



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapka z pomidorem i pastą z groszku	IV posiłek	Koktajl z mango i ogórka
	II posiłek	Czekoladowy batonik ze śliwkami	V posiłek	Salatka z figami, migdałami i kruszonym tofu
	III posiłek	Risotto z krewetkami i groszkiem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Ryż na mleku owsianym z tartą gruszką	IV posiłek	Czekoladowy batonik ze śliwkami
	II posiłek	Koktajl z mango i ogórka	V posiłek	Salatka z figami, migdałami i kruszonym tofu
	III posiłek	Wątróbka z cebulką i jabłkiem, z ziemniakami i kapustą kiszoną		
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	V posiłek	Kanapka z wątróbką
	III posiłek	Wątróbka z cebulką i jabłkiem, z ziemniakami i kapustą kiszoną		
DZIEŃ 4	I posiłek	Jajecznica z pomidorami	IV posiłek	Czekoladowy batonik ze śliwkami
	II posiłek	Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami	V posiłek	Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką
	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	Pieczona owsianka z wędzonym łososiem
	III posiłek	Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką		
DZIEŃ 6	I posiłek	Pieczona owsianka z wędzonym łososiem	IV posiłek	Szarlotka z płatków owsianych
	II posiłek	Słupki warzyw + pasta z awokado	V posiłek	Kotlety mielone z cukinią i surówka z buraka i marchewki
	III posiłek	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami i surówka z buraka i marchewki		
DZIEŃ 7	I posiłek	Placuszek owsiany z nutellą z awokado	IV posiłek	Szarlotka z płatków owsianych
	II posiłek	Chia z kiwi	V posiłek	Kotlety mielone z cukinią i surówka z buraka i marchewki
	III posiłek	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami i surówka z buraka i marchewki		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

317 KCAL

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

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 bez cukru	20.0	0.1 opakowania	18.9	0.2	1.4	1.3
grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	120.0	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
mięta zielona, świeża	2.0		0.9	0.1	0.0	0.2
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	372.0		316.9	11.2	13.5	43.0

II POSIŁEK

179 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	93.0	1 sztuka	179.4	3.2	4.1	34.2
RAZEM	93.0		179.4	3.2	4.1	34.2

III POSIŁEK

414 KCAL

Cebulę obierz, pokrój w kostkę. Na dużej patelni lub w garnku żeliwnym zeszklij na oliwie pokrojoną w drobną kosteczkę cebulę, posól. Dodaj ryż, podsmaż przez chwilę. Papryczkę przekrój na pół, wyjmij pestki (uwaga mogą być bardzo ostre). Pestki wyrzuć na bok, papryczkę pokrój w plasterki, dodaj do cebuli. Chwilę podsmaż, pod koniec wrzuc przeciśnięty przez praskę czosnek. Wlej jedną łyżkę wazową wywaru lub wody oraz wino (opcjonalnie, można pominąć). Mieszaj do czasu, aż niemal cały zostanie wchłonięty. Wtedy dodaj kolejną porcję cały czas mieszając. Po wchłonięciu kolejnej części wywaru dolej resztę i nadal mieszaj. Dodaj krewetki, groszek oraz pieprz i natkę pietruszki. Gotuj jeszcze dosłownie 5-6 minut. Krewetki muszą zrobić się różowe. Dopraw do smaku, przykryj pokrywką i odstaw na 5 minut już bez włączonego gazu.

RISOTTO Z KREWETKAMI I GROSZKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
krewetki, mieszane gatunki, świeże	100.0	porcja	71.0	13.6	1.0	0.9
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	120.0	0.5 puszka po odsączeniu	75.6	5.9	0.2	19.0
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
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
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka czerwona, hot chili	20.0	1 kawałek/mała sztuka	8.0	0.4	0.1	1.8
wino białe, wytrawne	50.0	0.5 lampki	1.5	0.1	0.0	0.3
RAZEM	430.0		413.7	24.9	10.5	64.0

IV POSIŁEK

96 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj, możesz dodać więcej wody.

KOKTAJL Z MANGO I OGÓRKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	2.0	0.5 cm kawałek	1.6	0.0	0.0	0.4
mięta zielona, świeża	2.0		0.9	0.1	0.0	0.2
RAZEM	322.0		96.0	1.2	0.5	23.2

V POSIŁEK

359 KCAL

Do miski wrzuc rukolę. Na kawałki pokrój pomidorki i paprykę, wrzuc 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)

SAŁATKA Z FIGAMI, MIGDAŁAMI I KRUSZONYM TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
figi, suszone	35.0	2.5 sztuki	108.8	1.3	0.4	27.3
tofu naturalne	40.0	kawałek	50.0	4.8	3.0	0.9
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
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazylia świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0
RAZEM	269.5		359.4	11.2	19.4	40.0

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

339 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	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
orzechy laskowe	3.0	3 sztuki	20.0	0.4	1.9	0.4
wiórki kokosowe	3.0	1 łyżeczka	19.7	0.2	1.9	0.8
mleko owsiane	125.0	0.5 szklanki	57.5	0.7	1.6	10.2
RAZEM	337.0		339.5	5.5	6.5	68.8

II POSIŁEK

96 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj, możesz dodać więcej wody.

KOKTAJL Z MANGO I OGÓRKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
imbir korzeń	2.0	0.5 cm kawałek	1.6	0.0	0.0	0.4
mięta zielona, świeża	2.0		0.9	0.1	0.0	0.2
RAZEM	322.0		96.0	1.2	0.5	23.2

III POSIŁEK**375 KCAL**

Wątróbkę dokładnie oczyść. Cebulę pokrój w piórka, jabłko obierz i pokrój na kawałki. Na patelni rozgrzej 1/2 łyżki oliwy. Wrzuć pokrojoną cebulę i smaż do zarumienienia (w międzyczasie polej odrobiną wody, żeby zmiękła i dodaj jabłko). Gotową cebulkę i jabłko przełóż na talerz. Na patelnię wlej resztę oliwy. Wątróbkę dopraw samym pieprzem i smaż przez około 10 minut, z obu stron. Pod koniec smażenia dodaj cebulę, jabłko i całość dopraw solą. W garnku ugotuj ziemniaki. Zjedz wątróbkę z kapustą kiszoną i ugotowanymi ziemniakami.

*Przygotuj 3 porcje wątróWKi i 2 porcje ziemniaków (przepis poniżej jest na 1 porcję)

WĄTRÓBKA Z CEBULKĄ I JABŁKIEM, Z ZIEMNIAKAMI I KAPUSTĄ KISZONĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wątróbką indyczą	120.0	porcja	153.6	21.9	6.6	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
jabłko	62.0	0.3 średniej sztuki	31.0	0.2	0.2	7.5
kapusta kiszona	110.0	1 szklanka	17.6	1.2	0.2	3.7
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
RAZEM	449.5		374.6	26.3	15.3	34.0

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	93.0	1 sztuka	179.4	3.2	4.1	34.2
RAZEM	93.0		179.4	3.2	4.1	34.2

V POSIŁEK**359 KCAL**

*Porcja z poprzedniego dnia.

SAŁATKA Z FIGAMI, MIGDAŁAMI I KRUSZONYM TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
figi, suszone	35.0	2.5 sztuki	108.8	1.3	0.4	27.3
tofu naturalne	40.0	kawałek	50.0	4.8	3.0	0.9
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
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
ocet balsamiczny	3.0	1 łyżeczka	2.6	0.0	0.0	0.5
bazylią świeża	1.0		0.2	0.0	0.0	0.0
RAZEM	269.5		359.4	11.2	19.4	40.0

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

349 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapkę.

KANAPKI Z TOFU, MUSZTARDĄ I PAPRYKĄ - 1 porcja

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
musztarda	20.0	1 łyżka	33.0	1.1	1.3	4.4
sałata	10.0	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
tofu naturalne	100.0	porcja	125.0	12.0	7.5	2.3
RAZEM	275.0		348.6	19.2	14.1	33.6

II 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	93.0	1 sztuka	179.4	3.2	4.1	34.2
RAZEM	93.0		179.4	3.2	4.1	34.2

III POSIŁEK

375 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

WĄTRÓBKA Z CEBULKĄ I JABŁKIEM, Z ZIEMNIAKAMI I KAPUSTĄ KISZONĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wątróbka indycza	120.0	porcja	153.6	21.9	6.6	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
jabłko	62.0	0.3 średniej sztuki	31.0	0.2	0.2	7.5
kapusta kiszona	110.0	1 szklanka	17.6	1.2	0.2	3.7
ziemniaki	112.5	1.5 średniej sztuki	86.6	2.3	0.1	19.7
RAZEM	449.5		374.6	26.3	15.3	34.0

IV POSIŁEK

167 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.

SALAATKA 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	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
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
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
RAZEM	345.0		166.8	4.3	10.6	16.5

Kanapka z wątróbką:

Porcję wątróbki z jabłkiem i cebulką zjedz na chlebkcu.

KANAPKA Z WĄTRÓBKĄ - 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
wątróbka indycza	120.0	porcja	153.6	21.9	6.6	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
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
jabłko	62.0	0.3 średniej sztuki	31.0	0.2	0.2	7.5
RAZEM	277.0		388.4	26.3	18.5	26.1

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

368 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę, pomidory pokrój w kostkę i wrzuć na patelnię, dodaj jajka i wymieszaj aż jajka się zetną. Dopraw do smaku i posyp szczypiorkiem. Zjedz z chlebem.

JAJECZNICA Z POMIDORAMI - 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
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
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
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
RAZEM	360.0		367.6	18.2	21.6	24.0

II POSIŁEK

167 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.

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	200.0	10 sztuk	40.0	1.8	0.4	8.2
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
rukola	40.0	2 garście	10.0	1.0	0.3	1.5
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
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
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
RAZEM	345.0		166.8	4.3	10.6	16.5

III POSIŁEK

344 KCAL

Na dnie głębokiego rondla rozgrzej oliwę. Pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty 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 3 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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula	35.0	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	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)	115.0	0.5 sztuki	98.9	1.8	0.1	23.1
papryka czerwona, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	16.0	0.7	0.3	3.3
mleko kokosowe, w puszcze, light	50.0	0.25 szklanki	36.0	0.3	3.5	1.1
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	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
wywar/bulion warzywny	115.0	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	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
soczewica z puszki	88.0	0.3 puszki	94.2	7.5	0.6	4.1
RAZEM	679.5		344.3	13.9	7.0	51.1

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	93.0	1 sztuka	179.4	3.2	4.1	34.2
RAZEM	93.0		179.4	3.2	4.1	34.2

V POSIŁEK

344 KCAL

*Porcja z obiadu.

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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula	35.0	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	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)	115.0	0.5 sztuki	98.9	1.8	0.1	23.1
papryka czerwona, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	16.0	0.7	0.3	3.3
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
mleko kokosowe, w puszcze, light	50.0	0.25 szklanki	36.0	0.3	3.5	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
wywar/bulion warzywny	115.0	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	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
soczewica z puszki	88.0	0.3 puszki	94.2	7.5	0.6	4.1
RAZEM	679.5		344.3	13.9	7.0	51.1

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

331 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 KARMELOZOWANYM BANANEM I ORZECHAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	256.0		330.9	4.4	21.1	32.6

II POSIŁEK

155 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

KALAREPA + NASIONA SŁONECZNIKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
kalarepa	204.0	1 średnia sztuka	67.3	4.5	0.6	13.3
RAZEM	219.0		154.9	7.6	8.3	16.3

III POSIŁEK

344 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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
cebula	35.0	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	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)	115.0	0.5 sztuki	98.9	1.8	0.1	23.1
papryka czerwona, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	16.0	0.7	0.3	3.3
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
curry w proszku	1.0	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.6
mleko kokosowe, w puszcze, light	50.0	0.25 szklanki	36.0	0.3	3.5	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
wywar/bulion warzywny	115.0	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	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.9
soczewica z puszki	88.0	0.3 puszki	94.2	7.5	0.6	4.1
RAZEM	679.5		344.3	13.9	7.0	51.1

IV POSIŁEK

279 KCAL

Zrób ciasto ze składników na 3 porcje*:

- masło orzechowe 50 g
- płatki owsiane 75 g
- jabłko 375 g
- miód 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	16.7	0.2 porcji	101.7	4.3	8.2	2.7
płatki owsiane	25.0	0.2 porcji	94.0	3.0	1.8	17.3
jabłko	125.0	0.2 porcji	62.5	0.5	0.5	15.1
miód pszczeli	5.8	0.2 łyżki	18.6	0.0	0.0	4.6
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	173.2		278.6	7.8	10.5	40.1

V POSIŁEK

344 KCAL

Jajka wbij do miski, roztrzep, dodaj płatki owsiane. Dopraw solą, pieprzem i chili, dodaj wodę i wymieszaj. Odstaw na około 15 min. W tym czasie przygotuj formę. Blaszka 22 cm na 22 cm. Po 15 min dodaj posiekaną natkę pietruszki lub koperek. Dodaj pokrojonego wędzonego łososa, dokładnie wymieszaj i wstaw do nagrzanego piekarnika na około 15 min. Po tym czasie wyjmij z piekarnika i przestudź.

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

PIECZONA OWSIANKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	20.0	20 ml	0.0	0.0	0.0	0.0
łosoś, wędzony	50.0	porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
RAZEM	199.0		344.1	25.5	14.5	29.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

344 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONA OWSIANKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
woda	20.0	20 ml	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
łosoś, wędzony	50.0	porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
RAZEM	199.0		344.1	25.5	14.5	29.7

II POSIŁEK

184 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.

SŁUPKI WARZYW + PASTA Z AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
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
chili w proszku	1.0		2.8	0.1	0.1	0.5
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
RAZEM	263.0		184.4	3.7	11.5	21.1

III POSIŁEK

333 KCAL

Mięso chwilę powyrabiaj dłonią. Na patelni na 1 łyżeczce oliwy zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodaj starty czosnek, kmin rzymski, suszone oregano i smaż przez minutę. Wlej drugą łyżkę oliwy i dodaj cukinię startą na tarce o dużych oczkach. Smaż przez ok. 2 - 3 minuty. Zawartość patelni przestudź, dodaj do mięsa, dopraw natką pietruszki, solą i pieprzem. Wymieszaj i uformuj w dłoniach nieduże kotleciki. Rozgrzej patelnię grillową, burgery kładź na patelnię, grilluj po około 2,5 minuty z każdej strony, na średnim ogniu. Ugotuj ziemniaki.

Buraka i marchew obierz i zetrzyj na tarce (połowę na grubych, połowę na drobnych oczkach), a cebulę pokrój w drobną kostkę. Dodaj oliwę i przyprawy. Wymieszaj.

* Przygotuj 4 porcje kotletów i surówki i 2 porcje ziemniaków (poniższy przepis jest na 1 porcję)

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z ZIEMNIACZKAMI I SURÓWKA Z BURAKA I MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	120.0	1 porcja	100.8	23.0	0.8	0.0
oliwa z oliwek	4.0	1 łyżeczka	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	70.0	0.5 małej sztuki	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
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
burak	101.0	1 mała sztuka	42.4	1.8	0.1	9.6
marchew	80.0	1 mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
RAZEM	600.0		332.8	30.6	5.9	44.1

IV POSIŁEK

279 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	16.7	0.2 porcji	101.7	4.3	8.2	2.7
płatki owsiane	25.0	0.2 porcji	94.0	3.0	1.8	17.3
jabłko	125.0	0.2 porcji	62.5	0.5	0.5	15.1
miód pszczeli	5.8	0.2 łyżki	18.6	0.0	0.0	4.6
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	173.2		278.6	7.8	10.5	40.1

V POSIŁEK

275 KCAL

*Porcja z obiadu bez ziemniaków.

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ I SURÓWKA Z BURAKA I MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	120.0	1 porcja	100.8	23.0	0.8	0.0
oliwa z oliwek	4.0	1 łyżeczka	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	70.0	0.5 małej sztuki	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
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
burak	101.0	1 mała sztuka	42.4	1.8	0.1	9.6
marchew	80.0	1 mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
RAZEM	525.0		275.1	29.1	5.8	31.0

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

385 KCAL

Jajko 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	35.0	3.5 łyżki	131.6	4.2	2.5	24.3
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
RAZEM	174.0		385.4	12.6	19.0	43.7

II POSIŁEK

208 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 KIWI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	15.0	1.5 łyżki	72.9	2.5	4.6	6.3
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
mleko owsiane	187.5	0.75 szklanki	86.3	1.1	2.3	15.3
RAZEM	283.5		207.8	4.3	7.3	32.9

III POSIŁEK

333 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ Z ZIEMNIACZKAMI I SURÓWKA Z BURAKA I MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	120.0	1 porcja	100.8	23.0	0.8	0.0
oliwa z oliwek	4.0	1 łyżeczka	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	70.0	0.5 małej sztuki	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
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
burak	101.0	1 mała sztuka	42.4	1.8	0.1	9.6
marchew	80.0	1 mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
RAZEM	600.0		332.8	30.6	5.9	44.1

IV POSIŁEK

278 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	16.7	0.2 porcji	101.5	4.3	8.2	2.7
płatki owsiane	25.0	0.2 porcji	94.0	3.0	1.8	17.3
jabłko	125.0	0.2 porcji	62.5	0.5	0.5	15.1
miód pszczeli	5.8	0.2 łyżki	18.6	0.0	0.0	4.6
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	173.2		278.4	7.8	10.5	40.1

V POSIŁEK

275 KCAL

*Porcja z poprzedniego bez ziemniaków.

KOTLETY MIELONE Z CUKINIĄ I SURÓWKA Z BURAKA I MARCHEWKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	120.0	1 porcja	100.8	23.0	0.8	0.0
oliwa z oliwek	4.0	1 łyżeczka	35.9	0.0	4.0	0.0
cebula	70.0	0.5 małej sztuki	23.1	1.0	0.3	4.8
cukinia	112.0	0.5 mniejsza sztuka	19.0	1.3	0.1	3.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
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
burak	101.0	1 mała sztuka	42.4	1.8	0.1	9.6
marchew	80.0	1 mała sztuka	26.4	0.8	0.2	7.0
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
RAZEM	525.0		275.1	29.1	5.8	31.0

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Czekoladowy batonik ze śliwkami	4 sztuki	420 [g]	jogurt kokosowy bez cukru	1.1 opakowanie 180 [g]
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	wywar/bulion warzywny	1.5 szklanki 350 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
migdały, łuskane	2 łyżki	30 [g]	nasiona chia, suszone	1.5 łyżki 15 [g]
orzechy laskowe	1 łyżka	18 [g]	słonecznik, nasiona	1 łyżka 15 [g]
wiórki kokosowe	1 łyżeczka	3.0 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
masło orzechowe	0.6 porcji	60 [g]	musztarda	1 łyżka 20 [g]
sok z cytryny	5.25 łyżka	60 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	4 porcje	480 [g]	wątróbka indycza	3 porcje 360 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa M)	350 [g]		
NAPOJE ALKOHOLOWE				
wino białe, wytrawne	0.5 lampki	50 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko owsiane	1.25 szklanki	320 [g]	woda	290 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 mała sztuka 130 [g]
figi, suszone	5 sztuk	80 [g]	gruszka	1 średnia sztuka 210 [g]
jabłko	3 średnie sztuki	800 [g]	kiwi	1 mała sztuka 100 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	mleko kokosowe, w puszcze, light	0.75 szklanki 150 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	10 sztuk	31 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża		3.2 [g]	chili w proszku	3.0 [g]
curry w proszku	3 szczypty	3.0 [g]	cynamon mielony	3 szczypty 2.9 [g]
ekstrakt waniliowy	0.6 kilka kropel	0.9 [g]	kmin rzymski	4 szczypty 4.0 [g]
mięta zielona, świeża		15 [g]	ocet balsamiczny	2 łyżeczki 6 [g]
oregano suszone	4 szczypty	4.0 [g]	pieprz czarny mielony	16 szczypta 16 [g]
sól	18 szczypta do smaku	18 [g]	zioła prowansalskie	2 szczypty 2.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
krewetki, mieszane gatunki, świeże	1 porcja	100 [g]	łosoś, wędzony	2 porcje 100 [g]
SŁODYCZE				
kakao naturalne	1 łyżeczka	4.0 [g]	miód pszczele	0.1 szklanki 32 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	13 łyżek	110 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	1.5 sztuki	380 [g]	burak	4 małe sztuki 550 [g]
cebula	8 małych sztuk	650 [g]	cebula czerwona	1.5 sztuki 110 [g]
cukinia	2 mniejsza sztuka	550 [g]	czosnek	6.5 małych ząbków 23 [g]
grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	1 puszka po odsączeniu	240 [g]	imbir korzeń	21 [g]
kalarepa	1 średnia sztuka	300 [g]	kapusta kiszona	2 szklanki 220 [g]
marchew	4 średnie sztuki	600 [g]	natka pietruszki	17 łyżeczka posiekanej 110 [g]
ogórek	4 gruntowy	200 [g]	papryka czerwona, hot chili	38 [g]
papryka czerwona, słodka	2.4 średnia sztuka	450 [g]	papryka żółta, słodka	1 średnia sztuka 190 [g]
pomidorki koktajlowe	30 sztuk	600 [g]	pomidory w puszcze	1.5 puszki 600 [g]
pomidory, czerwone	2 średnie sztuki	370 [g]	rukola	6 garści 120 [g]
sałata	2 liście	14 [g]	soczewica z puszki	0.9 puszki 270 [g]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	ziemniaki	5 średnich sztuk 500 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	5 kromek	220 [g]	płatki owsiane	19 łyżek 190 [g]
ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]		