



gurbacka.pl



WERSJA OGÓLNA
DIETA NA 2200 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; jabłko	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	Omlęt 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; śliwki, różne gatunki
	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; orzechy włoskie	V posiłek	Domowe sushi z łososiem
	III posiłek	Pieczony kotlet a`la schabowy w panierce z parmezanem; Sałatka; batat (patat)		
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; batat (patat)		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

556 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	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
siemię lniane	5.0	1 łyżka	26.7	0.9	2.1	1.4
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
rodzyunki, bez pestek, suszone	20.0	1 łyżka	59.8	0.7	0.1	15.9
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	366.0		556.3	17.8	29.1	64.1

II POSIŁEK

380 KCAL

Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem:

Posiekaj bardzo drobno oliwki i rozgnieć je widelcem z przecięniętym przez praskę czosnkiem i oliwą. 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

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
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	30.0	10 sztuk	37.5	0.4	3.8	1.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	302.0		379.5	9.2	19.1	39.6

III POSIŁEK

567 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	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60.0	4 łyżki	204.6	15.2	1.8	34.5
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	60.0	6 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	395.8		567.2	23.5	16.5	90.6

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

402 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 całe	0.3	0.25 sztuki	0.7	0.0	0.0	0.2
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	20.0	1 łyżka	69.6	2.1	0.6	14.3
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
mięso z ud kurczaka, ze skórą	150.0	1 porcja	238.5	25.2	15.3	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	597.3		402.0	30.6	16.3	35.9

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

482 KCAL

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

JAJKA NA TWARDO Z CHLEBKIEM I OGÓRKIEM KISZONYM

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
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
szczypiorek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	397.0		482.3	28.2	22.4	37.0

II POSIŁEK

310 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + jabłko

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
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	227.3		309.9	6.5	17.3	36.4

III POSIŁEK

567 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

GULASZ Z SOCZEWICĄ Z BRĄZOWYM RYŻEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60.0	4 łyżki	204.6	15.2	1.8	34.5
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	60.0	6 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	395.8		567.2	23.5	16.5	90.6

IV POSIŁEK

380 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

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
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	30.0	10 sztuk	37.5	0.4	3.8	1.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	302.0		379.5	9.2	19.1	39.6

V POSIŁEK

402 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KRUPNIK - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziele angielskie całe	0.3	0.25 sztuki	0.7	0.0	0.0	0.2
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	20.0	1 łyżka	69.6	2.1	0.6	14.3
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
mięso z ud kurczaka, ze skórą	150.0	1 porcja	238.5	25.2	15.3	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	597.3		402.0	30.6	16.3	35.9

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

515 KCAL

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

OWSIANKA PIERNIKOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
orzechy włoskie	24.0	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
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	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
RAZEM	343.0		515.4	14.6	26.7	57.7

II POSIŁEK

220 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	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	194.0		220.0	5.4	19.2	9.7

III POSIŁEK

699 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 - 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	70.0	porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170.0	porcja	166.6	36.5	2.2	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	20.0	1 łyżka	120.0	5.2	10.0	2.8
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	361.0		699.3	53.0	25.5	63.1

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

482 KCAL

Z podanych składników przygotuj kanapkę.

KANAPKA ZE ŚLEDZIEM

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
śledź, solony	70.0	porcja	152.6	13.9	10.8	0.0
rukola	10.0	0.5 garści	2.5	0.3	0.1	0.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
ogórek kiszony	60.0	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	283.0		481.6	22.2	26.0	34.9

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

521 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 - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
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
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	389.0		521.2	26.8	27.1	48.7

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

668 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

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	10.0	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
passata pomidorowa	200.0	0.5 puszki	64.0	3.3	0.6	14.6
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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
fasola biała, dojrzałe nasiona	70.0	porcja	220.5	15.0	1.1	43.1
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 całe	1.0		2.6	0.1	0.1	0.7
RAZEM	517.0		668.1	28.1	19.7	100.2

IV POSIŁEK

325 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 i pestki dyni.

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	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
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
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
RAZEM	258.0		325.3	13.7	25.7	12.3

V POSIŁEK

482 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
śledź, solony	70.0	porcja	152.6	13.9	10.8	0.0
rukola	10.0	0.5 garści	2.5	0.3	0.1	0.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
ogórek kiszony	60.0	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	1.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	283.0		481.6	22.2	26.0	34.9

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

459 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

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
kiełki rzodkiewki	16.0	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
pomidory, suszone na słońcu	30.0	2 sztuki	77.4	4.2	0.9	16.7
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	253.0		459.2	24.5	15.9	53.9

II POSIŁEK

271 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

KOKTAJL CZEKOLADOWY Z PRZYPRAWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
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
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
RAZEM	384.0		270.9	9.9	10.9	39.3

III POSIŁEK

668 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	10.0	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
passata pomidorowa	200.0	0.5 puszki	64.0	3.3	0.6	14.6
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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
fasola biała, dojrzałe nasiona	70.0	porcja	220.5	15.0	1.1	43.1
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 całe	1.0		2.6	0.1	0.1	0.7
RAZEM	517.0		668.1	28.1	19.7	100.2

IV POSIŁEK

262 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + śliwki

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
śliwki, różne gatunki	100.0	porcja	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	139.3		261.9	6.5	16.8	25.1

V POSIŁEK

476 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

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	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	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	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
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	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
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	210.0	2 średnie sztuki	69.3	2.1	0.4	18.3
RAZEM	347.0		476.3	7.1	34.4	41.1

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

459 KCAL

Posmaruj kromkę chleba pastą przygotowaną poprzedniego dnia i udekoruj kiełkami.

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW

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
kiełki rzodkiewki	16.0	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
pomidory, suszone na słońcu	30.0	2 sztuki	77.4	4.2	0.9	16.7
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	253.0		459.2	24.5	15.9	53.9

II POSIŁEK

322 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + orzechy.

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
orzechy włoskie	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
RAZEM	55.3		322.5	8.3	26.2	16.6

III POSIŁEK

685 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 razem z pokrojonym w kostkę batatem.

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170.0	porcja	166.6	36.5	2.2	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
SAŁATKA - 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
batat (patat)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
RAZEM	530.5		685.0	57.7	31.7	43.7

IV POSIŁEK

285 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						
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
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	30.0	3 łyżki	145.8	5.0	9.2	12.6
mleko migdałowe	165.0	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
RAZEM	351.0		284.9	8.7	14.8	38.7

V POSIŁEK

376 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	50.0	porcja	182.5	3.6	0.3	40.0
nori	3.0	1 płat	5.6	1.2	0.1	1.1
łosoś, wędzony	60.0	porcja	97.2	12.9	5.0	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	200.5		375.9	19.4	12.7	46.7

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

474 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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
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	280.5		474.1	40.2	18.1	39.9

II POSIŁEK

359 KCAL

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

JABŁKOWE "KANAPKI Z MASŁEM ORZECHOWYM"

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
masło orzechowe	30.0	1.5 łyżki	182.7	7.8	14.7	4.8
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
RAZEM	231.0		358.9	11.6	23.2	28.8

III POSIŁEK

685 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	170.0		166.6	36.5	2.2	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
SAŁATKA - 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	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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
batat (patat)	115.0	1 porcja	98.9	1.8	0.1	23.1
RAZEM	530.5		685.0	57.7	31.7	43.7

IV POSIŁEK

285 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

DESER Z CHIA I DUSZONĄ ŚLIWKĄ

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
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	30.0	3 łyżki	145.8	5.0	9.2	12.6
mleko migdałowe	165.0	0.5 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
RAZEM	351.0		284.9	8.7	14.8	38.7

V POSIŁEK

376 KCAL

*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	50.0	porcja	182.5	3.6	0.3	40.0
nori	3.0	1 płat	5.6	1.2	0.1	1.1
łosoś, wędzony	60.0	porcja	97.2	12.9	5.0	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	200.5		375.9	19.4	12.7	46.7

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
nori	2 płat	6 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie 180 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	2 łyżki	27 [g]	nasiona chia, suszone	6 łyżek 60 [g]
orzechy włoskie	14 sztuk	130 [g]	orzechy ziemne	1 łyżka 20 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka	20 [g]	sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka 26 [g]
siemię lniane	1 łyżka	5.0 [g]	Siemię lniane mielone	2 łyżki 24 [g]
słonecznik, nasiona	12 łyżek	180 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	2 łyżeczki	10 [g]	koncentrat pomidorowy	6 łyżeczek 80 [g]
masło orzechowe	1.5 łyżki	30 [g]	musztarda	2 łyżeczki 20 [g]
musztarda francuska	2 łyżeczki	20 [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		550 [g]	mięso z ud kurczaka, ze skórą	2 porcje 300 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	11 sztuk (kl. wagowa M)	650 [g]	ser, parmezan	40 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	8 łyżek	120 [g]	mleko migdałowe	4.25 szklanka 1100 [g]
sok ze świeżej limonki	2 łyżki	20 [g]	woda	3 szklanki 750 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	0.9 sztuki	220 [g]	banan	1 średnia sztuka 190 [g]
jabłko	3 średnie sztuki	800 [g]	oliwki czarne marynowane	32 sztuk 120 [g]
śliwki, różne gatunki	3 porcje	430 [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 całe	2.6 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
łosoś, wędzony	2 porcje	120 [g]	śledź, solony	2 porcje 260 [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	3.8 łyżeczka	60 [g]		
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	5 łyżeczek	25 [g]	oliwa z oliwek	15 łyżek 120 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	2 porcje	260 [g]	cebula	2 małe sztuki 160 [g]
cebula czerwona	0.5 małej sztuki	38 [g]	czosnek	4 małe ząbki 14 [g]
fasola biała, dojrzałe nasiona	2 porcje	140 [g]	kiełki rzodkiewki	4 łyżki 32 [g]
marchew	3 średnie sztuki	420 [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	1 puszka	400 [g]	pomidorki koktajlowe	470 [g]
pomidory, czerwone	2 średnie sztuki	340 [g]	pomidory, suszone na słońcu	4 sztuki 60 [g]
por	1.5 połowa małej sztuki	180 [g]	rukola	5 garści 100 [g]

soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	8 łyżek	120 [g]	szczypiorek	2 łyżki	18 [g]
szpinak, mrożony	2 porcje	150 [g]	ziemniaki	2 średnie sztuki	200 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	18 kromek	900 [g]	kasza jaglana	2 łyżki	40 [g]
makaron ryżowy	1 porcja	70 [g]	mąka owsiana	4 łyżki	40 [g]
płatki owsiane	18 łyżek	180 [g]	ryż biały, długoziarnisty	2 porcje	100 [g]
ryż brązowy	8 łyżek	120 [g]			