwyczajny	2	1 szczypta	6.7	0.4	0.3	1.0
marchew	150	1 duża sztuka	49.5	1.5	0.3	13.1
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	480		344.1	11.9	19.0	43.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Czekoladowy batonik ze śliwkami	4 sztuki	420 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	2.1 opakowanie 340 [g]
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie 180 [g]
wywar/bulion warzywny	1 szklanka	230 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	8 łyżek	110 [g]	migdały, łuskane	8 łyżek 120 [g]
nasiona chia, suszone	3 łyżki	30 [g]	orzechy laskowe	2.5 łyżki 38 [g]
orzechy nerkowca	3 łyżki (namoczone przez noc)	50 [g]	Siemię lniane mielone	3.5 łyżki 42 [g]
słonecznik, nasiona	4 łyżki	60 [g]	wiórki kokosowe	1 łyżka 8 [g]
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]	koncentrat pomidorowy	2 łyżki 60 [g]
masło orzechowe	0.6 porcji	60 [g]	musztarda	1 łyżka 25 [g]
płatki drożdżowe (drożdże nieaktywne)	3 łyżeczki	25 [g]	sok z cytryny	6 łyżek 60 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko owsiane	1.7 szklanka	430 [g]	sok ze świeżej pomarańczy	1 szklanka 200 [g]
woda		950 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka 190 [g]
figi, suszone	5 sztuk	80 [g]	gruszka	1 średnia sztuka 210 [g]
jabłko	0.6 porcji	550 [g]	kiwi	1 mała sztuka 100 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	mleko kokosowe, w puszcze, light	0.5 szklanki 100 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk	31 [g]	śliwki, różne gatunki	1 porcja 110 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylija suszona	2 szczypty	2.0 [g]	bazylija świeża	3.2 [g]
białko konopne	2 łyżki	20 [g]	chili pieprz cayenne	2 szczypty 2.0 [g]
chili w proszku		3.0 [g]	curry w proszku	4 szczypty 6 [g]
cynamon mielony	4 szczypty	3.9 [g]	ekstrakt waniliowy	0.6 kilka kropel 0.9 [g]
gałka muszkatołowa, mielona	1 szczypta	1.0 [g]	kminek zwyczajny	4 szczypty 6 [g]
liść laurowy	2 sztuki	2.0 [g]	majeranek suszony	2 szczypty 2.0 [g]
mięta zielona, świeża		15 [g]	ocet balsamiczny	2 łyżeczki 6 [g]
pieprz biały	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	11 szczypta 11 [g]
sól	17 szczypta do smaku	17 [g]	tymianek świeży	2 łyżeczki (posiekanego) 9 [g]
ziele angielskie, ziarna	2 sztuki	2.0 [g]	zioła prowansalskie	2 szczypty 2.0 [g]
SŁODYCZE				
kakao naturalne	1 łyżeczka	4.0 [g]	syrop klonowy	0.1 szklanki 33 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	14 łyżek	120 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	2 małe sztuki	400 [g]	burak	2 średnie sztuki 800 [g]
cebula	4 małe sztuki	310 [g]	czosnek	4 średnie ząbki 24 [g]
Dynia	2 porcje	700 [g]	fasola biała, dojrzałe nasiona	2 porcje 170 [g]
grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	0.5 puszka po odsączeniu	120 [g]	imbir korzeń	16 [g]
kalafior	0.5 sztuki	410 [g]	kalarepa	1 duża sztuka 360 [g]
marchew	6 średnich sztuk	800 [g]	mieszanka sałat	4 garście 100 [g]
natka pietruszki	6 łyżka posiekanej	60 [g]	ogórek	6 gruntowy 300 [g]
ogórek kiszony	2 sztuki	120 [g]	papryka czerwona, hot chili	1 kawałek 7 [g]
papryka czerwona, słodka	3 średnie sztuki	550 [g]	papryka zielona, słodka	1 średnia sztuka 180 [g]
papryka żółta, słodka	1 średnia sztuka	190 [g]	passata pomidorowa	0.5 puszki 200 [g]
pietruszka, korzeń	2 mały kawałek na zupę	80 [g]	pomidorki koktajlowe	30 sztuk 600 [g]
pomidory w puszcze	1 puszka	400 [g]	pomidory, czerwone	6 małych sztuk 700 [g]
pomidory, suszone na słońcu	2 porcje	40 [g]	rukola	6 garści 120 [g]
sałata	2 liście	14 [g]	seler korzeniowy	2 mały kawałek na zupę 100 [g]
soczewica z puszki	1 puszka	270 [g]	szczypiorek	2 łyżeczki 7 [g]
szpinak świeży	2 garście	50 [g]		

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	470 [g]	otręby owsiane	4 łyżki	28 [g]
płatki owsiane	2 szklanki	290 [g]	ryż brązowy	4 łyżki	60 [g]