



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 2200 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	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; migdały, łuskane	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; gruszka	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

575 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	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	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
grozdek 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	599.0		574.5	19.4	20.8	78.6

II POSIŁEK

359 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	186.0	2 sztuki	358.8	6.4	8.2	68.3
RAZEM	186.0		358.8	6.4	8.2	68.3

III POSIŁEK

585 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	75.0	5 łyżek	251.3	5.3	1.4	57.6
krewetki, mieszane gatunki, świeże	200.0	porcja	142.0	27.2	2.0	1.8
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	560.0		585.2	40.7	12.1	88.0

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	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
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	352.0		269.8	7.6	15.4	29.6

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

560 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
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	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
RAZEM	494.0		560.0	9.2	19.1	93.7

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	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
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
RAZEM	352.0		269.8	7.6	15.4	29.6

III POSIŁEK**606 KCAL**

Wątróbkę dokładnie oczyścić. 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 jabłka). Gotową cebulkę i jabłka 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 wątrótki i 2 porcje ziemniaków (przepis poniżej jest na 1 porcję)

WĄTRÓBKA Z CEBULKĄ I JABŁKIEM, Z ZIEMNIAKAMI I KAPUSTĄ KISZONĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
wątróbka indycza	170.0		217.6	31.0	9.3	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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	165.0	1.5 szklanki	26.4	1.8	0.3	5.6
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
RAZEM	675.0		605.8	38.3	26.2	55.6

IV POSIŁEK**359 KCAL**

Czekoladowy batonik ze śliwkami - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Czekoladowy batonik ze śliwkami	186.0	2 sztuki	358.8	6.4	8.2	68.3
RAZEM	186.0		358.8	6.4	8.2	68.3

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
bazyliia 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

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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	305.0		419.4	21.3	16.2	42.9

II POSIŁEK

359 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Czekoladowy batonik ze śliwkami	186.0	2 sztuki	358.8	6.4	8.2	68.3
RAZEM	186.0		358.8	6.4	8.2	68.3

III POSIŁEK

606 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	170.0		217.6	31.0	9.3	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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	165.0	1.5 szklanki	26.4	1.8	0.3	5.6
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
RAZEM	675.0		605.8	38.3	26.2	55.6

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 - bazylija, kolendra, oregano) wymieszaj i dodaj do sałatki i posyp całość pestkami dyni.

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
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
RAZEM	365.0		281.2	9.2	19.7	20.1

Kanapka z wątróbką:

Porcję wątróbki z jabłkiem i cebulką zjedz na chleбку.

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	170.0		217.6	31.0	9.3	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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	335.0		524.2	35.4	29.2	26.1

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

486 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
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	410.0		485.6	21.7	25.1	39.5

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 - bazyli, kolendra, oregano) wymieszaj i dodaj do sałatki i posyp całość pestkami dyni.

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
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
oliwki zielone marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	17.2	0.2	1.7	0.5
RAZEM	365.0		281.2	9.2	19.7	20.1

III POSIŁEK

546 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	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)	180.0	1 mała sztuka	154.8	2.8	0.1	36.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
mleko kokosowe, w puszcze, light	75.0		54.0	0.5	5.3	1.6
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	150.0	0.5 puszki	160.5	12.8	1.1	7.0
RAZEM	862.5		546.4	20.7	15.3	69.2

IV POSIŁEK

359 KCAL

Czekoladowy batonik ze śliwkami - 2 sztuki.

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Czekoladowy batonik ze śliwkami	186.0	2 sztuki	358.8	6.4	8.2	68.3
RAZEM	186.0		358.8	6.4	8.2	68.3

V POSIŁEK

546 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	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)	180.0	1 mała sztuka	154.8	2.8	0.1	36.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
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	75.0		54.0	0.5	5.3	1.6
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	150.0	0.5 puszki	160.5	12.8	1.1	7.0
RAZEM	862.5		546.4	20.7	15.3	69.2

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

502 KCAL

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

JOGURT Z KARMELIZOWANYM BANANEM I ORZECHAMI

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
płatki owsiane	10.0	1 łyżka	37.6	1.2	0.7	6.9
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
RAZEM	316.0		502.3	8.1	31.3	50.0

II POSIŁEK

257 KCAL

Zjedz jako przekąskę.

KALAREPA + NASIONA SŁONECZNIKA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	30.0	2 łyżki	175.2	6.2	15.4	6.0
kalarepa	248.0	1 duża sztuka	81.8	5.5	0.7	16.1
RAZEM	278.0		257.0	11.7	16.2	22.1

III POSIŁEK

546 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	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)	180.0	1 mała sztuka	154.8	2.8	0.1	36.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
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	75.0		54.0	0.5	5.3	1.6
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	150.0	0.5 puszki	160.5	12.8	1.1	7.0
RAZEM	862.5		546.4	20.7	15.3	69.2

IV POSIŁEK

334 KCAL

Zrób ciasto ze składników na 3 porcje*:

- masło orzechowe 60 g
- płatki owsiane 90 g
- jabłko 450 g
- miód 21 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
jabłko	150.0	1.5 małej sztuki	75.0	0.6	0.6	18.1
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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	207.7		333.7	9.4	12.6	48.0

V POSIŁEK

495 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
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	75.0	porcja	121.5	16.1	6.3	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	269.0		494.8	36.4	20.5	43.8

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

495 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	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
płatki owsiane	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
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	75.0	porcja	121.5	16.1	6.3	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	269.0		494.8	36.4	20.5	43.8

II POSIŁEK

380 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	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	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
RAZEM	358.0		379.5	10.7	26.6	33.2

III POSIŁEK

537 KCAL

Mięso chwilę powyrabiaj dłonią. Na patelni na 1 łyżeczkę 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry mielone	150.0		126.0	28.8	1.1	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	146.0	0.5 średniej sztuki	61.3	2.6	0.1	13.9
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
RAZEM	854.0		536.5	40.5	10.3	76.8

IV POSIŁEK

334 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	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
jabłko	150.0	1.5 małej sztuki	75.0	0.6	0.6	18.1
miód pszczeni	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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	207.7		333.7	9.4	12.6	48.0

V POSIŁEK

380 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	170.0		142.8	32.6	1.2	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	146.0	0.5 średniej sztuki	61.3	2.6	0.1	13.9
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
RAZEM	649.0		380.1	39.8	10.3	37.5

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

532 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 i zjedz z gruszką.

PLACUSZEK OWSIANY Z NUTELLĄ Z AWOKADO

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
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
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
RAZEM	345.0		532.3	15.3	20.4	76.6

II POSIŁEK

348 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) i posiekane orzechy.

CHIA Z KIWI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
nasiona chia, suszone	20.0	2 łyżki	97.2	3.3	6.1	8.4
migdały, łuskane	15.0	1 łyżka	86.8	3.2	7.5	3.2
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
mleko owsiane	250.0	1 szklanka	115.0	1.4	3.1	20.4
RAZEM	366.0		347.6	8.6	17.1	43.3

III POSIŁEK

553 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	170.0		142.8	32.6	1.2	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	146.0	0.5 średniej sztuki	61.3	2.6	0.1	13.9
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
RAZEM	874.0		553.3	44.4	10.5	76.8

IV POSIŁEK

334 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	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
jabłko	150.0	1.5 małej sztuki	75.0	0.6	0.6	18.1
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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	207.7		333.7	9.4	12.6	48.0

V POSIŁEK

380 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	170.0		142.8	32.6	1.2	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	146.0	0.5 średniej sztuki	61.3	2.6	0.1	13.9
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cebula czerwona	25.0	0.5 małej sztuki	11.5	0.3	0.0	2.7
RAZEM	649.0		380.1	39.8	10.3	37.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
Czekoladowy batonik ze śliwkami	8 sztuk	850 [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				
dynia, pestki	4 łyżki	60 [g]	migdały, łuskane	9 łyżek 140 [g]
nasiona chia, suszone	2 łyżki	20 [g]	orzechy laskowe	3 łyżki 45 [g]
słonecznik, nasiona	2 łyżki	30 [g]	wiórki kokosowe	1 łyżka 8 [g]
DODATKI DO DAŃ				
masło orzechowe	3 łyżki	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		700 [g]	wątróbka indycza	550 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa L)	410 [g]		
NAPOJE ALKOHOLOWE				
wino białe, wytrawne	0.5 lampki	50 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko owsiane	2 szklanki	500 [g]	woda	290 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka 190 [g]
figi, suszone	5 sztuk	80 [g]	gruszka	2 średnie sztuki 420 [g]
jabłko	2.5 dużej sztuki	900 [g]	kiwi	1 mała sztuka 100 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	mleko kokosowe, w puszcze, light	230 [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	200 [g]	łosoś, wędzony	2 porcje 150 [g]
SŁODYCZE				
kakao naturalne	1 łyżeczka	4.0 [g]	miód pszczele	2.5 łyżeczki 35 [g]
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	20 łyżek	160 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	3 małe sztuki	600 [g]	burak	2 średnie sztuki 800 [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 duża sztuka	360 [g]	kapusta kiszona	3 szklanki 330 [g]
marchew	6 średnich sztuk	800 [g]	natka pietruszki	17 łyżeczka posiekanej 110 [g]
ogórek	4 gruntowy	200 [g]	papryka czerwona, hot chili	38 [g]
papryka czerwona, słodka	3 średnie sztuki	550 [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	3 średnie sztuki	500 [g]	rukola	6 garści 120 [g]
sałata	2 liście	14 [g]	soczewica z puszki	1.5 puszki 450 [g]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	ziemniaki	12 średnich sztuk 1200 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	8 kromek	400 [g]	płatki owsiane	27 łyżek 270 [g]
ryż brązowy	9 łyżek	140 [g]		