



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1600 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Owsianka bananowa z pastą tahini	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Pomidory z pestkami i natką	V posiłek	Pieczone warzywa z komosą ryżową i sosem czosnkowym
	III posiłek	Kawałki tofu w sosie pieczarkowym z komosą ryżową i surówką z kiszzonego ogórka		
DZIEŃ 2	I posiłek	Śniadaniowy koktajl błonnikowy	IV posiłek	Jabłko i orzechy laskowe
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Pieczone warzywa z komosą ryżową i sosem czosnkowym
	III posiłek	Kawałki tofu w sosie pieczarkowym z komosą ryżową i surówką z kiszzonego ogórka		
DZIEŃ 3	I posiłek	Kanapki z tofu, papryką i rukolą	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Surówka z marchwi, jabłka i chrzanu	V posiłek	Zupa ogórkowa
	III posiłek	Chińszczyzna z boczniakami i makaronem ryżowym		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapki z tofu, chrzanem i buraczkiem	IV posiłek	Gruszka i orzechy laskowe
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Zupa ogórkowa
	III posiłek	Chińszczyzna z boczniakami i makaronem ryżowym		
DZIEŃ 5	I posiłek	Szakszuka z pestkami dyni	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Jogurt kokosowy z sezamem i mango	V posiłek	Carpaccio z buraka z sosem sezamowym i winogronami
	III posiłek	Curry z ciecierzycą i brokułem		
DZIEŃ 6	I posiłek	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Salatka z mango i ogórka	V posiłek	Carpaccio z buraka z sosem sezamowym i winogronami
	III posiłek	Curry z ciecierzycą i brokułem		
DZIEŃ 7	I posiłek	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	IV posiłek	Orzechy laskowe i czekolada
	II posiłek	Pomidory z pestkami i natką	V posiłek	Paella wegańska - czyli aromatyczny ryż z warzywami
	III posiłek	Paella wegańska - czyli aromatyczny ryż z warzywami		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

443 KCAL

W małym garnku rozgnieć widelcem 3/4 banana, dodaj mleko, siemię lniane i płatki owsiane. Zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj około 5 minut cały czas mieszając. Dodaj 1/2 łyżeczki pasty sezamowej i wymieszaj. Owsiankę przełóż do miski. Dodać resztkę pokrojonego w plasterki banana i polej 1/2 łyżeczki pasty tahini.

OWSIANKA BANANOWA Z PASTĄ TAHINI

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
siemię lniane	5.0	1 łyżeczka	26.7	0.9	2.1	1.4
mleko migdałowe	200.0	1 szklanka	82.0	3.2	6.2	3.8
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
masło sezamowe, tahini	12.0	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
RAZEM	372.0		443.5	12.2	18.3	62.1

II POSIŁEK

151 KCAL

Pomidory pokrój w kostkę, posiekaj natkę. Wymieszaj pestki z pomidorami i natką i skrop sokiem z cytryny.

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	320.0	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
natka pietruszki	20.0	2 łyżka posiekanej	8.2	0.9	0.1	1.8
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	15.0	1 łyżka	85.8	3.7	6.9	2.7
RAZEM	365.0		150.5	7.5	7.6	16.7

III POSIŁEK

450 KCAL

Ugotuj komosę. Tofu pokrój w kostkę. Pieczarki pokrój w kostkę, posiekaj cebulkę (1/3 zostaw do surówki). Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę i pieczarki oraz kawałki tofu, dopraw solą do smaku. Dodaj mleko kokosowe, zioła, gałkę i pieprz. Duś pod przykryciem aż kurczaczki przejdą smakiem sosu.

Ogórki pokrój w plasterki. Cebulę posiekaj. Wymieszaj składniki, dodaj posiekaną natkę pietruszki. Dopraw świeżo mielonym pieprzem.

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

*Ugotuj od razu komosę do kolacji.

KAWAŁKI TOFU W SOSIE PIECZARKOWYM Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I SURÓWKĄ Z KISZONEGO OGÓRKA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
Tymianek, świeży	1.0	1 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
gałka muszkatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
pieczarka biała	93.0	3 duże sztuki	19.5	2.5	0.4	2.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
RAZEM	503.0		450.5	22.5	26.9	33.7

IV POSIŁEK

155 KCAL

Składniki na 27 sztuk:

- 1 szklanka daktyli 200 g
- 50 g masła orzechowego (lub gęstego tahini)
- 1/4 szklanki kakao 30 g
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pasty z wanilii
- 1 szklanka orzechów (u mnie włoskie i migdały)
- +Mała keksówka

Do blendera włoż daktyle (jeśli są suche, namocz je w ciepłej wodzie), masło orzechowe, kakao, cynamon, sól, wanilię i zmiksuj. Dodaj orzechy i raz jeszcze zmiksuj - miksuj pulsacyjnie od czasu do czasu zeszkrobując ze ścianek masę. Po zmiksowaniu wyjmij z blendera i przełóż do keksówki. Wyglądź łyżką i wstaw do zamrażarki na około 1 godzinę. Po tym czasie wyjmij z zamrażarki i pokrój na kawałki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		43.0	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3	0.1 szklanki	42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.5

V POSIŁEK

380 KCAL

Ugotuj komosę. Jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Pokrój bakłażana w plastry, marchew, paprykę i pietruszkę w słupki. Ułóż warzywa na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą, dopraw ziołami i piecz w 180 stopniach przez około 25 minut, aż warzywa będą miękkie i przypieczone. Podawaj na talerzu wymieszane z komosą i polane sosem czosnkowym.

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

PIECZONE WARZYWA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I SOSEM CZOSNKOWYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	111.0	1 połowa mniejszej sztuki	28.9	1.2	0.1	7.0
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, korzeń	50.0	1 średnia sztuka	23.5	1.3	0.3	5.3
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
RAZEM	466.0		380.3	10.0	16.5	53.3

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

335 KCAL

Płatki owsiane zblenduj, dodaj banana i wszystkie pozostałe składniki. Zmiksuj na gładko.

ŚNIADANIOWY KOKTAJL BŁONNIKOWY - 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
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
płatki owsiane	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
masło sezamowe, tahini	6.0	1 łyżeczka	36.4	1.1	3.4	1.1
siemię lniane	10.0	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
RAZEM	337.0		335.3	9.6	16.1	41.6

II POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyl, suszone	14.8		43.0	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3	0.1 szklanki	42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.5

III POSIŁEK

450 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

KAWAŁKI TOFU W SOSIE PIECZARKOWYM Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I SURÓWKĄ Z KISZONEGO OGÓRKA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
Tymianek, świeży	1.0	1 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
gałka muskatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
pieczarka biała	93.0	3 duże sztuki	19.5	2.5	0.4	2.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
RAZEM	503.0		450.5	22.5	26.9	33.7

IV POSIŁEK

294 KCAL

Zjedz jabłko i orzechy.

JABŁKO I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	218.0		293.8	5.1	19.7	27.2

V POSIŁEK

380 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONE WARZYWA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I SOSEM CZOSNKOWYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	111.0	1 połowa mniejszej sztuki	28.9	1.2	0.1	7.0
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruska, korzeń	50.0	1 średnia sztuka	23.5	1.3	0.3	5.3
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	80.0	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
RAZEM	466.0		380.3	10.0	16.5	53.3

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

394 KCAL

Chleb posmaruj musztardą, ułóż rukolę, plasterki tofu i paseczki papryki.

KANAPKI Z TOFU, PAPRYKĄ I RUKOLĄ

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
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
RAZEM	295.0		394.0	19.9	14.9	41.0

II POSIŁEK

227 KCAL

Marchew i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tartce o grubych oczkach. Z oliwy, chrzanu i soku z cytryny przygotuj dressing i dodaj do marchewki i jabłka. Wymieszaj.

SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁKA I CHRZANU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
chrzan	5.0	1 łyżeczka	4.0	0.2	0.0	0.9
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	376.0		227.0	2.7	9.1	38.8

III POSIŁEK

459 KCAL

Makaron włożyć do wysokiej miski i zalać gorącą wodą. Nakryć pokrywą i pozostawić na 10 minut. Po tym czasie przelać na sito, odstawić. Boczniki (możesz też użyć grzybów mun) pokroić w kostkę. W miseczce zmieszać sos sojowy, cukier, ocet ryżowy, pokrojony imbir. Dodać boczniki i wymieszać z marynatą i odstawić do lodówki na 15 minut. Paprykę pokroić w cienkie paski. Na patelni rozgrzać olej kokosowy, dodać pokrojoną cebulę, czosnek, podsmażyć chwilę i dodać boczniki razem z marynatą, podsmażyć. Dodać paprykę. Doprowadzić do wrzenia, aby sos się nieco zredukował, dodać makaron i dokładnie wymieszać. Posypać chilli, sezamem i szczypiorkiem.

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

CHIŃSZCZYŻNA Z BOCZNIAKAMI I MAKARONEM RYŻOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	60.0	1 porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	5.0	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
olej kokosowy	10.0	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2.0	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cukier kokosowy	5.0	1 łyżeczka	19.1	0.1	0.0	4.7
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka zielona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
bocznik, surowy	100.0	1 porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
RAZEM	381.0		459.5	11.0	14.1	74.9

IV POSIŁEK

233 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 3 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyl, suszony	22.2		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	5.6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.4		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.4	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	50.7		232.6	6.0	14.0	23.2

V POSIŁEK

290 KCAL

Wypłucz kaszę i wrzuc do garnka. Dolej bulion (możesz dodać lekki bulion warzywny, wodę lub bulion bogatoodżywczy Kasi pół na pół z wodą), dodaj obrane i starte na tarce lub drobno pokrojone warzywa oraz starte na tarce o grubych oczkach ogórki kiszzone. Gotuj około 10-15 minut. Pod koniec dodaj posiekany koperek i natkę pietruszki. Dopraw solą i pieprzem.

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

ZUPA OGÓRKOWA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruska, korzeń	25.0	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	31.0	0.5 mały kawałek na zupę	9.3	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	3.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
Bulion	300.0	1 szklanka	18.0	0.0	3.0	0.0
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
koper	4.0	0.5 łyżki	1.3	0.1	0.0	0.2
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
RAZEM	634.0		290.2	7.5	12.6	43.4

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

433 KCAL

Buraczka pokrój w cienkie plasterki. Chleb posmaruj chrzanem, ułóż rukolę, plasterki tofu i plasterki buraczka.

KANAPKI Z TOFU, CHRZANEM I BURACZKIEM - 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
tofu naturalne	90.0	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
chrzan	10.0	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
buraki gotowane	100.0	0.2 opakowania	71.0	1.6	3.5	10.0
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
RAZEM	320.0		432.6	20.4	17.4	45.6

II POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		43.0	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3	0.1 szklanki	42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.5

III POSIŁEK

459 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CHIŃSZCZYŻNA Z BOCZNIAKAMI I MAKARONEM RYŻOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	60.0	1 porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
szczypierek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	5.0	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
olej kokosowy	10.0	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2.0	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cukier kokosowy	5.0	1 łyżeczka	19.1	0.1	0.0	4.7
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka zielona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
boczniak, surowy	100.0	1 porcja	33.0	3.3	0.4	6.1
RAZEM	381.0		459.5	11.0	14.1	74.9

IV POSIŁEK

290 KCAL

Gruszka i orzechy laskowe: Zjedz gruszkę z orzechami.

GRUSZKA I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
RAZEM	186.0		290.3	5.3	19.2	26.9

V POSIŁEK

290 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA OGÓRKOWA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, korzeń	25.0	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	31.0	0.5 mały kawałek na zupę	9.3	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	3.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
Bulion	300.0	1 szklanka	18.0	0.0	3.0	0.0
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
koper	4.0	0.5 łyżki	1.3	0.1	0.0	0.2
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
RAZEM	634.0		290.2	7.5	12.6	43.4

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

381 KCAL

Przygotuj pomidory: sparz, obierz ze skórki, pokrój na ćwiartki, wykrój szypułki, miąższ pokrój w kosteczkę. Na niedużą patelnię (około 20 cm średnicy) wlej oliwę i dodaj pokrojony na cienkie plasterki czosnek, chwilę podsmaż. Pomidory włóż (razem z całym sokiem) na patelnię, dopraw solą, pieprzem, oregano i chili, smaż przez około 4 minuty. Dopraw solą, posyp pestkami dyni. Zjedz z chlebkiem.

SZAKSZUKA Z PESTKAMI DYNI - 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
pomidory, czerwone	384.0	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
czosnek	2.0	0.5 ząbka	3.0	0.1	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
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	468.0		380.8	12.3	21.7	35.5

II POSIŁEK

317 KCAL

Do jogurtu dodać sezam i pokrojone mango.

JOGURT KOKOSOWY Z SEZAMEM I MANGO - 1 porcja

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
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
RAZEM	294.0		316.5	5.1	19.5	32.6

III POSIŁEK

454 KCAL

Na patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć pokrojoną cienko marchewkę, dodaj czosnek, pokrojoną cukinię i brokuła, podzielonego na małe różyczki. Podsmaż chwilę, cały czas mieszając, aby nic się nie przypaliło. Dodaj mleko kokosowe, wodę, zagotuj. Duś aż warzywa będą al dente. Dodaj ciecierzycę, dopraw przyprawami i duś pod przykryciem około 3-4 minut.

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

CURRY Z CIECIERZYCĄ I BROKUŁEM - 1.5 porcji

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
brokuły	200.0	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
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
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
RAZEM	745.0		453.8	19.6	17.6	59.1

IV POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		43.0	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pastą z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3	0.1 szklanki	42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.5

V POSIŁEK

285 KCAL

Ugotowanego buraka pokrój w cienkie plasterki. Rozłóż na talerzu na rukoli. Skrop sokiem z cytryny, polej pastą tahini i posyp siekanymi orzechami włoskimi. Na wierzchu udekoruj pokrojonymi na połówki winogronami.

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

CARPACCIO Z BURAKA Z SOSEM SEZAMOWYM I WINOGRONAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
buraki gotowane	120.0	1 duża sztuka	85.2	1.9	4.2	12.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
winogrona	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
masło sezamowe, tahini	6.0	1 łyżeczka	36.4	1.1	3.4	1.1
orzechy włoskie	16.0	5 sztuk	106.6	2.6	9.6	2.9
RAZEM	242.0		285.0	6.5	17.5	29.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

477 KCAL

Do miski włóż obranego banana i rozgnieć widelcem. Dodaj płatki owsiane, mleko migdałowe i tahini. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłóż do małej foremki lub kokilki, dodaj pokrojone śliwki i posyp płatkami migdałów i pokruszoną czekoladą, wstaw na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

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

PIECZONA OWSIANKA ŚLIWKOWA Z CZEKOLADĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	45.0	1 porcja	169.2	5.4	3.2	31.2
masło sezamowe, tahini	10.0	1.5 łyżeczki	60.7	1.8	5.6	1.8
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
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100.0	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	308.0		476.9	12.5	20.2	66.1

II POSIŁEK

167 KCAL

Ogórka pokrój w kostkę i skrop sokiem z cytryny. Syrop klonowy wymieszaj z oliwą, solą, pieprzem i posiekaną pietruszką. Dodaj pokrojone w kostkę mango i sos. Wymieszaj i posyp sezamem.

SALAŃKA Z MANGO I OGÓRKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
RAZEM	218.0		167.2	2.6	5.5	29.2

III POSIŁEK

454 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CURRY Z CIECIERZYCĄ I BROKUŁEM - 1.5 porcji

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
brokuły	200.0	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
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
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
RAZEM	745.0		453.8	19.6	17.6	59.1

IV POSIŁEK

155 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 2 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 2 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	14.8		43.0	0.3	0.1	11.0
masło orzechowe	3.7	0.2 łyżki	22.6	1.0	1.8	0.6
kakao naturalne	2.2	0.2 łyżki	10.2	0.4	0.5	1.1
cynamon mielony	0.3	0.3 szczypty	0.7	0.0	0.0	0.2
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.2	0.0	0.0	0.0
migdały, łuskane	6.3		36.5	1.3	3.1	1.4
orzechy włoskie	6.3	0.1 szklanki	42.0	1.0	3.8	1.1
RAZEM	33.8		155.1	4.0	9.3	15.5

V POSIŁEK

285 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CARPACCIO Z BURAKA Z SOSEM SEZAMOWYM I WINOGRONAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
buraki gotowane	120.0	1 duża sztuka	85.2	1.9	4.2	12.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
winogrona	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
masło sezamowe, tahini	6.0	1 łyżeczka	36.4	1.1	3.4	1.1
orzechy włoskie	16.0	5 sztuk	106.6	2.6	9.6	2.9
RAZEM	242.0		285.0	6.5	17.5	29.7

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

477 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONA OWSIANKA ŚLIWKOWA Z CZEKOLADĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	58.0	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
płatki owsiane	45.0	1 porcja	169.2	5.4	3.2	31.2
masło sezamowe, tahini	10.0	1.5 łyżeczki	60.7	1.8	5.6	1.8
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
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100.0	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	308.0		476.9	12.5	20.2	66.1

II POSIŁEK

151 KCAL

Pomidory pokrój w kostkę, posiekaj natkę. Wymieszaj pestki z pomidorami i natką i skrop sokiem z cytryny.

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	320.0	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
natka pietruszki	20.0	2 łyżka posiekanej	8.2	0.9	0.1	1.8
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	15.0	1 łyżka	85.8	3.7	6.9	2.7
RAZEM	365.0		150.5	7.5	7.6	16.7

III POSIŁEK

369 KCAL

Obranego pomidora i paprykę pokrój w kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Na patelni rozgrzej oliwę. W międzyczasie dodaj czosnek. Następnie dorzucić na patelnię paprykę i smażyć razem 3 minuty. Dodaj passatę, przyprawy oraz wypłukany ryż i smażyć kolejne 2 minuty. Po tym czasie wlej gorącą wodę. Gotuj bez mieszania około 12 minut. Na koniec posyp groszkiem.

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

PAELLA WEGAŃSKA - CZYLI AROMATYCZNY RYŻ Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kurkuma mielona	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.0	0.0	0.3
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	70.0	0.5 mini puszka	44.1	3.4	0.1	11.1
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	5.0	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka zielona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, czerwone	143.5	0.5 dużej sztuki	24.4	1.3	0.3	5.2
passata pomidorowa	30.0	3 łyżki	9.6	0.5	0.1	2.2
papryka, mielona	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.3
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
RAZEM	708.0		369.3	11.1	10.2	67.7

IV POSIŁEK

212 KCAL

Na przekąskę zjedz orzechy laskowe i czekoladę.

ORZECHY LASKOWE I CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	15.0	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	35.0		211.7	3.5	16.3	13.6

V POSIŁEK

369 KCAL

*Porcja z obiadu.

PAELLA WEGAŃSKA - CZYLI AROMATYCZNY RYŻ Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kurkuma mielona	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.0	0.0	0.3
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	70.0	0.5 mini puszka	44.1	3.4	0.1	11.1
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	5.0	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka zielona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, czerwone	143.5	0.5 dużej sztuki	24.4	1.3	0.3	5.2
passata pomidorowa	30.0	3 łyżki	9.6	0.5	0.1	2.2
papryka, mielona	0.5	0.5 szczypty	1.4	0.1	0.1	0.3
chili pieprz cayenne	0.5	0.5 szczypty	1.6	0.1	0.1	0.3
RAZEM	708.0		369.3	11.1	10.2	67.7

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu naturalne	1 opakowanie	180 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie 180 [g]
RÓŻNE				
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	2 opakowania	320 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	4 łyżki	70 [g]	masło sezamowe, tahini	4 łyżki 50 [g]
migdały, łuskane	3 łyżki	42 [g]	orzechy laskowe	5 łyżek 80 [g]
orzechy włoskie	20 sztuk	170 [g]	płatki migdałów	2 łyżki 20 [g]
sezam, nasiona	4 lekko czubata łyżeczka	18 [g]	sezam, nasiona, niełuskane, suszone	2 łyżeczki 10 [g]
siemię lniane	3 łyżeczki	15 [g]		
DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE				
Bulion	2 szklanki	600 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
chrzan	2 łyżeczki	28 [g]	masło orzechowe	1.3 łyżka 25 [g]
musztarda	1 łyżeczka	10 [g]	ocet ryżowy	2 łyżeczki 10 [g]
pasta z wanilii	0.3 łyżeczki	0.6 [g]	sok z cytryny	5 łyżek 50 [g]
sos sojowy	2 łyżeczki	10 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	16 łyżek	240 [g]	mleko migdałowe	2.6 szklanka 600 [g]
woda	3 szklanki	750 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
banan	4 małe sztuki	500 [g]	daktyle, suszone	110 [g]
gruszka	1 średnia sztuka	210 [g]	jabłko	2 średnie sztuki 550 [g]
mango	1 sztuka	360 [g]	śliwki, różne gatunki	2 garść śliwek węgierek 220 [g]
winogrona	2 garście	150 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	6 szczypt	6 [g]	curry w proszku	4 szczypty 4.0 [g]
cynamon mielony	3 szczypty	3.0 [g]	gałka muskatołowa, mielona	2 szczypty 2.0 [g]
koper	1 łyżka	9 [g]	kurkuma mielona	1 szczypta 1.0 [g]
oregano suszone	1 szczypta	1.0 [g]	papryka, mielona	1 szczypta 1.0 [g]
pieprz czarny mielony	5 łyżeczek	10 [g]	sól	8.6 szczypta do smaku 9 [g]
Tymianek, świeży	2 do smaku	2.0 [g]	zioła prowansalskie	2 szczypty 2.0 [g]
SŁODYCZE				
cukier kokosowy	2 łyżeczki	10 [g]	czekolada 70% kakao	4 kostka 40 [g]
kakao naturalne	1.3 łyżka	15 [g]	syrop klonowy	1.5 łyżeczki 7 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	2 łyżki	20 [g]	oliwa z oliwek	10 łyżek 80 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	2 połowa mniejszej sztuki	280 [g]	bocznik, surowy	2 porcje 230 [g]
brokuły	1 sztuka	700 [g]	buraki gotowane	0.5 opakowania 340 [g]
cebula	0.5 dużej sztuki	140 [g]	ciecierzyca konserwowa	1 puszka 260 [g]
cukinia	1 mniejszej sztuki	260 [g]	czosnek	11 średni ząbek 70 [g]
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	1 mini puszka	140 [g]	imbir korzeń	2 do smaku 4.4 [g]
marchew	8 średnich sztuk	1100 [g]	natka pietruszki	6 łyżka posiekanej 70 [g]
ogórek	2 gruntowy	100 [g]	ogórek kiszony	10 sztuk 600 [g]
papryka czerwona, słodka	3.5 średniej sztuki	650 [g]	papryka zielona, słodka	2 średnie sztuki 360 [g]
passata pomidorowa	6 łyżek	60 [g]	pieczarka biała	6 dużych sztuk 210 [g]
pietruszka, korzeń	3 średnie sztuki	220 [g]	pomidory, czerwone	12 małych sztuk 1400 [g]
rukola	4 garście	80 [g]	seler korzeniowy	1 mały kawałek na zupe 100 [g]
szczypierek	2 łyżeczki	7 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	5 kromek	250 [g]	kasza jaglana	4 łyżki 80 [g]

komosa ryżowa	8 łyżek	120 [g]	makaron ryżowy	2 porcje	120 [g]
płatki owsiane	15 łyżek	150 [g]	ryż brązowy	1 woreczek	100 [g]