



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 2200 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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany
	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; chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	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; migdały
	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	Omelet z pieczarkami i szczypiorkiem	IV posiłek	Śliwki, migdały i gorzka czekolada
	II posiłek	Domowy hummus ze słupkami warzyw	V posiłek	Salatka z pieczoną marchewką i awokado
	III posiłek	Lazania z cukinią; ziemniaki		
DZIEŃ 7	I posiłek	Owsianka ze śliwkami	IV posiłek	Baton snickers; jabłko
	II posiłek	Migdały	V posiłek	Salatka z pieczoną marchewką i awokado
	III posiłek	Lazania z cukinią; ziemniaki		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

503 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	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
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	394.0		503.0	7.2	34.5	49.4

II POSIŁEK

257 KCAL

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

MIGDAŁY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
migdały	45.0	3 łyżki	257.4	9.0	23.4	9.2
RAZEM	45.0		257.4	9.0	23.4	9.2

III POSIŁEK

643 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 GRYZANE 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	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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	570.0		642.7	33.4	31.1	66.5

IV POSIŁEK

423 KCAL

2 batoniki z poprzedniego tygodnia.

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

BATON SNICKERS - 2 sztuki

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
olej kokosowy	4.0	1 łyżeczka	35.7	0.0	4.0	0.0
mąka kokosowa	8.0	0.1 porcji	38.3	0.4	3.6	0.6
daktyle, suszone	5.0	1 sztuka	14.5	0.1	0.0	3.7
pastą z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
woda	12.5		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	18.9		51.0	0.0	0.0	12.7
mleko kokosowe	15.0		29.6	0.3	3.2	0.4
orzechy ziemne	8.0	0.1 porcji	48.0	2.1	4.0	1.1
czekolada 70% kakao	15.0	0.1 porcji	83.8	1.0	5.1	8.5
RAZEM	106.7		423.3	9.1	29.7	30.3

V POSIŁEK

369 KCAL

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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	1227.0		369.4	12.8	7.9	65.4

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

455 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	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
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	60.0	3 plasterki	57.6	12.7	0.7	0.1
RAZEM	302.0		454.7	24.9	12.6	53.1

II POSIŁEK

423 KCAL

2 batoniki z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 2 sztuki

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
olej kokosowy	4.0	1 łyżeczka	35.7	0.0	4.0	0.0
mąka kokosowa	8.0	0.1 porcji	38.3	0.4	3.6	0.6
daktyl, suszone	5.0	1 sztuka	14.5	0.1	0.0	3.7
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
woda	12.5		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	18.9		51.0	0.0	0.0	12.7
mleko kokosowe	15.0		29.6	0.3	3.2	0.4
orzechy ziemne	8.0	0.1 porcji	48.0	2.1	4.0	1.1
czekolada 70% kakao	15.0	0.1 porcji	83.8	1.0	5.1	8.5
RAZEM	106.7		423.3	9.1	29.7	30.3

III POSIŁEK

643 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	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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	570.0		642.7	33.4	31.1	66.5

IV POSIŁEK

249 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	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
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	393.0		249.1	4.3	3.2	56.4

*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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	1227.0		369.4	12.8	7.9	65.4

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

533 KCAL

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

JAJKO NA MIĘKKO I KANAPKA Z SZYNKĄ I POMIDOREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	578.0		533.2	36.8	22.6	42.3

II POSIŁEK

369 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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
RAZEM	1227.0		369.4	12.8	7.9	65.4

III POSIŁEK

502 KCAL

W rondlu rozgrzej masło klarowane, dodaj pokrojoną cebulę, dodaj przyprawy, zamieszaj i podaj 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	200.0	1 porcja	166.0	38.4	1.4	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	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
batat (patat)	230.0	1 sztuka	197.8	3.6	0.1	46.3
RAZEM	705.5		501.8	45.1	10.9	59.8

IV POSIŁEK

423 KCAL

2 batoniki z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 2 sztuki

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
olej kokosowy	4.0	1 łyżeczka	35.7	0.0	4.0	0.0
mąka kokosowa	8.0	0.1 porcji	38.3	0.4	3.6	0.6
daktyl, suszone	5.0	1 sztuka	14.5	0.1	0.0	3.7
pastka z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
woda	12.5		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	18.9		51.0	0.0	0.0	12.7
mleko kokosowe	15.0		29.6	0.3	3.2	0.4
orzechy ziemne	8.0	0.1 porcji	48.0	2.1	4.0	1.1
czekolada 70% kakao	15.0	0.1 porcji	83.8	1.0	5.1	8.5
RAZEM	106.7		423.3	9.1	29.7	30.3

V POSIŁEK

422 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 i nasionami słonecznika.

*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	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
słonecznik, nasiona	22.5	1.5 łyżki	131.4	4.7	11.6	4.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	618.5		421.8	15.5	28.9	33.8

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

481 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	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
pastę z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
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	78.0	0.5 średniej sztuki	45.2	0.5	0.2	11.2
RAZEM	308.0		481.2	14.0	17.2	71.3

II POSIŁEK

423 KCAL

2 batoniki z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 2 sztuki

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
olej kokosowy	4.0	1 łyżeczka	35.7	0.0	4.0	0.0
mąka kokosowa	8.0	0.1 porcji	38.3	0.4	3.6	0.6
daktyl, suszone	5.0	1 sztuka	14.5	0.1	0.0	3.7
pastę z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
woda	12.5		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	18.9		51.0	0.0	0.0	12.7
mleko kokosowe	15.0		29.6	0.3	3.2	0.4
orzechy ziemne	8.0	0.1 porcji	48.0	2.1	4.0	1.1
czekolada 70% kakao	15.0	0.1 porcji	83.8	1.0	5.1	8.5
RAZEM	106.7		423.3	9.1	29.7	30.3

III POSIŁEK

502 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	200.0	1 porcja	166.0	38.4	1.4	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	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
batat (patat)	230.0	1 sztuka	197.8	3.6	0.1	46.3
RAZEM	705.5		501.8	45.1	10.9	59.8

IV POSIŁEK

337 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki. Zamiast jarmużu możesz użyć szpinak. Do koktajlu zjedz migdały.

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
migdały	15.0	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
RAZEM	517.0		336.7	8.9	15.4	46.1

V POSIŁEK

422 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	8.0	1 łyżeczka	70.6	0.0	8.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
słonecznik, nasiona	22.5	1.5 łyżki	131.4	4.7	11.6	4.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	618.5		421.8	15.5	28.9	33.8

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

481 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	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
pasta z wanilii	1.0	1 do smaku	2.7	0.0	0.0	0.6
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
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	78.0	0.5 średniej sztuki	45.2	0.5	0.2	11.2
RAZEM	308.0		481.2	14.0	17.2	71.3

II POSIŁEK

374 KCAL

Zjedz jogurt z mango, posiekanymi orzechami 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
migdały	15.0	1 łyżka	85.8	3.0	7.8	3.1
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
RAZEM	306.0		373.6	6.9	23.7	37.3

III POSIŁEK

404 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, oliwą i koperkiem.

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

DORSZ I PIECZONA DYNIA Z ROZMARYNEM, MIKS SAŁAT Z KOPERKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mieszanka sałat	40.0	2 garście	8.0	0.5	0.2	1.1
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	300.0	porcja	84.0	3.9	0.9	23.1
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
rozmaryn świeży	5.0	gałązka	6.5	0.2	0.3	1.0
dorsz, świeży	200.0	porcja	154.0	35.4	1.4	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	581.0		404.0	40.4	18.8	27.1

IV POSIŁEK

423 KCAL

2 batoniki z poprzedniego tygodnia.

BATON SNICKERS - 2 sztuki

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
olej kokosowy	4.0	1 łyżeczka	35.7	0.0	4.0	0.0
mąka kokosowa	8.0	0.1 porcji	38.3	0.4	3.6	0.6
daktyl, suszone	5.0	1 sztuka	14.5	0.1	0.0	3.7
pasta z wanilii	0.2	0.1 łyżeczki	0.5	0.0	0.0	0.1
woda	12.5		0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.1		0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	18.9		51.0	0.0	0.0	12.7
mleko kokosowe	15.0		29.6	0.3	3.2	0.4
orzechy ziemne	8.0	0.1 porcji	48.0	2.1	4.0	1.1
czekolada 70% kakao	15.0	0.1 porcji	83.8	1.0	5.1	8.5
RAZEM	106.7		423.3	9.1	29.7	30.3

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						
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	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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	300.0		84.0	3.9	0.9	23.1
rozmaryn świeży	5.0	gałązka	6.5	0.2	0.3	1.0
RAZEM	475.0		488.0	15.5	24.2	58.6

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

541 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

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
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
RAZEM	348.0		540.8	28.5	30.0	35.1

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

545 KCAL

Ugotuj ziemniaki. 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. Wstaw do nagrzanego na 180 stopni piekarnika i piecz około 45 minut. Podawaj z ziemniaczkami.

*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	200.0	porcja	224.0	40.2	7.0	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
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	985.0		544.9	50.4	18.2	49.8

IV POSIŁEK

352 KCAL

Zjedz owoce z orzechami i czekoladą.

ŚLIWKI, MIGDAŁY I GORZKA CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	150.0	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
migdały	30.0	2 łyżki	171.6	6.0	15.6	6.2
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	200.0		352.4	8.4	22.9	34.6

V POSIŁEK

434 KCAL

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	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
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	321.0		433.9	9.1	31.1	35.9

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

486 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	60.0	6 łyżek	225.6	7.1	4.3	41.6
śliwki, różne gatunki	150.0	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
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 pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
kardamon	1.0		3.1	0.1	0.1	0.7
RAZEM	455.0		486.0	13.7	15.8	77.6

II POSIŁEK

257 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	45.0	3 łyżki	257.4	9.0	23.4	9.2
RAZEM	45.0		257.4	9.0	23.4	9.2

III POSIŁEK

545 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	200.0	porcja	224.0	40.2	7.0	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
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	26.2
RAZEM	985.0		544.9	50.4	18.2	49.8

IV POSIŁEK

343 KCAL

1 batonik z poprzedniego tygodnia + jabłko

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
jabłko	263.0	1 duża sztuka	131.5	1.1	1.1	31.8
RAZEM	316.4		343.3	5.6	15.9	47.0

*Przepis z poprzedniego dnia.

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	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
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	340.0	2 duże sztuki	112.2	3.4	0.7	29.6
RAZEM	491.0		490.0	10.8	31.4	50.7

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	10 łyżek 150 [g]
orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	14 sztuk 130 [g]
orzechy ziemne	0.6 porcji	44 [g]	płatki migdałów	2 łyżki 20 [g]
siemię lniane	5 łyżeczek	25 [g]	słonecznik, nasiona	3 łyżki 45 [g]
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]	masło orzechowe	13 łyżeczek 130 [g]
musztarda	4 łyżeczki	40 [g]	pasta z wanilii	1.5 łyżeczki 3.1 [g]
sok z cytryny	3 łyżki	36 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso wołowe mielone chude	2 porcje	400 [g]	mięso z piersi indyka, bez skóry	2 porcje 400 [g]
szynka z piersi kurczaka	5 plasterki	110 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	10 sztuk (kl. wagowa S)	460 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	6 łyżek	90 [g]	mleko migdałowe	2.6 szklanka 600 [g]
woda		400 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	2.5 średniej sztuki 440 [g]
daktyle, suszone	6 sztuk	31 [g]	gruszka	1 średnia sztuka 210 [g]
jabłko	3 średnie sztuki	800 [g]	mango	1 sztuka 360 [g]
pomarańcza	1 mała sztuka	210 [g]	śliwki, różne gatunki	2 porcje 320 [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	17 szczypta do smaku 17 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
dorsz, świeży	1 porcja	200 [g]		
SŁODYCZE				
czokolada 70% kakao	11 kostka	120 [g]	kakao 16%, proszek	2 łyżeczki 8 [g]
miód pszczeli	2 łyżeczki	28 [g]	syrop klonowy	10 łyżek 110 [g]
TŁUSZCZE				
masło klarowane	6.9 łyżeczka	70 [g]	olej kokosowy	5.5 łyżeczek 22 [g]
oliwa z oliwek	13 łyżek	100 [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	1050 [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	5 dużych sztuk	1250 [g]	mieszanka sałat	2 garście 40 [g]
natka pietruszki	3 łyżka posiekanej	30 [g]	ogórek	4 gruntowy 200 [g]
pieczarka biała	4 sztuki	90 [g]	pomidory, czerwone	13 średnich sztuk 2200 [g]
pomidory, suszone na słońcu	2 porcje	40 [g]	por	0.9 połowa małej sztuki 110 [g]

rukola	2 garście	50 [g]	szczypiorek	2 łyżki	18 [g]
szpinak, mrożony	1 opakowanie	450 [g]	ziemniaki	7.9 średnia sztuka	800 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	500 [g]	mąka gryczana, z całego ziarna gryki	8 łyżek	130 [g]
mąka kokosowa	0.6 porcji	44 [g]	płatki owsiane	16 łyżek	160 [g]