



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2000 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

489 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 przełóżyc 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	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
siemię lniane	5	1 łyżeczka	26.7	0.9	2.1	1.4
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło sezamowe, tahini	12	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
RAZEM	405		489.3	13.7	19.6	69.4

II POSIŁEK

251 KCAL

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

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	320	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
natka pietruszki	20	2 łyżka posiekanej	8.2	0.9	0.1	1.8
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	380		250.9	8.7	17.9	17.6

III POSIŁEK

542 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	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
Tymianek, świeży	1	1 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	2	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
gałka muszkatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
pieczarka biała	95	3 duże sztuki	19.5	2.5	0.4	2.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
ogórek kiszony	180	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
RAZEM	530		541.6	24.6	31.8	43.3

IV POSIŁEK

233 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 włóż 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 - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	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	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	55		232.6	6.0	14.0	23.2

V POSIŁEK

436 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	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	115	1 połowa mniejszej sztuki	28.9	1.2	0.1	7.0
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, korzeń	50	1 średnia sztuka	23.5	1.3	0.3	5.3
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
RAZEM	485		435.5	12.1	17.4	62.9

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

406 KCAL

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

ŚNIADANIOWY KOKTAJL BŁONNIKOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
płatki owsiane	20	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	13.9
masło sezamowe, tahini	12	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
siemię lniane	10	1 łyżka	53.4	1.8	4.2	2.9
RAZEM	380		405.7	11.1	19.6	50.9

II 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	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	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	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	55		232.6	6.0	14.0	23.2

III POSIŁEK

542 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	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
Tymianek, świeży	1	1 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	2	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
gałka muskatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
pieczarka biała	95	3 duże sztuki	19.5	2.5	0.4	2.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
ogórek kiszony	180	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
RAZEM	530		541.6	24.6	31.8	43.3

IV POSIŁEK

331 KCAL

Jabłko i orzechy laskowe: Zjedz jabłko i orzechy.

JABŁKO I ORZECHY LASKOWE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
jabłko	265	1 duża sztuka	131.5	1.1	1.1	31.8
RAZEM	295		331.3	5.4	20.0	36.3

V POSIŁEK

436 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	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
bakłażan	115	1 połowa mniejszej sztuki	28.9	1.2	0.1	7.0
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruska, korzeń	50	1 średnia sztuka	23.5	1.3	0.3	5.3
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	80	0.5 opakowania	75.4	0.7	5.7	5.4
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
komosa ryżowa	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
RAZEM	485		435.5	12.1	17.4	62.9

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

512 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	150	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
RAZEM	345		512.0	23.4	18.4	56.5

II POSIŁEK

309 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 z sezamem.

SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁKA I CHRZANU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
chrzan	5	1 łyżeczka	4.0	0.2	0.0	0.9
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	390		309.1	5.7	16.9	40.1

III POSIŁEK

502 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	70	porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
szczypiorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	5	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
olej kokosowy	10	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cukier kokosowy	5	1 łyżeczka	19.1	0.1	0.0	4.7
ocet ryżowy	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka zielona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
bocznik, surowy	120	porcja	39.6	4.0	0.5	7.3
RAZEM	415		502.5	12.3	14.3	84.1

IV POSIŁEK

310 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 4 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 4 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyl, suszony	30		85.8	0.6	0.1	21.9
masło orzechowe	7.5	0.4 łyżki	45.2	1.9	3.6	1.2
kakao naturalne	4.4	0.4 łyżki	20.4	0.8	1.0	2.2
cynamon mielony	0.6	0.6 szczypty	1.5	0.0	0.0	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.4	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	13		73.0	2.7	6.3	2.7
orzechy włoskie	13	0.1 szklanki	83.9	2.0	7.6	2.3
RAZEM	70		310.2	8.0	18.6	30.9

V POSIŁEK

322 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	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruska, korzeń	25	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	35	0.5 mały kawałek na zupe	9.3	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
Bulion	300	1 szklanka	18.0	0.0	3.0	0.0
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
koper	4	0.5 łyżki	1.3	0.1	0.0	0.2
kasza jaglana	45	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
RAZEM	650		321.5	8.5	12.9	49.8

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

586 KCAL

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

KANAPKI Z TOFU, CHRZANEM I BURACZKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	150	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
tofu naturalne	90	0.5 opakowania	112.5	10.8	6.8	2.1
chrzan	10	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
buraki gotowane	150	0.3 opakowania	106.5	2.4	5.3	15.0
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
RAZEM	420		586.1	24.7	22.7	66.1

II 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	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	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	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	55		232.6	6.0	14.0	23.2

III POSIŁEK

502 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	70	porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
szczypiorek	3	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	5	1 łyżeczka	28.6	0.9	2.5	1.2
olej kokosowy	10	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
cebula	25	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
cukier kokosowy	5	1 łyżeczka	19.1	0.1	0.0	4.7
ocet ryżowy	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka zielona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
boczniak, surowy	120	porcja	39.6	4.0	0.5	7.3
RAZEM	415		502.5	12.3	14.3	84.1

IV POSIŁEK

326 KCAL

Gruszka i orzechy laskowe: Zjedz gruszkę z orzechami.

GRUSZKA I ORZECHY LASKOWE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
gruszka	220	1 duża sztuka	125.9	1.3	0.4	31.2
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
RAZEM	250		325.7	5.6	19.3	35.7

V POSIŁEK

322 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA OGÓRKOWA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
pietruszka, korzeń	25	0.5 średniej sztuki	11.8	0.7	0.1	2.6
seler korzeniowy	35	0.5 mały kawałek na zupę	9.3	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
Bulion	300	1 szklanka	18.0	0.0	3.0	0.0
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
koper	4	0.5 łyżki	1.3	0.1	0.0	0.2
kasza jaglana	45	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
RAZEM	650		321.5	8.5	12.9	49.8

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

499 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, smaź przez około 4 minuty. Dopraw solą, posyp pestkami dyni. Zjedz z chlebkiem.

SZAKSZUKA Z PESTKAMI DYNI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	385	2 średnie sztuki	65.3	3.5	0.8	13.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
czosnek	2	0.5 ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
RAZEM	520		498.8	15.8	25.2	51.0

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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
RAZEM	295		316.5	5.1	19.5	32.6

III POSIŁEK

508 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	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
brokuły	200	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
curry w proszku	2	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
RAZEM	760		507.7	19.6	23.6	59.1

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]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	25		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	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
pastą z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.5		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.5	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	55		232.6	6.0	14.0	23.2

V POSIŁEK

369 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]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
buraki gotowane	150	0.3 opakowania	106.5	2.4	5.3	15.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
winogrona	70	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
masło sezamowe, tahini	12	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
orzechy włoskie	20	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
RAZEM	285		369.3	8.7	24.4	34.4

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

544 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło sezamowe, tahini	12	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
mleko migdałowe	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	375		543.5	14.2	22.8	75.8

II POSIŁEK

272 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.

SALATKA Z MANGO I OGÓRKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ogórek	75	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
syrop klonowy	7	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
RAZEM	235		271.6	4.4	16.3	30.0

III POSIŁEK

508 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	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
brokuły	200	0.5 sztuki	62.0	6.0	0.8	10.4
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cukinia	115	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
curry w proszku	2	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
RAZEM	760		507.7	19.6	23.6	59.1

IV POSIŁEK

310 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 4 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 4 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	30		85.8	0.6	0.1	21.9
masło orzechowe	7.5	0.4 łyżki	45.2	1.9	3.6	1.2
kakao naturalne	4.4	0.4 łyżki	20.4	0.8	1.0	2.2
cynamon mielony	0.6	0.6 szczypty	1.5	0.0	0.0	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.4	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	13		73.0	2.7	6.3	2.7
orzechy włoskie	13	0.1 szklanki	83.9	2.0	7.6	2.3
RAZEM	70		310.2	8.0	18.6	30.9

V POSIŁEK

369 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CARPACCIO Z BURAKA Z SOSEM SEZAMOWYM I WINOGRONAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
buraki gotowane	150	0.3 opakowania	106.5	2.4	5.3	15.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
winogrona	70	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
masło sezamowe, tahini	12	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
orzechy włoskie	20	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
RAZEM	285		369.3	8.7	24.4	34.4

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

544 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	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło sezamowe, tahini	12	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
mleko migdałowe	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
czekolada 70% kakao	10	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	375		543.5	14.2	22.8	75.8

II POSIŁEK

308 KCAL

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

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	320	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	20	2 łyżka posiekanej	8.2	0.9	0.1	1.8
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	30	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	5.4
RAZEM	390		308.1	11.1	22.5	19.4

III POSIŁEK

406 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	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	70	0.5 mini puszka	44.1	3.4	0.1	11.1
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	5	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka zielona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
passata pomidorowa	30	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	740		405.6	11.9	10.4	76.0

IV POSIŁEK

312 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	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
czekolada 70% kakao	20	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	50		311.6	5.7	25.8	15.8

V POSIŁEK

406 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	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
grostek zielony, konserwowy, bez zalewy	70	0.5 mini puszka	44.1	3.4	0.1	11.1
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
czosnek	5	0.5 dużego ząbka	7.6	0.3	0.0	1.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka zielona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
passata pomidorowa	30	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	740		405.6	11.9	10.4	76.0

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	7 łyżek	100 [g]	masło sezamowe, tahini	6 łyżek 80 [g]
migdały, łuskane	2 garście	70 [g]	orzechy laskowe	6 łyżek 90 [g]
orzechy włoskie	1 szklanka	230 [g]	płatki migdałów	2 łyżki 20 [g]
sezam, nasiona	3 lekko czubata łyżka	39 [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	2 łyżki 38 [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	3 szklanki 700 [g]
woda	3 szklanki	750 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
banan	5 małych sztuk	650 [g]	daktyle, suszone	170 [g]
gruszka	1 duża sztuka	290 [g]	jabłko	2.5 średniej sztuki 650 [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	4.2 szczypta	4.2 [g]	gałka muszkatołowa, 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	2 łyżki	22 [g]	syrop klonowy	1.5 łyżeczki 7 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	2 łyżki	20 [g]	oliwa z oliwek	15 łyżek 120 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
bakłażan	2 połowa mniejszej sztuki	280 [g]	bocznik, surowy	2 porcje 270 [g]
brokuły	1 sztuka	700 [g]	buraki gotowane	0.9 opakowania 450 [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	8 średnich sztuk 1450 [g]
rukola	4 garście	80 [g]	seler korzeniowy	1 mały kawałek na zupe 100 [g]
szczypiorek	2 łyżeczki	7 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	8 kromek	400 [g]	kasza jaglana	5 łyżek 90 [g]

komosa ryżowa	12 łyżek	180 [g]	makaron ryżowy	2 porcje	140 [g]
płatki owsiane	17 łyżek	170 [g]	ryż brązowy	8 łyżek	120 [g]