gurbacka.pl

WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Kanapki ziarniste z szynką, papryką i sałatą	IV posiłek	Jogurt kokosowy ze śliwką
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Sałatka z wędzonym tofu i sosem musztardowyo-miodowym
	III posiłek	Leczo z papryką, cukinią i chudym mięsem z indyka; ryż brązowy		
DZIEŃ 2	I posiłek	Nocna owsianka orzechowa	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami	V posiłek	Sałatka z wędzonym tofu i sosem musztardowyo-miodowym
	III posiłek	Leczo z papryką, cukinią i chudym mięsem z indyka; ryż brązowy		
DZIEŃ 3	I posiłek	Jajko sadzone z duszoną papryką i chlebkiem ziarnistym	IV posiłek	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Carpaccio z buraka z sosem orzechowym
	III posiłek	Duszone mięso z udek kurczaka w warzywach z ziemniakami		
DZIEŃ 4	I posiłek	Nocna owsianka z siemieniem	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Szybka mizeria: ogórek z jogurtem, koperkiem i pestkami dyni	V posiłek	Carpaccio z buraka z sosem orzechowym
	III posiłek	Duszone mięso z udek kurczaka w warzywach z ziemniakami		
DZIEŃ 5	I posiłek	Tofucznica z pomidorkami i szczypiorkiem	IV posiłek	Koktajl ze szpinakiem i kiwi
	II posiłek	Batoniki a`la szyszki	V posiłek	Zupa dyniowa z pomidorami; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
	III posiłek	Makaron gryczany z sosem pomidorowym z tuńczykiem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Delikatne placuszki z bananem i jabłkiem	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Wytrawny koktajl z pomidorami i szpinakiem; migdały	V posiłek	Zupa dyniowa z pomidorami; chleb czystoziarnisty 100% ziaren
	III posiłek	Makaron gryczany z sosem pomidorowym z tuńczykiem		
DZIEŃ 7	I posiłek	Delikatne placuszki z bananem i jabłkiem	IV posiłek	Batoniki a`la szyszki
	II posiłek	Zupa dyniowa z pomidorami; chleb czystoziarnisty 100% ziaren	V posiłek	Sałatka ze szpinakiem i gruszką
	III posiłek	Kotlet ala schabowy z indyka, ziemniaczki z koperkiem i kapusta kiszona		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK — 362 KCAL

Chleb posmaruj musztardą, ułóż plasterki sałaty, szynki i papryki.

KANAPKI ZIARNISTE Z SZYNKĄ, PAPRYKĄ I SAŁATĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	100.0	2 kromki	287.0	10.0	18.0	26.4
szynka z indyka	40.0	2 plasterki	33.2	6.8	0.6	0.0
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
sałata	10.0	2 liście	1.4	0.1	0.0	0.3
RAZEM	235.0		362.1	18.5	19.7	33.9

II POSIŁEK — 120 KCAL

Składniki na 9 sztuk:
- ryż preparowany szklanka 31 g
- masło orzechowe 100 g
- miód pszczeli 105 g
- kakao naturalne łyżeczka 4 g
- pasta z wanilii łyżeczka 2 g (można pominąć)
- sól szczypta

Do miski włóż miód, masło, wanilię i kakao. Dokładnie wymieszaj i przełoż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
Nasmaruj dłoń olejem kokosowym i dociśnij masę dłonią, tak aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.
Wstaw do zamrażarki na około 1-1,5 godziny. Wyjmij, pokrój na kawałki. Przechowuj w lodowce.

*Przygotuj batoniki z całego przepisu.

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.6	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.3	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		120.0	3.2	5.6	14.2

III POSIŁEK — 486 KCAL

Ugotuj ryż. Indyka i cukinię pokrój w kostkę. Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulę i czosnek. Dodaj pokrojonego w kostkę indyka i cukinię. Jak cukinia będzie miękka a indyk podsmażony dodaj pokrojone papryki. Następnie dodaj pomidory i szpinak. Dopraw do smaku ulubionymi ziołami. Zjedz z ryżem.

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

LECZO Z PAPRYKĄ, CUKINIĄ I CHUDYM MIĘSEM Z INDYKA - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	150.0	1 porcja	124.5	28.8	1.1	0.0
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
papryka zielona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	25.6	1.3	0.4	5.6
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
pomidory w puszce	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
RAZEM	888.5		486.3	40.8	7.5	72.7

IV POSIŁEK

249 KCAL

Pokrój śliwki w kostkę, wymieszaj z jogurtem i wiórkami kokosowymi.

JOGURT KOKOSOWY ZE ŚLIWKĄ - 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
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	2.2
śliwki, różne gatunki	100.0	1 porcja	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	268.0		249.4	2.6	16.7	24.3

V POSIŁEK

380 KCAL

Sałatka z wędzonym tofu i sosem musztardowo-miodowym:

Tofu pokrój w kostkę, dopraw czerwoną papryką i usmaż na patelni grillowej na oliwie. 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.

Sos: Wymieszaj musztardę z sokiem z cytryny, miodem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i bazylią.

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

SAŁATKA Z WĘDZONYM TOFU I SOSEM MUSZTARDOWYO-MIODOWYM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
mieszanka sałat	50.0	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda francuska	5.0	0.5 łyżeczki	7.0	0.4	0.5	0.5
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	461.5		379.6	16.4	25.2	24.5

DZIEŃ 2

I POSIŁEK — 462 KCAL

W słoiczku wymieszaj płatki owsiane, masło orzechowe, mleko, posiekane orzechy, erytrytol i pokrojone suszone morele. Zalej mlekiem migdałowym. Wstaw na noc do lodówki, rano owsianka będzie gotowa.

NOCNA OWSIANKA ORZECHOWA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
morele, suszone	20.0	2 sztuki	60.2	1.1	0.2	14.4
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
RAZEM	310.0		461.6	14.1	24.3	55.2

II POSIŁEK — 189 KCAL

Zetrzyj marchewkę i jabłko na tarce, wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą i rodzynkami.

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

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
rodzynki, bez pestek, suszone	15.0	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	299.0		188.9	2.6	4.8	39.4

III POSIŁEK — 486 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

LECZO Z PAPRYKĄ, CUKINIĄ I CHUDYM MIĘSEM Z INDYKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	150.0	1 porcja	124.5	28.8	1.1	0.0
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
cukinia	143.5	0.5 średniej sztuki	24.4	1.7	0.1	4.6
cebula	70.0	1 mała sztuka	23.1	1.0	0.3	4.8
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
papryka zielona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	25.6	1.3	0.4	5.6
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
pomidory w puszce	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
ryż brązowy	45.0	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
RAZEM	888.5		486.3	40.8	7.5	72.7

IV POSIŁEK — 120 KCAL

Batoniki a`la szyszki - 1 sztuka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

V POSIŁEK

380 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z WĘDZONYM TOFU I SOSEM MUSZTARDOWYO-MIODOWYM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
mieszanka sałat	50.0	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
papryka czerwona, słodka	37.5	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
musztarda francuska	5.0	0.5 łyżeczki	7.0	0.4	0.5	0.5
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	461.5		379.6	16.4	25.2	24.5

DZIEŃ 3

I POSIŁEK — 384 KCAL

Paprykę pokrój w paseczki, wrzuć na patelnię dopraw solą, pieprzem i bazylią. Następnie dodaj 2 łyżki wody i przykryj pokrywką, podduś aż papryka zmięknie. Odgarnij paprykę na bok, dodaj oliwę na patelnię i usmaż sadzone jajka. Zjedz z chlebkiem.

JAJKO SADZONE Z DUSZONĄ PAPRYKĄ I CHLEBKIEM ZIARNISTYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
bazylia suszona	1.0	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	236.0		384.1	18.8	27.1	19.9

II POSIŁEK — 120 KCAL

Batoniki a`la szyszki - 1 sztuka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

III POSIŁEK — 503 KCAL

W dużym rondlu rozgrzej klarowane masło. Na maśle podsmaż kurczaka. Dodaj pokrojone warzywa i pół szklanki wody. Przypraw do smaku. Nakryj pokrywką, zmniejsz ogień i duś aż mięso będzie się rozpadało. Po tym czasie wyjmij mięso, obierz je ze skóry i oddziel od kości. Włóż ponownie do warzyw i wymieszaj.

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

DUSZONE MIĘSO Z UDEK KURCZAKA W WARZYWACH Z ZIEMNIAKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z ud kurczaka, ze skórą	150.0	1 porcja	238.5	25.2	15.3	0.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
fasola szparagowa zielona	50.0	1 porcja	15.5	0.9	0.1	3.5
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
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 pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
masło klarowane	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	580.0		503.2	31.7	24.2	43.8

IV POSIŁEK — 189 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
rodzynki, bez pestek, suszone	15.0	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	299.0		188.9	2.6	4.8	39.4

V POSIŁEK

316 KCAL

Ugotowanego buraka pokrój w cienkie plasterki. Rozłóż na talerzu na szpinaku. Skrop sokiem z cytryny wymieszanym z masłem orzechowym i odrobiną wodą (mieszaj aż powstanie sos), posyp siekanymi orzechami włoskimi.

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

CARPACCIO Z BURAKA Z SOSEM ORZECHOWYM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak świeży	25.0	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
buraki gotowane	200.0	0.5 opakowania	142.0	3.2	7.0	20.0
orzechy włoskie	16.0	5 sztuk	106.6	2.6	9.6	2.9
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	261.0		315.6	9.1	21.7	25.9

DZIEŃ 4

I POSIŁEK — 424 KCAL

W słoiczku wymieszaj płatki owsiane, siemię lniane, kakao i pokrojonego banana (możesz rozgnieść go lekko widelcem). Zalej mlekiem migdałowym. Wstaw na noc do lodówki, rano owsianka będzie gotowa.

NOCNA OWSIANKA Z SIEMIENIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	2.0
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
RAZEM	389.0		423.9	12.0	15.1	63.8

II POSIŁEK — 231 KCAL

Ogórki pokrój w cienkie plasterki. Wszystkie składniki wymieszaj.

SZYBKA MIZERIA: OGÓREK Z JOGURTEM, KOPERKIEM I PESTKAMI DYNI - 2 porcje

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
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
koper	16.0	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
RAZEM	299.0		231.4	5.2	16.1	17.4

III POSIŁEK — 503 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

DUSZONE MIĘSO Z UDEK KURCZAKA W WARZYWACH Z ZIEMNIAKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z ud kurczaka, ze skórą	150.0	1 porcja	238.5	25.2	15.3	0.0
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
fasola szparagowa zielona	50.0	1 porcja	15.5	0.9	0.1	3.5
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
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 pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
masło klarowane	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	580.0		503.2	31.7	24.2	43.8

IV POSIŁEK — 120 KCAL

Batoniki a`la szyszki - 1 sztuka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

V POSIŁEK

316 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

CARPACCIO Z BURAKA Z SOSEM ORZECHOWYM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak świeży	25.0	1 garść	4.0	0.7	0.1	0.8
buraki gotowane	200.0	0.5 opakowania	142.0	3.2	7.0	20.0
orzechy włoskie	16.0	5 sztuk	106.6	2.6	9.6	2.9
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
RAZEM	261.0		315.6	9.1	21.7	25.9

DZIEŃ 5

I POSIŁEK 479 KCAL

Pomidorki przekrój na połówki. Tofu pokrusz. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuć tofu. Smaż chwilę. Wlej wodę i przyprawy (oprócz szczypiorku). Wymieszaj. Kiedy woda odparuje dodaj pomidorki koktajlowe. Smaż kilka minut, aż pomidorki puszczą trochę soku i zmiękną. Gotową tofucznicę posyp szczypiorkiem. Zjedz z pieczywem.

TOFUCZNICA Z POMIDORKAMI I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
tofu naturalne	180.0	1 opakowanie	225.0	21.6	13.5	4.1
pomidorki koktajlowe	160.0	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
woda	10.0		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	414.0		478.9	28.4	30.9	25.3

II POSIŁEK 120 KCAL

Batoniki a`la szyszki - 1 sztuka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

III POSIŁEK 476 KCAL

Makaron gryczany z sosem pomidorowym z tuńczykiem:

Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie. Czosnek posiekaj, podsmaż na patelni na rozgrzanej oliwie. Dodaj odsączonego z wody tuńczyka i pokrojoną ostrą papryczkę. Następnie na patelnię wlej pomidory z puszki, dodaj koncentrat pomidorowy i zioła. Podgrzej. Makaron polej sosem.

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

MAKARON GRYCZANY Z SOSEM POMIDOROWYM Z TUŃCZYKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	60.0	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
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
szczypiorek	10.0	3 łyżeczki	3.4	0.4	0.1	0.4
tuńczyk w sosie własnym	130.0	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałeczek	2.0	0.1	0.0	0.4
pomidory w puszce	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	430.0		475.8	39.5	11.7	56.0

IV POSIŁEK 224 KCAL

Zmiksuj banana, kiwi, szpinak i mleko migdałowe na gładką masę.

KOKTAJL ZE SZPINAKIEM I KIWI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
szpinak świeży	50.0	2 garście	8.0	1.3	0.2	1.5
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
RAZEM	431.0		224.4	6.3	7.7	35.7

V POSIŁEK

279 KCAL

Warzywa obierz i włóż do nagrzanego na 180 stopni piekarnika. Piecz aż warzywa będą miękkie. Im mniejsze kawałki warzyw pokroisz, tym szybciej się upieką. Pieczenie potrwa około 40 minut. Po tym czasie przełóż upieczone warzywa do wysokiego rondla, zmiksuj je, dodaj wodę lub bulion warzywny i oliwę z oliwek.

*Przygotuj 3 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

ZUPA DYNIOWA Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Dynia	166.7		46.7	2.2	0.5	12.8
pomidory, czerwone	133.3	0.8 średniej sztuki	22.7	1.2	0.3	4.8
cebula	50.0	0.3 średniej sztuki	16.5	0.7	0.2	3.5
czosnek	5.0	1.7 małych ząbków	7.6	0.3	0.0	1.6
Wywar warzywny	333.3		17.7	0.7	0.3	3.3
sól	0.3	0.3 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.3	0.3 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.2
oliwa z oliwek	2.7	0.3 łyżki	23.9	0.0	2.7	0.0
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
RAZEM	741.7		279.4	10.1	13.0	39.5

DZIEŃ 6

I POSIŁEK — 380 KCAL

Mąkę i wodę gazowaną wymieszaj w misce. Dodaj jajka i wymieszaj. Na koniec dodaj cynamon.
Do masy dodaj pokrojone w kostkę lub starte na tarce jabłko i banana. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż placuszki.

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

DELIKATNE PLACUSZKI Z BANANEM I JABŁKIEM - 1.5 porcji

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka owsiana	15.0	1.5 łyżki	60.6	2.2	1.4	9.9
mąka ryżowa, biała	30.0	0.25 szklanki	109.8	1.8	0.4	24.0
woda gazowana	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
cynamon mielony	1.5	1.5 szczypty	3.7	0.1	0.0	1.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jabłko	50.0	0.5 małej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
banan	40.0	0.5 małej sztuki	38.8	0.4	0.1	9.4
RAZEM	319.5		379.7	10.9	15.0	50.9

II POSIŁEK — 281 KCAL

Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze. Zjedz z orzechami.

WYTRAWNY KOKTAJL Z POMIDORAMI I SZPINAKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
szpinak	25.0	1 garść	5.3	0.7	0.1	0.8
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	487.0		281.1	11.1	20.5	20.8

III POSIŁEK — 476 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

MAKARON GRYCZANY Z SOSEM POMIDOROWYM Z TUŃCZYKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	60.0	1 porcja	209.4	8.6	1.8	39.6
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
szczypiorek	10.0	3 łyżeczki	3.4	0.4	0.1	0.4
tuńczyk w sosie własnym	130.0	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
papryka czerwona, hot chili	5.0	1 kawałeczek	2.0	0.1	0.0	0.4
pomidory w puszce	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
RAZEM	430.0		475.8	39.5	11.7	56.0

IV POSIŁEK — 120 KCAL

Batoniki a`la szyszki - 1 sztuka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

V POSIŁEK

279 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

ZUPA DYNIOWA Z POMIDORAMI - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Dynia	166.7		46.7	2.2	0.5	12.8
pomidory, czerwone	133.3	0.8 średniej sztuki	22.7	1.2	0.3	4.8
cebula	50.0	0.3 średniej sztuki	16.5	0.7	0.2	3.5
czosnek	5.0	1.7 małych ząbków	7.6	0.3	0.0	1.6
Wywar warzywny	333.3		17.7	0.7	0.3	3.3
sól	0.3	0.3 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.3	0.3 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.2
oliwa z oliwek	2.7	0.3 łyżki	23.9	0.0	2.7	0.0
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	13.2
RAZEM	741.7		279.4	10.1	13.0	39.5

DZIEŃ 7

I POSIŁEK — 380 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

DELIKATNE PLACUSZKI Z BANANEM I JABŁKIEM - 1.5 porcji						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka owsiana	15.0	1.5 łyżki	60.6	2.2	1.4	9.9
mąka ryżowa, biała	30.0	0.25 szklanki	109.8	1.8	0.4	24.0
woda gazowana	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
cynamon mielony	1.5	1.5 szczypty	3.7	0.1	0.0	1.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jabłko	50.0	0.5 małej sztuki	25.0	0.2	0.2	6.0
banan	40.0	0.5 małej sztuki	38.8	0.4	0.1	9.4
RAZEM	319.5		379.7	10.9	15.0	50.9

II POSIŁEK — 236 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

ZUPA DYNIOWA Z POMIDORAMI - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
Dynia	166.7		46.7	2.2	0.5	12.8
pomidory, czerwone	133.3	0.8 średniej sztuki	22.7	1.2	0.3	4.8
cebula	50.0	0.3 średniej sztuki	16.5	0.7	0.2	3.5
czosnek	5.0	1.7 małych ząbków	7.6	0.3	0.0	1.6
Wywar warzywny	333.3		17.7	0.7	0.3	3.3
sól	0.3	0.3 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.3	0.3 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.2
oliwa z oliwek	2.7	0.3 łyżki	23.9	0.0	2.7	0.0
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	35.0	1 cienka kromka	100.5	3.5	6.3	9.2
RAZEM	726.7		236.3	8.6	10.3	35.5

III POSIŁEK — 453 KCAL

Ugotuj ziemniaki. Pierś z indyka rozbij tłuczkiem, obtocz w roztrzepanym jajku, następnie w otrębach (lub bułce tartej bezglutenowej) i ponownie w jajku. Usmaż na patelni na rozgrzanym maśle. Resztę jajka wlej na patelnię. Zjedz kotleta z ziemniakami posypanymi koperkiem i kapustą kiszoną.

KOTLET ALA SCHABOWY Z INDYKA, ZIEMNIACZKI Z KOPERKIEM I KAPUSTA KISZONA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
kapusta kiszona	110.0	1 szklanka	17.6	1.2	0.2	3.7
mięso z piersi indyka, bez skóry	150.0	1 porcja	124.5	28.8	1.1	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
otręby owsiane	20.0	3 łyżki	49.2	3.5	1.4	13.2
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
masło klarowane	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	498.0		453.4	43.2	15.8	44.7

IV POSIŁEK — 120 KCAL

Batoniki a`la szyszki - 1 sztuka

BATONIKI A`LA SZYSZKI - 1 sztuka						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż preparowany	3.4	0.1 szklanki	12.4	0.2	0.0	2.8
masło orzechowe, z kawałkami orzechów	11.1		67.7	2.9	5.4	1.8
miód pszczeli	11.7	0.3 łyżki	37.2	0.0	0.0	9.3
kakao naturalne	0.4	0.1 łyżeczki	2.0	0.1	0.1	0.2
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.1
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	27.0		119.9	3.2	5.6	14.2

V POSIŁEK

413 KCAL

Sałatka ze szpinakiem i gruszą:

Z gruszki usuń gniazdo nasienne i pokrój w plastry. Szpinak wypłucz i przełóż na talerz. Dodaj pokrojoną gruszkę. Pokrojone na połówki pomidorki. Posyp pokruszonymi orzechami. Z oliwy, musztardy, soku z cytryny soli i pieprzu przygotuj dressing i skrop nim sałatkę. Delikatnie wymieszaj.

SAŁATKA ZE SZPINAKIEM I GRUSZKĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
szpinak	50.0	2 garście	10.5	1.3	0.2	1.5
orzechy włoskie	30.0	0.3 szklanki	199.8	4.8	18.1	5.4
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
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
RAZEM	361.0		412.6	8.6	27.5	36.6

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT					
jogurt kokosowy bez cukru	2 opakowania	320 [g]	tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]
tofu wędzone	1 opakowanie	180 [g]			
RÓŻNE					
masło orzechowe, z kawałkami orzechów		80 [g]	Wywar warzywny		1000 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	1 łyżka	14 [g]	migdały	2 łyżki	30 [g]
orzechy laskowe	1 łyżka	15 [g]	orzechy włoskie	17 sztuk	140 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	2 łyżki	30 [g]	siemię lniane	2 łyżki	20 [g]
wiórki kokosowe	1 łyżka	8 [g]			
DODATKI DO DAŃ					
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]	koncentrat pomidorowy	2 łyżeczki	26 [g]
masło orzechowe	3 łyżeczki	30 [g]	musztarda	4 łyżeczki	40 [g]
musztarda francuska	1 łyżeczka	10 [g]	pasta z wanilii	0.7 łyżeczki	1.4 [g]
sok z cytryny	7.5 łyżek	80 [g]			
MIĘSO I PRZETWORY					
mięso z piersi indyka, bez skóry	3 porcje	450 [g]	mięso z ud kurczaka, ze skórą	2 porcje	300 [g]
szynka z indyka	2 plasterki	42 [g]			
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	5 sztuk (kl. wagowa M)	290 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko migdałowe	3 szklanki	700 [g]	woda	14 łyżek	140 [g]
woda gazowana	1 szklanka	250 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
banan	2.5 średniej sztuki	440 [g]	gruszka	1 średnia sztuka	210 [g]
jabłko	3 małe sztuki	420 [g]	kiwi	1 mała sztuka	100 [g]
morele, suszone	2 sztuki	20 [g]	śliwki, różne gatunki	1 porcja	110 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia suszona	3 szczypty	3.0 [g]	chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]
cynamon mielony	3 szczypty	3.0 [g]	koper	2 łyżki	18 [g]
koperek świeży	1 łyżeczka	8 [g]	kurkuma mielona	1 szczypta	1.0 [g]
pieprz czarny mielony	7.9 szczypta	8 [g]	sól	10.6 szczypta do smaku	11 [g]
zioła prowansalskie	6 szczypt	6 [g]			
RYBY I OWOCE MORZA					
tuńczyk w sosie własnym	2 puszki	260 [g]			
SŁODYCZE					
kakao naturalne	1.7 łyżeczka	7 [g]	miód pszczeli	0.3 szklanki	100 [g]
TŁUSZCZE					
masło klarowane	3 łyżeczki	24 [g]	oliwa z oliwek	13.9 łyżek	120 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
buraki gotowane	1 opakowanie	400 [g]	cebula	2 średnie sztuki	330 [g]
cebula czerwona	1 sztuka	80 [g]	cukinia	1 średnia sztuka	330 [g]
czosnek	4 duże ząbki	45 [g]	Dynia		850 [g]
fasola szparagowa zielona	2 porcje	120 [g]	kapusta kiszona	1 szklanka	110 [g]
marchew	2 duże sztuki	460 [g]	mieszanka sałat	4 garście	100 [g]
ogórek	5 gruntowy	260 [g]	papryka czerwona, hot chili	2 kawałeczek	14 [g]
papryka czerwona, słodka	3 średnie sztuki	600 [g]	papryka zielona, słodka	1 duża sztuka	290 [g]
papryka żółta, słodka	1 sztuka	190 [g]	pomidorki koktajlowe	13 sztuk	260 [g]
pomidory w puszce	2 puszki	800 [g]	pomidory, czerwone	12 małych sztuk	1350 [g]
sałata	2 liście	14 [g]	szczypiorek	9 łyżeczek	33 [g]
szpinak	5 garści	160 [g]	szpinak świeży	4 garście	100 [g]
ziemniaki	6 średnich sztuk	600 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	7 kromek	340 [g]	makaron gryczany	2 porcje	120 [g]
mąka owsiana	3 łyżki	30 [g]	mąka ryżowa, biała	0.5 szklanki	60 [g]
otręby owsiane	3 łyżki	20 [g]	płatki owsiane	8 łyżek	80 [g]
ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]	ryż preparowany	0.7 szklanki	24 [g]