



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Nocna owsianka z bakaliami	IV posiłek	Batonik ze słonecznika
	II posiłek	Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem	V posiłek	Krupnik
	III posiłek	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Jajka na twardo z chlebkiem i ogórkiem kiszonym	IV posiłek	Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem
	II posiłek	Batonik ze słonecznika	V posiłek	Krupnik
	III posiłek	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Owsianka piernikowa	IV posiłek	Batonik ze słonecznika
	II posiłek	Sałatka z ogórka i czarnych oliwek	V posiłek	Kanapka ze śledziem
	III posiłek	Makaron Pad Thai z kurczakiem		
DZIEŃ 4	I posiłek	Omlet z jabłkiem i cynamonem	IV posiłek	Sałatka z jajkiem na twardo i oliwkami
	II posiłek	Batonik ze słonecznika	V posiłek	Kanapka ze śledziem
	III posiłek	Fasolka po bretońsku		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów	IV posiłek	Batonik ze słonecznika
	II posiłek	Koktajl czekoladowy z przyprawami	V posiłek	Sałatka z pieczoną marchewką i awokado
	III posiłek	Fasolka po bretońsku		
DZIEŃ 6	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów	IV posiłek	Deser z chia i duszoną śliwką
	II posiłek	Batonik ze słonecznika	V posiłek	Domowe sushi z łososiem
	III posiłek	Pieczony kotlet a`la schabowy w panierce z parmezanem; Sałatka		
DZIEŃ 7	I posiłek	Gofry z tuńczyka	IV posiłek	Deser z chia i duszoną śliwką
	II posiłek	Jabłkowe "kanapki z masłem orzechowym"	V posiłek	Domowe sushi z łososiem
	III posiłek	Pieczony kotlet a`la schabowy w panierce z parmezanem; Sałatka		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

345 KCAL

Przygotuj owsiankę wieczorem. Wsyp do miski płatki, cynamon oraz pozostałe składniki. Wymieszaj i wstaw na noc do lodówki.

NOCNA OWSIANKA Z BAKALIAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
siemię lniane	5.0	1 łyżka	26.7	0.9	2.1	1.4
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
rodzyunki, 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
cynamon mielony	3.0	3 szczypty	7.4	0.1	0.0	2.4
RAZEM	293.0		344.9	10.9	16.8	42.9

II POSIŁEK

144 KCAL

Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem:

Posiekaj bardzo drobno oliwki i rozgnieć je widelcem z przecięniętym przez praskę czosnkiem. Dopraw pieprzem, zjedz na grzance z chlebka z pomidorem.

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

PASTA Z CZARNYCH OLIVEK NA GRZANCE Z POMIDOREM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
oliwki czarne marynowane	30.0	10 sztuk	37.5	0.4	3.8	1.2
czosnek	2.0	0.5 małego zabka	3.0	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	176.0		144.0	4.1	6.5	17.3

III POSIŁEK

413 KCAL

Ugotuj ryż. Na głęboką patelnię wrzuc soczewicę, dolej wodę, dodatki szpinak i pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe. Zalej wodą i lekko podgotuj. Jeśli soczewica wchłonie wodę dolej jej jeszcze na patelnię, dodaj przyprawy i mleczko kokosowe. Duś pod przykryciem aż soczewica będzie miękka. Podawaj z ryżem.

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

GULASZ Z SOCZEWICY Z BRĄZOWYM RYŻEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	50.0	3.25 łyżek	170.5	12.7	1.5	28.8
mleko kokosowe	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
woda	50.0	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidorki koktajlowe	75.0	1 porcja	15.0	0.7	0.1	3.1
szpinak, mrożony	75.0	1 porcja	14.3	1.7	0.3	2.0
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.2	0.0	0.0	0.4
goździki całe	1.0	1 sztuka	3.4	0.1	0.1	0.7
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	0.3	0.25 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.1
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	335.8		412.9	18.7	13.5	61.5

IV POSIŁEK

216 KCAL

Składniki na 6 sztuk:

- słonecznik nasiona 150 g
- miód pszczeli 30 g
- czekolada gorzka 70% 50 g
- olej kokosowy łyżeczka 5 g
- szczypta soli

Na patelni bez tłuszczu upraż ziarna słonecznika. Przełóż je do miseczki. Dodaj szczyptę soli i płynny miód. Jeśli masz twardy miód, podgrzej go na bardzo małym ogniu, ciągle mieszając, aż się rozpuści i dodaj do ziaren. Dokładnie wymieszaj. Włóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Czekoladę rozpuść z olejem kokosowym na bardzo małym ogniu a następnie polej ziarna. Wstaw do lodówki aby stężało. pokrój na kawałki.

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25.0	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5.0	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.3	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	39.3		215.9	5.8	16.5	13.7

V POSIŁEK

355 KCAL

Pokrój marchewkę, ziemniaki i pora. Wrzuć do garnka z przyprawami i mięsem, zalej wodą i zagotuj. Gdy warzywa zaczną robić się miękkie, dodaj kaszę i gotuj aż do miękkości.

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

KRUPNIK - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziele angielskie, ziarna	0.3	0.25 sztuki	0.0	0.0	0.0	0.0
liść laurowy	1.3	0.25 sztuki	3.9	0.1	0.1	0.9
lubczyk	0.3	0.25 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.3	0.25 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	18.0	1 łyżka	62.6	1.9	0.5	12.9
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
mięso z ud kurczaka, ze skórą	125.0	1.25 porcji	198.8	21.0	12.8	0.0
por	50.0	0.75 połowa małej sztuki	14.5	1.1	0.1	2.9
marchew	50.0	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
pieprz czarny mielony	0.3	0.25 szczypty	0.6	0.0	0.0	0.2
RAZEM	570.3		354.7	26.1	13.7	34.3

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

275 KCAL

Ugotuj jajka na twardo. Przekrój jajka na pół, ułóż na talerzu, dopraw solą i szczypiorkiem. Zjedz z ogórkiem kiszonym lub małosolnym i chlebkiem.

JAJKA NA TWARDO Z CHLEBKIEM I OGÓRKIEM KISZONYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jajka kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	279.0		275.1	17.5	13.4	18.7

II POSIŁEK

216 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25.0	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5.0	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.3	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	39.3		215.9	5.8	16.5	13.7

III POSIŁEK

413 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

GULASZ Z SOCZEWICY Z BRAZOWYM RYŻEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	23.0
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	50.0	3.25 łyżek	170.5	12.7	1.5	28.8
mleko kokosowe	50.0	0.25 szklanki	98.5	1.0	10.7	1.4
woda	50.0	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidorki koktajlowe	75.0	1 porcja	15.0	0.7	0.1	3.1
szpinak, mrożony	75.0	1 porcja	14.3	1.7	0.3	2.0
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.2	0.0	0.0	0.4
goździki całe	1.0	1 sztuka	3.4	0.1	0.1	0.7
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	0.3	0.25 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.1
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	335.8		412.9	18.7	13.5	61.5

IV POSIŁEK

144 KCAL

Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem:

Zjedz gotową pastę z wczorajszego dnia na grzance z chlebka z pomidorem.

PASTA Z CZARNYCH OLIVEK NA GRZANCE Z POMIDOREM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
oliwki czarne marynowane	30.0	10 sztuk	37.5	0.4	3.8	1.2
czosnek	2.0	0.5 małego zabka	3.0	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	176.0		144.0	4.1	6.5	17.3

V POSIŁEK

355 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KRUPNIK - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziele angielskie, ziarna	0.3	0.25 sztuki	0.0	0.0	0.0	0.0
liść laurowy	1.3	0.25 sztuki	3.9	0.1	0.1	0.9
lubczyk	0.3	0.25 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.3	0.25 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	18.0	1 łyżka	62.6	1.9	0.5	12.9
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
mięso z ud kurczaka, ze skórą	125.0	1.25 porcji	198.8	21.0	12.8	0.0
por	50.0	0.75 połowa małej sztuki	14.5	1.1	0.1	2.9
marchew	50.0	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
pieprz czarny mielony	0.3	0.25 szczypty	0.6	0.0	0.0	0.2
RAZEM	570.3		354.7	26.1	13.7	34.3

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

326 KCAL

Ugotuj owsiankę z kakao, cynamonem i posiekаныmi orzechami. Na koniec wymieszaj z miodem.

OWSIANKA PIERNIKOWA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
orzechy włoskie	12.0	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kakao 16%, proszek	4.0	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
RAZEM	274.0		325.6	9.8	17.1	35.5

II POSIŁEK

155 KCAL

Salatka z ogórka i czarnych oliwek: Pokrój ogórka w kostkę, wymieszaj z sałatą i pokrojonymi na połówki oliwkami. Wymieszaj z sosem z oliwy, soku z cytryny, musztardy gruboziarnistej, soli i pieprzu. Dodaj podprażone na suchej patelni nasiona słonecznika.

SALATKA Z OGÓRKA I CZARNYCH OLIVEK - 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
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
oliwki czarne marynowane	18.0	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
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
musztarda francuska	5.0	0.5 łyżeczki	7.0	0.4	0.5	0.5
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	179.0		154.6	2.9	13.6	7.3

III POSIŁEK

564 KCAL

Ugotuj makaron zgodnie z zaleceniami z opakowania. Podpraż orzeszki ziemne na suchej patelni aż się zarumienią. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż czosnek i usmaż kurczaka. Dodaj sos sojowy i ugotowany makaron. Wbij jajko i wymieszaj z pozostałymi składnikami. Na górę posyp podprażone orzeszki ziemne, posiekane liście kolendry (lub pietruszki) i skrop sokiem z limonki.

MAKARON PAD THAI Z KURCZAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	60.0	1 porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sok ze świeżej limonki	20.0	2 łyżki	5.0	0.1	0.0	1.7
orzechy ziemne	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
kolendra, świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
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
RAZEM	276.0		564.3	36.0	22.0	54.4

IV POSIŁEK

216 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25.0	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5.0	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.3	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	39.3		215.9	5.8	16.5	13.7

V POSIŁEK

225 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapkę.

KANAPKA ZE ŚLEDZIEM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
śledź, solony	50.0	1 kawałek	109.0	9.9	7.7	0.0
rukola	10.0	0.5 garści	2.5	0.3	0.1	0.4
cebula	18.0	0.3 małej sztuki	5.9	0.3	0.1	1.2
ogórek kiszony	60.0	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	175.0		225.2	13.5	12.3	13.6

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

353 KCAL

Oddziel białko od żółtka. Ubij białko a żółtko wymieszaj z płatkami owsianymi, siemieniem lnianym i cynamonem. Delikatnie dodaj ubite białka oraz pokrojone w kostkę jabłko (lub starte na tarce). Usmaż omelet na oliwie.

OMLET Z JABŁKIEM I CYNAMONEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	245.0		353.3	20.2	15.9	37.8

II POSIŁEK

216 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25.0	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5.0	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.3	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	39.3		215.9	5.8	16.5	13.7

III POSIŁEK

404 KCAL

Fasolę namocz przez noc w wodzie, wypłucz i ugotuj do miękkości. Cebulę pokrój w grubą kostkę. Na dnie dużego garnka rozgrzej olej, dodaj cebulę wraz z liściem laurowym i ziele. Smaż przez 5 – 8 minut do czasu, aż cebula się zeszkli. Do podsmażonej cebuli dodaj wszystkie pozostałe składniki poza fasolą. Dokładnie wymieszaj i duś przez 5 – 8 minut, następnie dodaj fasolę (wyczoną i ugotowaną) i gotuj 15 – 20 minut pod przykryciem na małym ogniu. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Zjedz z kromką chleba.

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

FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieprz biały	1.0	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
passata pomidorowa	100.0	0.25 puszki	32.0	1.6	0.3	7.3
koncentrat pomidorowy	26.0	1 łyżka	25.2	1.5	0.4	4.3
woda	65.0	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1.0	1 szczypta	3.3	0.2	0.1	0.5
majeranek suszony	1.0	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	3.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
fasola biała, dojrzałe nasiona	60.0	porcja	189.0	12.8	1.0	37.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie, ziarna	1.0	1 sztuka	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	337.0		404.0	19.7	9.7	65.9

IV POSIŁEK

200 KCAL

Ugotuj jajko na twardo. Pokrój pomidorki na połówki, wymieszaj z sałatą i pokrojonymi na połówki oliwkami. Wymieszaj z sosem z oliwy, soku z cytryny, musztardy gruboziarnistej, soli i pieprzu. Dodaj przekrojone na ćwiartki jajko.

SAŁATKA Z JAJKIEM NA TWARDO I OLIWKAMI - 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
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
oliwki czarne marynowane	18.0	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
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
musztarda francuska	5.0	0.5 łyżeczki	7.0	0.4	0.5	0.5
RAZEM	213.0		199.9	8.2	16.0	7.5

V POSIŁEK

225 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapkę.

KANAPKA ZE ŚLEDZIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
śledź, solony	50.0	1 kawałek	109.0	9.9	7.7	0.0
rukola	10.0	0.5 garści	2.5	0.3	0.1	0.4
cebula	18.0	0.3 małej sztuki	5.9	0.3	0.1	1.2
ogórek kiszony	60.0	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	175.0		225.2	13.5	12.3	13.6

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

306 KCAL

Tofu rozgnieć widelcem z koncentratem i bardzo drobno posiekanym pomidorem suszonym. Dopraw papryką słodką i wędzoną, solą i pieprzem. Posmaruj kromkę chleba i udekoruj kiełkami.

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

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW - 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
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory, suszone na słońcu	20.0	1 sztuka	51.6	2.8	0.6	11.2
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	178.5		305.6	18.9	11.8	31.4

II POSIŁEK

194 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

KOKTAJL CZEKOLADOWY Z PRZYPRAWAMI - 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
kakao 16%, proszek	4.0	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
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	307.0		194.5	5.3	8.1	27.0

III POSIŁEK

404 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieprz biały	1.0	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
olej kokosowy	5.0	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
passata pomidorowa	100.0	0.25 puszki	32.0	1.6	0.3	7.3
koncentrat pomidorowy	26.0	1 łyżka	25.2	1.5	0.4	4.3
woda	65.0	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1.0	1 szczypta	3.3	0.2	0.1	0.5
majeranek suszony	1.0	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	3.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	10.9
fasola biała, dojrzałe nasiona	60.0	porcja	189.0	12.8	1.0	37.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie, ziarna	1.0	1 sztuka	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	337.0		404.0	19.7	9.7	65.9

IV POSIŁEK

216 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25.0	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5.0	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.3	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	39.3		215.9	5.8	16.5	13.7

V POSIŁEK

309 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 10 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.

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	47.0	0.3 sztuki	79.4	0.9	7.2	3.5
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
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	285.0		308.5	6.6	19.7	31.8

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

306 KCAL

Posmaruj kromkę chleba pastą przygotowaną poprzedniego dnia i udekoruj kielkami.

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW - 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
kielki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory, suszone na słońcu	20.0	1 sztuka	51.6	2.8	0.6	11.2
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	178.5		305.6	18.9	11.8	31.4

II POSIŁEK

216 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25.0	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5.0	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.3	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	39.3		215.9	5.8	16.5	13.7

III POSIŁEK

446 KCAL

Rozbij mięso tłuczkiem na płaski kotlet, przypraw solą i pieprzem, obtocz w jajku, następnie w mące owsianej wymieszanej z tartym parmezanem. Piecz w piekarniku.

Sałatka: Rukolę wymieszaj z pokrojonymi na pół pomidorkami, dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny, oliwą i tartym parmezanem.

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

PIECZONY KOTLET A`LA SCHABOWY W PANIERCE Z PARMEZANEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
mąka owsiana	20.0	2 łyżki	80.8	2.9	1.8	13.1
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	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
ser, parmezan	10.0	1 porcja tartego	45.4	4.2	3.2	0.0
SALAATKA - 1 porcja						
rukola	25.0	1.25 garści	6.3	0.6	0.2	0.9
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
ser, parmezan	10.0	starty do smaku	45.4	4.2	3.2	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	337.5		445.8	40.8	22.8	20.6

IV POSIŁEK

191 KCAL

Deser z chia i duszoną śliwką:

W słoiczku lub szklance umieść nasiona chia i zalej je mlekiem, wymieszaj i odstaw do lodówki na kilka godzin, aby nasionka napęczniały. Na patelnię wrzuć pokrojone w drobną kostkę śliwki, posyp erytrytolem i cynamonem. Duś aż śliwki puszczą sok i zmiękną. Na górę gotowego deseru z chia wyłóż ciepłe śliwki.

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

DESER Z CHIA I DUSZONĄ ŚLIWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	100.0	porcja	46.0	0.7	0.3	11.4
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
nasiona chia, suszone	20.0	2 łyżki	97.2	3.3	6.1	8.4
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
RAZEM	236.0		190.8	5.8	9.9	27.7

V POSIŁEK

323 KCAL

Ugotuj ryż aż będzie bardzo miękki. Ogórka i awokado pokrój w paseczki. Dodaj do niego odrobinę octu ryżowego lub jabłkowego. Wymieszaj, odstaw aż lekko przestygnie. Na płacie nori na 3-4 płata rozłóż ryż, dociśnij go równomiernie na płacie. 1 cm od dołu płata, na ryżu ułóż łososia, ogórka i awokado. Następnie zawiń całość w rulon, aby utworzyć rolkę sushi. Pokrój sushi na kawałki i zjedz z sosem sojowym.

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

Uwaga! - ten posiłek ma wysoki indeks glikemiczny - jeśli masz cukrzycę lub insulinooporność, zjedz danie z diety wegetariańskiej.

DOMOWE SUSHI Z ŁOSOSIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż biały, długoziarnisty	40.0	1 porcja	146.0	2.9	0.3	32.0
nori	3.0	1 płat	5.6	1.2	0.1	1.1
łosoś, wędzony	50.0	1 porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
awokado	47.0	0.3 sztuki	79.4	0.9	7.2	3.5
sos sojowy	20.0	2 łyżki	8.6	0.6	0.0	1.6
ogórek	18.0	0.5 gruntowy	2.5	0.1	0.0	0.5
ocet ryżowy	2.5	0.5 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	180.5		323.2	16.5	11.8	38.8

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

327 KCAL

W misce wymieszać wszystkie składniki. Uformować kotlety i włożyć do nagrzonej gofrownicy. Piec około 3 minut.

*Można usmażyć w formie placuszków na patelni.

GOFRY Z TUŃCZYKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tuńczyk w sosie własnym	130.0	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
natka pietruszki	3.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
cebula czerwona	35.0	0.5 małej 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
papryka czerwona, hot chili	2.5	0.5 kawałka	1.0	0.0	0.0	0.2
RAZEM	252.5		327.1	37.8	8.7	26.1

II POSIŁEK

188 KCAL

Jabłko pokrój w plasterki, posmaruj masłem orzechowym i posyp sezamem.

JABŁKOWE "KANAPKI Z MASŁEM ORZECHOWYM" - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
masło orzechowe	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
sezam, nasiona	2.5	0.5 lekko czubata łyżeczka	15.8	0.6	1.5	0.3
RAZEM	122.5		187.6	6.2	11.7	15.6

III POSIŁEK

446 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PIECZONY KOTLET A`LA SCHABOWY W PANIERCE Z PARMEZANEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
mąka owsiana	20.0	2 łyżki	80.8	2.9	1.8	13.1
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	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
ser, parmezan	10.0	1 porcja tartego	45.4	4.2	3.2	0.0
SALATKA - 1 porcja						
rukola	25.0	1.25 garści	6.3	0.6	0.2	0.9
pomidorki koktajlowe	100.0	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
ser, parmezan	10.0	starty do smaku	45.4	4.2	3.2	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	337.5		445.8	40.8	22.8	20.6

IV POSIŁEK

191 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

DESER Z CHIA I DUSZONĄ ŚLIWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	100.0	porcja	46.0	0.7	0.3	11.4
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
nasiona chia, suszone	20.0	2 łyżki	97.2	3.3	6.1	8.4
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
RAZEM	236.0		190.8	5.8	9.9	27.7

*Porcja z poprzedniego dnia.

Uwaga! - ten posiłek ma wysoki indeks glikemiczny - jeśli masz cukrzycę lub insulinooporność, zjedz danie z diety wegetariańskiej.

DOMOWE SUSHI Z ŁOSOSIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż biały, długoziarnisty	40.0	1 porcja	146.0	2.9	0.3	32.0
nori	3.0	1 płat	5.6	1.2	0.1	1.1
łosoś, wędzony	50.0	1 porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
awokado	47.0	0.3 sztuki	79.4	0.9	7.2	3.5
sos sojowy	20.0	2 łyżki	8.6	0.6	0.0	1.6
ogórek	18.0	0.5 gruntowy	2.5	0.1	0.0	0.5
ocet ryżowy	2.5	0.5 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	180.5		323.2	16.5	11.8	38.8

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
nori	2 płat	6 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie 180 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
nasiona chia, suszone	4 łyżki	40 [g]	orzechy włoskie	8 sztuk 60 [g]
orzechy ziemne	1 łyżka	15 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka 15 [g]
sezam, nasiona	1.5 lekko czubata łyżeczka	8 [g]	siemię lniane	1 łyżka 5.0 [g]
Siemię lniane mielone	1 łyżka	12 [g]	słonecznik, nasiona	32 łyżeczek 160 [g]
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	2 łyżeczki	10 [g]	koncentrat pomidorowy	5 łyżeczek 70 [g]
masło orzechowe	1 łyżka	20 [g]	musztarda	1 łyżeczka 10 [g]
musztarda francuska	1 łyżeczka	10 [g]	ocet ryżowy	1 łyżeczka 5.0 [g]
sok z cytryny	5.5 łyżek	60 [g]	sos sojowy	5 łyżek 50 [g]
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	3 porcje	300 [g]	mięso z ud kurczaka, ze skórą	2.5 porcji 250 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	9 sztuk (kl. wagowa M)	550 [g]	ser, parmezan	40 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	0.5 szklanki	100 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki 900 [g]
sok ze świeżej limonki	2 łyżki	20 [g]	woda	750 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	0.9 sztuki	220 [g]	banan	1 mała sztuka 130 [g]
jabłko	2 małe sztuki	280 [g]	oliwki czarne marynowane	32 sztuk 120 [g]
śliwki, różne gatunki	2 porcje	220 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	4 szczypty	4.0 [g]	curry w proszku	0.5 szczypty 0.6 [g]
cynamon mielony	9 szczypt	9 [g]	goździki całe	2 sztuki 2.0 [g]
kardamon	2 szczypty	2.0 [g]	kminek zwyczajny	2 szczypty 2.0 [g]
kolendra, świeża	1 kilka listków	12 [g]	kurkuma mielona	3 szczypty 3.0 [g]
liść laurowy	2.5 sztuki	4.6 [g]	lubczyk	0.5 szczypty 0.6 [g]
majeranek suszony	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz biały	2 szczypty 2.0 [g]
pieprz czarny mielony	15.5 szczypta	16 [g]	rozmaryn suszony	1 szczypta 1.0 [g]
sól	15.8 szczypta do smaku	16 [g]	ziele angielskie, ziarna	2.5 sztuki 2.6 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, wędzony	2 porcje	100 [g]	śledź, solony	2 kawałki 190 [g]
tuńczyk w sosie własnym	1 puszka	130 [g]		
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	4.8 kostka	50 [g]	kakao 16%, proszek	2 łyżeczki 8 [g]
miód pszczeli	2.8 łyżeczka	44 [g]		
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	3.2 łyżeczka	15 [g]	oliwa z oliwek	6 łyżek 48 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
cebula	1.6 małej sztuki	130 [g]	cebula czerwona	0.5 małej sztuki 38 [g]
czosnek	1 duży ząbek	12 [g]	fasola biała, dojrzałe nasiona	2 porcje 120 [g]
kiełki rzodkiewki	2 łyżki	16 [g]	marchew	1.5 dużej sztuki 370 [g]
mieszanka sałat	2 garście	40 [g]	natka pietruszki	1.5 łyżeczka posiekanej 9 [g]
ogórek	4 gruntowy	210 [g]	ogórek kiszony	4 sztuki 240 [g]
papryka czerwona, hot chili	0.5 kawałka	3.4 [g]	papryka słodka mielona	2 szczypty 2.0 [g]
papryka wędzona	2 szczypty	2.2 [g]	passata pomidorowa	0.5 puszki 200 [g]
pomidorki koktajlowe		450 [g]	pomidory, czerwone	2 małe sztuki 230 [g]
pomidory, suszone na słońcu	2 sztuki	40 [g]	por	1.5 połowa małej sztuki 180 [g]
rukola	5 garści	100 [g]	soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	6.5 łyżek 100 [g]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	szpinak, mrożony	2 porcje 150 [g]
ziemniaki	2 średnie sztuki	200 [g]		
ZBOŻOWE				

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	9 kromek	360 [g]	kasza jaglana	2 łyżki	36 [g]
makaron ryżowy	1 porcja	60 [g]	mąka owsiana	4 łyżki	40 [g]
płatki owsiane	12 łyżek	120 [g]	ryż biały, długoziarnisty	2 porcje	80 [g]
ryż brązowy	4 łyżki	60 [g]			