



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Jogurt z prażonym jabłkiem z cynamonem	IV posiłek	Baton snickers
	II posiłek	Migdały	V posiłek	Jesienna zupa detoks
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem i suszonymi pomidorami		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapki z szynką, ogórkiem i musztardą	IV posiłek	Domowa Karotka z kurkumą i imbirem
	II posiłek	Baton snickers	V posiłek	Jesienna zupa detoks
	III posiłek	Naleśniki gryczane ze szpinakiem i suszonymi pomidorami		
DZIEŃ 3	I posiłek	Jajko na miękko i kanapka z szynką i pomidorem	IV posiłek	Baton snickers
	II posiłek	Jesienna zupa detoks	V posiłek	Pieczony kalafior z pomidorami
	III posiłek	Curry z indykiem i batatem		
DZIEŃ 4	I posiłek	Pieczona owsianka kakaowa z gruszką	IV posiłek	Koktajl z mango i jarmużem na odporność
	II posiłek	Baton snickers	V posiłek	Pieczony kalafior z pomidorami
	III posiłek	Curry z indykiem i batatem		
DZIEŃ 5	I posiłek	Pieczona owsianka kakaowa z gruszką	IV posiłek	Baton snickers
	II posiłek	Jogurt z mango i siemieniem	V posiłek	Domowy hummus z pieczoną dynią z rozmarynem
	III posiłek	Dorsz i pieczona dynia z rozmarynem, miks sałat z koperkiem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Omlęt z pieczarkami i szczypiorkiem	IV posiłek	Śliwki i gorzka czekolada
	II posiłek	Domowy hummus ze słupkami warzyw	V posiłek	Salatka z pieczoną marchewką i awokado
	III posiłek	Lazania z cukinią		
DZIEŃ 7	I posiłek	Owsianka ze śliwkami	IV posiłek	Baton snickers
	II posiłek	Migdały	V posiłek	Salatka z pieczoną marchewką i awokado
	III posiłek	Lazania z cukinią		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

403 KCAL

Jabłko pokrój w kostkę, podduś na patelni z cynamonem aż zmięknie. Jogurt wymieszaj z erytrytolem i wlej do kubeczka. Na górę wrzuć jabłka i posyp startą czekoladą i posiekanymi na pół orzechami.

JOGURT Z PRAŻONYM JABŁKIEM Z CYNAMONEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
RAZEM	379.0		403.1	5.1	25.0	47.2

II POSIŁEK

172 KCAL

Na 2 śniadanie schrup orzechy. Możesz użyć też pestek dyni, nasion słonecznika lub innych rodzajów orzechów.

MIGDAŁY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	30.0		171.6	6.0	15.6	6.2

III POSIŁEK

571 KCAL

Do miski wsyp mąkę, dodaj jajka, sól i wodę, zmiksuj na gładką masę, aby ciasto nie miało grudek. Na patelni rozgrzej oliwę, możesz rozsmarować ją ręcznikiem papierowym i wylać porcję ciasta. Smaż kilka minut a następnie przewrócić na drugą stronę. Smaż minutę i zdejmij z patelni. Przygotuj farsz. Szpinak rozmroź a następnie wrzuć na rozgrzaną patelnię na mały ogień z odrobiną oliwy, dodaj wyciśnięty czosnek, posiekane pomidory, ulubione zioła, sól i pieprz. Wymieszaj aż szpinak zmięknie. Dodaj pokruszone tofu i wymieszaj. Na gotowego naleśnika wyłóż farsz. Zwiń.

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

NALEŚNIKI GRYZCZANE ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65.0	4 łyżki	217.8	8.2	2.0	45.9
woda	100.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
szpinak, mrożony	225.0	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
tomat, suszone na słońcu	20.0	porcja	51.6	2.8	0.6	11.2
RAZEM	562.0		570.9	33.4	23.1	66.5

IV POSIŁEK

212 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia.

Przepis znajduje się w poprzednim planie diety dostępnym w kroku 3 oraz tutaj: <https://klubkasi.com/przepisykk/>

BATON SNICKERS - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	10.0	0.1 porcji	61.0	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2.0	0.1 porcji	17.8	0.0	2.0	0.0
mąka kokosowa	4.0	0.1 porcji	19.2	0.2	1.8	0.3
daktyl, suszony	2.5	0.1 porcji	7.3	0.1	0.0	1.9
pasta z wanilii	0.1	0.1 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.1
woda	6.3		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	9.5		25.5	0.0	0.0	6.4
mleko kokosowe	7.5		14.8	0.2	1.6	0.2
orzechy ziemne	4.0	0.1 porcji	24.0	1.0	2.0	0.6
czekolada 70% kakao	7.5	0.1 porcji	42.0	0.5	2.6	4.3
RAZEM	53.4		211.8	4.6	14.9	15.2

W dużym rondlu rozgrzej masło klarowane. Podsmaż na nim pokrojonego cienko w plasterki pora, dodaj posiekaną kapustę, pokrojone w kostkę pomidory, ziemniaki, marchewkę. Podsmaż aż warzywa trochę zmiękną. Dodaj bulion, posiekany jarmuż i majeranek. Gotuj na małym ogniu około 1 h.

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

Zamiast jarmużu możesz użyć szpinak.

JESIENNA ZUPA DETOKS - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0	0.2 główki	66.0	3.4	0.4	14.8
pomidory, czerwone	144.0	1.3 małe sztuki	24.5	1.3	0.3	5.2
jarmuż	6.7	0.3 garści	2.4	0.2	0.0	0.4
por	19.7	0.3 połowa małej sztuki	5.7	0.4	0.1	1.1
ziemniaki	100.0	1.3 średnie sztuki	77.0	2.0	0.1	17.5
marchew	35.0	0.3 średniej sztuki	11.6	0.3	0.1	3.0
wywar/bulion warzywny	666.7	0.7 litry	35.3	1.3	0.7	6.7
majeranek suszony	1.7	0.3 łyżki	4.5	0.2	0.1	1.0
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
masło klarowane	2.7	0.3 łyżeczki	23.6	0.0	2.7	0.0
RAZEM	1177.0		251.4	9.3	4.4	49.9

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

317 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapki.

KANAPKI Z SZYNKĄ, OGÓRKIEM I MUSZTARDA

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	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
szynka z piersi kurczaka	40.0	2 plasterki	38.4	8.5	0.5	0.1
RAZEM	232.0		317.5	17.1	8.8	37.6

II POSIŁEK

212 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	10.0	0.1 porcji	61.0	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2.0	0.1 porcji	17.8	0.0	2.0	0.0
mąka kokosowa	4.0	0.1 porcji	19.2	0.2	1.8	0.3
daktyle, suszone	2.5	0.1 porcji	7.3	0.1	0.0	1.9
pasta z wanilii	0.1	0.1 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.1
woda	6.3		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	9.5		25.5	0.0	0.0	6.4
mleko kokosowe	7.5		14.8	0.2	1.6	0.2
orzechy ziemne	4.0	0.1 porcji	24.0	1.0	2.0	0.6
czekolada 70% kakao	7.5	0.1 porcji	42.0	0.5	2.6	4.3
RAZEM	53.4		211.8	4.6	14.9	15.2

III POSIŁEK

571 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

NALEŚNIKI GRYCZANE ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	65.0	4 łyżki	217.8	8.2	2.0	45.9
woda	100.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
szpinak, mrożony	225.0	0.5 opakowania	42.8	5.2	0.9	6.1
pomidory, suszone na słońcu	20.0	porcja	51.6	2.8	0.6	11.2
RAZEM	562.0		570.9	33.4	23.1	66.5

IV POSIŁEK

215 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl, możesz dodać wody aby go rozcieńczyć.

DOMOWA KAROTKA Z KURKUMĄ I IMBIREM

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
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
siemię lniane	5.0	1 łyżeczka	26.7	0.9	2.1	1.4
imbir korzeń	2.0	kawałek startego	1.6	0.0	0.0	0.4
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
RAZEM	358.0		215.1	3.9	3.1	48.2

*Porcja z poprzedniego dnia.

JESIENNA ZUPA DETOKS - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0	0.2 główki	66.0	3.4	0.4	14.8
pomidory, czerwone	144.0	1.3 małe sztuki	24.5	1.3	0.3	5.2
jarmuż	6.7	0.3 garści	2.4	0.2	0.0	0.4
por	19.7	0.3 połowa małej sztuki	5.7	0.4	0.1	1.1
ziemniaki	100.0	1.3 średnie sztuki	77.0	2.0	0.1	17.5
marchew	35.0	0.3 średniej sztuki	11.6	0.3	0.1	3.0
wywar/bulion warzywny	666.7	0.7 litry	35.3	1.3	0.7	6.7
majeranek suszony	1.7	0.3 łyżki	4.5	0.2	0.1	1.0
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
masło klarowane	2.7	0.3 łyżeczki	23.6	0.0	2.7	0.0
RAZEM	1177.0		251.4	9.3	4.4	49.9

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

442 KCAL

Jajka ugotuj na miękko i zjedz z solą. Przygotuj kanapki z szynką i pomidorem.

JAJKO NA MIĘKKO I KANAPKA Z SZYŃKĄ I POMIDOREM

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
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
szynka z piersi kurczaka	40.0	2 plasterki	38.4	8.5	0.5	0.1
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	401.0		441.6	29.4	17.5	37.4

II POSIŁEK

251 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

Jeśli zupa Ci zostanie, śmiało możesz ją zamrozić i wykorzystać, gdy będziesz miała mało czasu na gotowanie.

JESIENNA ZUPA DETOKS - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta biała	200.0	0.2 główki	66.0	3.4	0.4	14.8
pomidory, czerwone	144.0	1.3 małe sztuki	24.5	1.3	0.3	5.2
jarmuż	6.7	0.3 garści	2.4	0.2	0.0	0.4
por	19.7	0.3 połowa małej sztuki	5.7	0.4	0.1	1.1
ziemniaki	100.0	1.3 średnie sztuki	77.0	2.0	0.1	17.5
marchew	35.0	0.3 średniej sztuki	11.6	0.3	0.1	3.0
wywar/bulion warzywny	666.7	0.7 litry	35.3	1.3	0.7	6.7
majeranek suszony	1.7	0.3 łyżki	4.5	0.2	0.1	1.0
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
masło klarowane	2.7	0.3 łyżeczki	23.6	0.0	2.7	0.0
RAZEM	1177.0		251.4	9.3	4.4	49.9

III POSIŁEK

425 KCAL

W rondlu rozgrzej masło klarowane, dodaj pokrojoną cebulę, dodaj przyprawy, zamieszaj i podaż aż cebula się zeszkli. Dodaj pokrojonego indyka, pomidory i batata. Dodaj wodę i wymieszaj. Zagotuj. Zmniejsz ogień. Nakryj pokrywką i duś aż mięso i warzywa będą miękkie.

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

CURRY Z INDYKIEM I BATATEM - 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
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
curry w proszku	4.0	1 łyżeczka	13.0	0.6	0.6	2.2
kurkuma mielona	2.0	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
masło klarowane	4.0	0.5 łyżeczki	35.3	0.0	4.0	0.0
batat (patat)	230.0	1 sztuka	197.8	3.6	0.1	46.3
RAZEM	651.5		425.0	35.5	6.6	59.8

IV POSIŁEK

212 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	10.0	0.1 porcji	61.0	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2.0	0.1 porcji	17.8	0.0	2.0	0.0
mąka kokosowa	4.0	0.1 porcji	19.2	0.2	1.8	0.3
datyle, suszone	2.5	0.1 porcji	7.3	0.1	0.0	1.9
pasta z wanilii	0.1	0.1 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.1
woda	6.3		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	9.5		25.5	0.0	0.0	6.4
mleko kokosowe	7.5		14.8	0.2	1.6	0.2
orzechy ziemne	4.0	0.1 porcji	24.0	1.0	2.0	0.6
czekolada 70% kakao	7.5	0.1 porcji	42.0	0.5	2.6	4.3
RAZEM	53.4		211.8	4.6	14.9	15.2

V POSIŁEK

250 KCAL

Do wysokiego rondla włóż całego kalafiora, dodaj pokrojone pomidory, cebulę i czosnek w całości. Dodaj masło klarowane i oliwę z oliwek. Zmniejsz ogień i nakryj pokrywką. Duś aż kalafior będzie miękki. Dopraw solą i pieprzem i posyp natką pietruszki.

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

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200.0	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60.0	0.25 dużej sztuki	19.8	0.8	0.2	4.1
masło klarowane	7.5	1 łyżeczka	66.2	0.0	7.5	0.0
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
natka pietruszki	15.0	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
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
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	591.5		250.1	10.8	12.8	29.3

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

421 KCAL

Do miski włóż obranego banana i zmiksuj go blenderem lub rozgnieć widelcem. Dodaj płatki owsiane, mleko migdałowe, masło orzechowe, kakao i pastę z wanilii (można pominąć). Dokładnie wymieszaj i odstaw na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłóż do małej foremki lub kokilki, dodaj pokrojoną gruszkę i posyp płatkami migdałów, wstaw na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

*Przygotuj 2 porcje owsianki, podany przepis jest na 1 porcję.

PIECZONA OWSIANKA KAKAOWA Z GRUSZKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
pastą z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	7.5	0.5 łyżki	45.7	2.0	3.7	1.2
mleko migdałowe	75.0	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
kakao 16%, proszek	4.0	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
gruszka	65.0	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	9.4
RAZEM	282.5		420.9	12.1	15.2	62.1

II POSIŁEK

212 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	10.0	0.1 porcji	61.0	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2.0	0.1 porcji	17.8	0.0	2.0	0.0
mąka kokosowa	4.0	0.1 porcji	19.2	0.2	1.8	0.3
daktyl, suszone	2.5	0.1 porcji	7.3	0.1	0.0	1.9
pastą z wanilii	0.1	0.1 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.1
woda	6.3		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	9.5		25.5	0.0	0.0	6.4
mleko kokosowe	7.5		14.8	0.2	1.6	0.2
orzechy ziemne	4.0	0.1 porcji	24.0	1.0	2.0	0.6
czekolada 70% kakao	7.5	0.1 porcji	42.0	0.5	2.6	4.3
RAZEM	53.4		211.8	4.6	14.9	15.2

III POSIŁEK

425 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CURRY Z INDIKIEM I BATATEM - 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
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
woda	62.5	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
curry w proszku	4.0	1 łyżeczka	13.0	0.6	0.6	2.2
kurkuma mielona	2.0	2 szczypty	6.2	0.2	0.1	1.3
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
masło klarowane	4.0	0.5 łyżeczki	35.3	0.0	4.0	0.0
batat (patat)	230.0	1 sztuka	197.8	3.6	0.1	46.3
RAZEM	651.5		425.0	35.5	6.6	59.8

IV POSIŁEK**251 KCAL**

Zmiksuj wszystkie składniki. Zamiast jarmużu możesz użyć szpinak.

KOKTAJL Z MANGO I JARMUŻEM NA ODPORNOŚĆ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
jarmuż	10.0	0.5 garści	3.6	0.3	0.1	0.6
pomarańcza	150.0	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
RAZEM	502.0		250.9	5.9	7.6	43.0

V POSIŁEK**250 KCAL**

*Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200.0	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60.0	0.25 dużej sztuki	19.8	0.8	0.2	4.1
masło klarowane	7.5	1 łyżeczka	66.2	0.0	7.5	0.0
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
natka pietruszki	15.0	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
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
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	591.5		250.1	10.8	12.8	29.3

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

421 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONA OWSIANKA KAKAOWA Z GRUSZKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
pasta z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	7.5	0.5 łyżki	45.7	2.0	3.7	1.2
mleko migdałowe	75.0	0.3 szklanki	30.8	1.2	2.3	1.4
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
kakao 16%, proszek	4.0	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
gruszka	65.0	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	9.4
RAZEM	282.5		420.9	12.1	15.2	62.1

II POSIŁEK

261 KCAL

Zjedz jogurt z mango i siemieniem.

JOGURT Z MANGO I SIEMIENIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
siemię lniane	5.0	1 łyżeczka	26.7	0.9	2.1	1.4
RAZEM	286.0		261.1	3.0	13.8	32.7

III POSIŁEK

262 KCAL

Dynię obierz i pokrój na kawałki. Dorsza dopraw solą i pieprzem. Na blaszce wyłóż dynię, skrop oliwą, posól i dopraw świeżym rozmarynem. Piecz przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni, następnie dodaj dorsza doprawionego pieprzem cytrynowym i piecz kolejne 20 minut. Podawaj z miksem sałat z sokiem z cytryny i koperkiem.

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

DORSZ I PIECZONA DYNIA Z ROZMARYNEM, MIKS SAŁAT Z KOPERKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
Dynia	200.0	porcja	56.0	2.6	0.6	15.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
rozmaryn świeży	5.0	gałązka	6.5	0.2	0.3	1.0
dorsz, świeży	150.0	porcja	115.5	26.6	1.1	0.0
pieprz cytrynowy	1.0	1 szczypta	2.4	0.1	0.0	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	403.0		261.7	30.0	10.1	18.8

IV POSIŁEK

212 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	10.0	0.1 porcji	61.0	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2.0	0.1 porcji	17.8	0.0	2.0	0.0
mąka kokosowa	4.0	0.1 porcji	19.2	0.2	1.8	0.3
daktyl, suszone	2.5	0.1 porcji	7.3	0.1	0.0	1.9
pasta z wanilii	0.1	0.1 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.1
woda	6.3		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	9.5		25.5	0.0	0.0	6.4
mleko kokosowe	7.5		14.8	0.2	1.6	0.2
orzechy ziemne	4.0	0.1 porcji	24.0	1.0	2.0	0.6
czekolada 70% kakao	7.5	0.1 porcji	42.0	0.5	2.6	4.3
RAZEM	53.4		211.8	4.6	14.9	15.2

Domowy hummus z pieczoną dynią z rozmarynem: Cieciorkę ugotuj. Dodaj do ciecierzycy resztę składników i zmiksuj na gładką masę. Zjedz z porcją pieczonej dyni z obiadu.

*Przygotuj 2 porcje hummusu, podany przepis jest na 1 porcję.

DOMOWY HUMMUS Z PIECZONĄ DYNIĄ Z ROZMARYNEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	8.0	0.5 łyżki	1.7	0.0	0.0	0.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
masło sezamowe, tahini	10.0	1 łyżka	60.7	1.8	5.6	1.8
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
Dynia	200.0	porcja	56.0	2.6	0.6	15.4
rozmaryn świeży	5.0	gałązka	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	367.0		388.2	14.2	16.0	50.9

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

350 KCAL

Jajka dobrze rozmieszaj z solą i pieprzem. Pieczarki pokrój w plastry. Na patelni dobrze rozgrzej oliwę. Wrzuć pieczarki i odparuj wodę. Wlej ubite jajka i smaż na bardzo wolnym ogniu. Po około 2 minutach dodaj szczypiorek. Przykryj pokrywą i smaż do ścięcia się jajek. Złóż na pół i przełóż na talerz. Zjedz z chlebkiem.

OMLET Z PIECZARKAMI I SZCZYPIORKIEM - 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
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
pieczarka biała	72.0	4 sztuki	15.1	1.9	0.3	1.9
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
RAZEM	240.0		350.1	18.4	21.6	18.9

II POSIŁEK

370 KCAL

Pokrój warzywa w słupki i schrup na przekąskę z hummusem z poprzedniego dnia.

DOMOWY HUMMUS ZE SŁUPKAMI WARZYW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	8.0	0.5 łyżki	1.7	0.0	0.0	0.5
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
masło sezamowe, tahini	10.0	1 łyżka	60.7	1.8	5.6	1.8
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
RAZEM	339.0		370.4	13.0	15.4	45.6

III POSIŁEK

373 KCAL

Na patelni rozgrzej klarowane masło, dodaj pokrojone w kostkę pomidory i czosnek i smaż aż powstanie gęsty sos. Około 20 minut. Zmiksuj całość. Na drugiej patelni usmaż mięso bez tłuszczu. Wołowina ma w sobie sporą ilość tłuszczu, wystarczy aby mięso się usmażyło. Usmażone mięso dodaj do sosu pomidorowego. Możesz doprawić solą i pieprzem. Cukinię pokrój w plastry obieraczką do ziemniaków. Na dno naczynia żaroodpornego ułóż porcję cukinii, a następnie porcję sosu. Układaj warstwami. Wstawić do nagrzanego na 180 stopni piekarnika i piec około 45 minut.

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

LAZANIA Z CUKINIĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso wołowe mielone chude	150.0	1 porcja	168.0	30.1	5.3	0.0
pomidory, czerwone	320.0	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
czosnek	6.0	2 małe ząbki	9.1	0.4	0.0	2.0
bazylija świeża	10.0	0.5 garści świeżych liści	2.3	0.3	0.1	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
masło klarowane	10.0	1 łyżeczka	88.3	0.0	10.0	0.0
cukinia	287.0	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
RAZEM	785.0		373.4	37.3	16.3	23.6

IV POSIŁEK

158 KCAL

Zjedz owoce z czekoladą.

ŚLIWKI I GORZKA CZEKOLADA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	100.0	1 garść węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	120.0		157.8	2.0	7.1	22.7

Marchew obierz i pokrój w słupki. Skrop łyżeczką oliwy i dopraw solą, pieprzem i rozmarynem. Wymieszaj i przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na 30 minut. Na ostatnie 5 minut na blaszkę wrzuć też orzechy. Awokado pokrój w kostkę. Wszystkie składniki przełóż na talerz na rukolę. Skrop sosem przygotowanym z musztardy, miodu, odrobiny wody i soku z cytryny.

*Przygotuj 2 porcje pieczonej marchewki do sałatki, podany przepis jest na 1 porcję.

SAŁATKA Z PIECZONĄ MARCHEWKĄ I AWOKADO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
orzechy włoskie	15.0	1 łyżka	99.9	2.4	9.0	2.7
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
miód pszczele	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
rukola	25.0	1 garść	6.3	0.6	0.2	0.9
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	308.0		347.4	7.0	23.3	33.5

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

416 KCAL

Mleko migdałowe podgrzej i dodaj do nich płatki i siemię lniane (najlepiej zmielić je w młynku). Odstaw na kilka minut. Po tym czasie dodaj pokrojone śliwki, miód i kardamon.

OWSIANKA ZE ŚLIWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	45.0	4.5 łyżki	169.2	5.4	3.2	31.2
śliwki, różne gatunki	120.0	porcja	55.2	0.8	0.3	13.7
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
miód pszczele	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
kardamon	1.0		3.1	0.1	0.1	0.7
RAZEM	410.0		415.8	11.7	14.7	63.8

II POSIŁEK

172 KCAL

Na 2 śniadanie schrup orzechy. Możesz użyć też pestek dyni, nasion słonecznika lub innych rodzajów orzechów.

MIGDAŁY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
RAZEM	30.0		171.6	6.0	15.6	6.2

III POSIŁEK

373 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

LAZANIA Z CUKINIĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso wołowe mielone chude	150.0	1 porcja	168.0	30.1	5.3	0.0
pomidory, czerwone	320.0	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
czosnek	6.0	2 małe ząbki	9.1	0.4	0.0	2.0
bazylia świeża	10.0	0.5 garści świeżych liści	2.3	0.3	0.1	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
masło klarowane	10.0	1 łyżeczka	88.3	0.0	10.0	0.0
cukinia	287.0	1 średnia sztuka	48.8	3.4	0.3	9.2
RAZEM	785.0		373.4	37.3	16.3	23.6

IV POSIŁEK

212 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
masło orzechowe	10.0	0.1 porcji	61.0	2.6	4.9	1.6
olej kokosowy	2.0	0.1 porcji	17.8	0.0	2.0	0.0
mąka kokosowa	4.0	0.1 porcji	19.2	0.2	1.8	0.3
daktyle, suszone	2.5	0.1 porcji	7.3	0.1	0.0	1.9
pasta z wanilii	0.1	0.1 łyżeczki	0.3	0.0	0.0	0.1
woda	6.3		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	9.5		25.5	0.0	0.0	6.4
mleko kokosowe	7.5		14.8	0.2	1.6	0.2
orzechy ziemne	4.0	0.1 porcji	24.0	1.0	2.0	0.6
czekolada 70% kakao	7.5	0.1 porcji	42.0	0.5	2.6	4.3
RAZEM	53.4		211.8	4.6	14.9	15.2

*Przepis z poprzedniego dnia.

SAŁATKA Z PIECZONĄ MARCHEWKĄ I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
orzechy włoskie	15.0	1 łyżka	99.9	2.4	9.0	2.7
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
miód pszczeni	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
rukola	25.0	1 garść	6.3	0.6	0.2	0.9
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	308.0		347.4	7.0	23.3	33.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	wywar/bulion warzywny	2.1 litry 2050 [g]
RÓŻNE				
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	2 opakowania	320 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
masło sezamowe, tahini	2 łyżki	20 [g]	migdały	4 łyżki 60 [g]
orzechy laskowe	1 łyżka	15 [g]	orzechy włoskie	2 łyżki 70 [g]
orzechy ziemne	0.6 porcji	24 [g]	płatki migdałów	2 łyżki 20 [g]
siemię lniane	2 łyżki	20 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]	masło orzechowe	4 łyżki 80 [g]
musztarda	4 łyżeczki	40 [g]	pasta z wanilii	1 łyżeczka 2.6 [g]
sok z cytryny	3 łyżki	36 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso wołowe mielone chude	2 porcje	300 [g]	mięso z piersi indyka, bez skóry	2 porcje 300 [g]
szynka z piersi kurczaka	4 plasterki	90 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	6 sztuk (kl. wagowa M)	350 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	3 łyżki	45 [g]	mleko migdałowe	2.6 szklanka 600 [g]
woda		370 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	3 małe sztuki 390 [g]
daktyle, suszone	0.6 porcji	17 [g]	gruszka	2 małe sztuki 180 [g]
jabłko	1.5 średniej sztuki	400 [g]	mango	1 sztuka 360 [g]
pomarańcza	1 mała sztuka	210 [g]	śliwki, różne gatunki	240 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża	1 garści świeżych liści	32 [g]	chili pieprz cayenne	2 szczypty 2.0 [g]
curry w proszku	2 łyżeczki	8 [g]	cynamon mielony	1 szczypta 1.0 [g]
kardamon	3 szczypty	3.0 [g]	kmin rzymski	4 szczypty 4.0 [g]
koperek świeży	1 łyżeczka	8 [g]	kurkuma mielona	6 szczypt 6 [g]
majeranek suszony	0.9 łyżki	6 [g]	pieprz cytrynowy	1 szczypta 1.0 [g]
pieprz czarny mielony	11.9 szczypta	12 [g]	rozmaryn suszony	2 szczypty 2.0 [g]
rozmaryn świeży	2 gałązka	16 [g]	sól	16.5 szczypta do smaku 17 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
dorsz, świeży	1 porcja	150 [g]		
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	8 kostka	80 [g]	kakao 16%, proszek	2 łyżeczki 8 [g]
miód pszczeli	2 łyżeczki	28 [g]	syrop klonowy	11 łyżeczek 60 [g]
TŁUSZCZE				
masło klarowane	5.9 łyżeczka	60 [g]	olej kokosowy	0.6 porcji 12 [g]
oliwa z oliwek	8 łyżek	60 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	2 sztuki	550 [g]	cebula	3 małe sztuki 220 [g]
ciecierzyca konserwowa	1 puszka	260 [g]	cukinia	2 średnie sztuki 700 [g]
czosnek	3 duże ząbki	35 [g]	Dynia	2 porcje 700 [g]
imbir korzeń	1 kawałek startego	2.2 [g]	jarmuż	1.4 garści 49 [g]
kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]	kapusta biała	0.6 główki 750 [g]
marchew	7 średnich sztuk	1000 [g]	mieszanka sałat	1 garść 20 [g]
natka pietruszki	3 łyżka posiekanej	30 [g]	ogórek	4 gruntowy 200 [g]
pieczarka biała	4 sztuki	90 [g]	pomidory, czerwone	18 małych sztuk 2050 [g]
pomidory, suszone na słońcu	2 porcje	40 [g]	por	0.9 połowa małej sztuki 110 [g]
rukola	2 garście	50 [g]	szczypiorek	1 łyżka 9 [g]

szpinak, mrożony	1 opakowanie	450 [g]	ziemniaki	3.9 średnia sztuka	400 [g]
------------------	--------------	---------	-----------	--------------------	---------

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	5 kromek	250 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	8 łyżek	130 [g]
mąka kokosowa	0.6 porcji	24 [g]	płatki owsiane	12.5 łyżek	130 [g]