



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1400 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Nocna owsianka z bakaliami	IV posiłek	Batonik ze słonecznika
	II posiłek	Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem	V posiłek	Sałatka z pieczoną dynią i komosą ryżową
	III posiłek	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapka z hummusem i ogórkiem kiszonym	IV posiłek	Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem
	II posiłek	Batonik ze słonecznika	V posiłek	Sałatka z pieczoną dynią i komosą ryżową
	III posiłek	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Kanapka z hummusem i ogórkiem kiszonym	IV posiłek	Batonik ze słonecznika
	II posiłek	Sałatka z ogórka i czarnych oliwek	V posiłek	Krupnik
	III posiłek	Makaron Pad Thai z tofu		
DZIEŃ 4	I posiłek	Owsianka piernikowa	IV posiłek	Sałatka z ogórka i czarnych oliwek
	II posiłek	Batonik ze słonecznika	V posiłek	Krupnik
	III posiłek	Makaron Pad Thai z tofu		
DZIEŃ 5	I posiłek	Jogurt z jabłkiem i cynamonem	IV posiłek	Batonik ze słonecznika
	II posiłek	Koktajl czekoladowy z przyprawami	V posiłek	Sałatka z pieczoną marchewką i awokado
	III posiłek	Fasolka po bretońsku		
DZIEŃ 6	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów	IV posiłek	Deser z chia i duszoną śliwką
	II posiłek	Batonik ze słonecznika	V posiłek	Sałatka z pieczoną marchewką i awokado
	III posiłek	Fasolka po bretońsku		
DZIEŃ 7	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów	IV posiłek	Deser z chia i duszoną śliwką
	II posiłek	Jabłkowe "kanapki z masłem orzechowym"	V posiłek	Pieczony kalafior z pomidorami
	III posiłek	Pieczony kalafior z pomidorami		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

345 KCAL

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

NOCNA OWSIANKA Z BAKALIAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
siemię lniane	5.0	1 łyżka	26.7	0.9	2.1	1.4
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
rodzyunki, bez pestek, suszone	15.0	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	3.0	3 szczypty	7.4	0.1	0.0	2.4
RAZEM	293.0		344.9	10.9	16.8	42.9

II POSIŁEK

144 KCAL

Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem:

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

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

PASTA Z CZARNYCH OLIVEK NA GRZANCE Z POMIDOREM - 1 porcja

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

III POSIŁEK

413 KCAL

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

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

GULASZ Z SOCZEWICY Z BRĄZOWYM RYŻEM - porcja

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

IV POSIŁEK

213 KCAL

Składniki na 6 sztuk:

- słonecznik nasiona 150 g
- syrop klonowy 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 syrop klonowy. 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
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
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		213.5	5.8	16.5	13.1

V POSIŁEK

273 KCAL

Dynię pokrój w kostkę, dopraw solą i rozmarynem i piecz w 200 C przez około 20 min aż się zarumieni i będzie miękka. W tym czasie ugotuj komosę. Dynię, komosę i i sałatę przełóż do miski i zalej sosem przygotowanym z imbiru, czosnku, oliwy, soku z cytryny, cynamonu i syropu klonowego.

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

SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	150.0	porcja	51.0	1.4	0.2	12.9
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
rozmaryn świeży	5.0	do smaku	6.5	0.2	0.3	1.0
imbir korzeń	2.0	1.5 cm	1.6	0.0	0.0	0.4
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
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
RAZEM	237.0		273.3	6.4	10.4	41.2

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

367 KCAL

Zmiksuj ciecierzycę z sokiem z cytryny, solą, kminem rzymskim, masłem orzechowym i oliwą. Chleb posmaruj hummusem i zjedz z ogórkiem kiszonym.

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

KANAPKA Z HUMMUSEM I OGÓRKIEM KISZONYM - 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
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
sok z cytryny	8.0	1 łyżka	1.7	0.0	0.0	0.5
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
masło orzechowe	5.0	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	317.0		366.9	15.3	9.5	49.6

II POSIŁEK

213 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
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
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		213.5	5.8	16.5	13.1

III POSIŁEK

413 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

GULASZ Z SOCZEWICY Z BRAZOWYM RYŻEM - porcja

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

IV POSIŁEK

144 KCAL

Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem:

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

PASTA Z CZARNYCH OLIVEK NA GRZANCIE Z POMIDOREM - 1 porcja

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

V POSIŁEK

273 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
komosa ryżowa	30.0	2 łyżki	110.4	4.2	1.8	19.2
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	150.0	porcja	51.0	1.4	0.2	12.9
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
rozmaryn świeży	5.0	do smaku	6.5	0.2	0.3	1.0
imbir korzeń	2.0	1.5 cm	1.6	0.0	0.0	0.4
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
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
RAZEM	237.0		273.3	6.4	10.4	41.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

367 KCAL

Chleb posmaruj hummusem i zjedz z ogórkiem kiszonym.

KANAPKA Z HUMMUSEM I OGÓRKIEM KISZONYM - 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
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
sok z cytryny	8.0	1 łyżka	1.7	0.0	0.0	0.5
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
masło orzechowe	5.0	0.5 łyżeczki	30.4	1.3	2.5	0.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	317.0		366.9	15.3	9.5	49.6

II POSIŁEK

155 KCAL

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.

SALAATKA 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
olivki czarne marynowane	18.0	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
musztarda francuska	5.0	0.5 łyżeczki	7.0	0.4	0.5	0.5
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	179.0		154.6	2.9	13.6	7.3

III POSIŁEK

481 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 kawałki tofu. Dodaj sos sojowy i ugotowany makaron. Na górę posyp podprażone orzeszki ziemne, posiekane liście kolendry (lub pietruszki) i skrop sokiem z limonki.

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

MAKARON PAD THAI Z TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	50.0	porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sok ze świeżej limonki	20.0	2 łyżki	5.0	0.1	0.0	1.7
orzechy ziemne	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
kolendra, świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	206.0		480.5	19.4	23.0	48.2

IV POSIŁEK

213 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
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
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		213.5	5.8	16.5	13.1

V POSIŁEK

192 KCAL

Pokrój marchewkę, ziemniaki i pora. Wrzuć do garnka z oliwą i przyprawami - odsmaż minutę, 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]
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
ziele angielskie, ziarna	0.3	0.25 sztuki	0.0	0.0	0.0	0.0
liść laurowy	1.3	0.25 sztuki	3.9	0.1	0.1	0.9
lubczyk	0.3	0.25 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.3	0.25 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	18.0	1 łyżka	62.6	1.9	0.5	12.9
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
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	449.3		191.8	5.1	4.9	34.3

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

322 KCAL

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

OWSIANKA PIERNIKOWA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
orzechy włoskie	12.0	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kakao 16%, proszek	4.0	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
RAZEM	274.0		322.2	9.8	17.1	34.7

II POSIŁEK

213 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
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
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		213.5	5.8	16.5	13.1

III POSIŁEK

481 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

MAKARON PAD THAI Z TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	50.0	porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sok ze świeżej limonki	20.0	2 łyżki	5.0	0.1	0.0	1.7
orzechy ziemne	15.0	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
kolendra, świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	206.0		480.5	19.4	23.0	48.2

IV POSIŁEK

155 KCAL

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.

SAŁATKA 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
olivki czarne marynowane	18.0	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
musztarda francuska	5.0	0.5 łyżeczki	7.0	0.4	0.5	0.5
słonecznik, nasiona	5.0	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
RAZEM	179.0		154.6	2.9	13.6	7.3

V POSIŁEK

192 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KRUPNIK - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
oliwa z oliwek	4.0	2 łyżeczki	35.9	0.0	4.0	0.0
ziele angielskie, ziarna	0.3	0.25 sztuki	0.0	0.0	0.0	0.0
liść laurowy	1.3	0.25 sztuki	3.9	0.1	0.1	0.9
lubczyk	0.3	0.25 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.3	0.25 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	18.0	1 łyżka	62.6	1.9	0.5	12.9
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
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	449.3		191.8	5.1	4.9	34.3

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

280 KCAL

Pokrój jabłko, wymieszaj z siemieniem, jogurtem i cynamonem.

JOGURT Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
cynamon mielony	2.0	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
RAZEM	362.0		279.9	6.0	13.8	38.5

II POSIŁEK

194 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

KOKTAJL CZEKOLADOWY Z PRZYPRAWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
kakao 16%, proszek	4.0	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
RAZEM	307.0		194.5	5.3	8.1	27.0

III POSIŁEK

404 KCAL

Fasolę namocz przez noc w wodzie, wyplucz 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 (wymoczoną i ugotowaną) i gotuj 15 – 20 minut pod przykryciem na małym ogniu. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Zjedz z kromką chleba.

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

FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

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

IV POSIŁEK

213 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
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
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		213.5	5.8	16.5	13.1

V POSIŁEK

344 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, syropu klonowego, odrobiny wody i soku z cytryny.

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

SAŁATKA Z PIECZONĄ MARCHEWKĄ I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
orzechy włoskie	15.0	1 łyżka	99.9	2.4	9.0	2.7
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
rukola	25.0	1 garść	6.3	0.6	0.2	0.9
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	308.0		343.9	7.0	23.3	32.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

306 KCAL

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

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

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
kiełki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory, suszone na słońcu	20.0	1 sztuka	51.6	2.8	0.6	11.2
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	178.5		305.6	18.9	11.8	31.4

II POSIŁEK

213 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
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
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		213.5	5.8	16.5	13.1

III POSIŁEK

404 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

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

IV POSIŁEK

191 KCAL

Deser z chia i duszoną śliwką:

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

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

DESER Z CHIA I DUSZONĄ ŚLIWKĄ - 1 porcja

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

V POSIŁEK

344 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z PIECZONĄ MARCHEWKĄ I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
orzechy włoskie	15.0	1 łyżka	99.9	2.4	9.0	2.7
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
syrop klonowy	7.0	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
rukola	25.0	1 garść	6.3	0.6	0.2	0.9
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	308.0		343.9	7.0	23.3	32.7

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

306 KCAL

Posmaruj kromkę chleba pastą przygotowaną poprzedniego dnia i udekoruj kielkami.

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50.0	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
kielki rzodkiewki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory, suszone na słońcu	20.0	1 sztuka	51.6	2.8	0.6	11.2
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	178.5		305.6	18.9	11.8	31.4

II POSIŁEK

188 KCAL

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

JABŁKOWE "KANAPKI Z MASŁEM ORZECHOWYM" - 1 porcja

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

III POSIŁEK

334 KCAL

Do wysokiego rondla włóż całego kalafiora, dodaj pokrojone pomidory, cebulę i czosnek w całości. Dodaj oliwę z oliwek. Zmniejsz ogień i nakryj pokrywką. Duś aż kalafior będzie miękki. Dopraw solą i pieprzem i posyp natką pietruszki i podprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

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

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200.0	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60.0	0.25 dużej sztuki	19.8	0.8	0.2	4.1
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
natka pietruszki	15.0	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	608.0		334.2	15.7	18.5	32.9

IV POSIŁEK

191 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

DESER Z CHIA I DUSZONĄ ŚLIWKĄ - 1 porcja

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

V POSIŁEK

334 KCAL

*Porcja z obiadu

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200.0	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60.0	0.25 dużej sztuki	19.8	0.8	0.2	4.1
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
natka pietruszki	15.0	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	608.0		334.2	15.7	18.5	32.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
jogurt kokosowy bez cukru	1 opakowanie	160 [g]	tofu wędzone	2 opakowania 360 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	4 łyżki	60 [g]	nasiona chia, suszone	4 łyżki 40 [g]
orzechy włoskie	12 sztuk	100 [g]	orzechy ziemne	2 łyżki 30 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka	15 [g]	sezam, nasiona	1.5 lekko czubata łyżeczka 8 [g]
siemię lniane	1 łyżka	5.0 [g]	Siemię lniane mielone	1 łyżka 12 [g]
słonecznik, nasiona	33 łyżeczek	170 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	2 łyżeczki	10 [g]	koncentrat pomidorowy	5 łyżeczek 70 [g]
masło orzechowe	3 łyżeczki	30 [g]	musztarda	2 łyżeczki 20 [g]
musztarda francuska	1 łyżeczka	10 [g]	sok z cytryny	8 łyżek 80 [g]
sos sojowy	2 łyżki	20 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	0.5 szklanki	100 [g]	mleko migdałowe	4 szklanki 900 [g]
sok ze świeżej limonki	4 łyżki	40 [g]	woda	750 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 mała sztuka 130 [g]
jabłko	1.5 średniej sztuki	400 [g]	oliwki czarne marynowane	32 sztuk 120 [g]
śliwki, różne gatunki	2 porcje	220 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	5 szczypt	5.0 [g]	curry w proszku	0.5 szczypty 0.6 [g]
cynamon mielony	12 szczypta	12 [g]	goździki całe	2 sztuki 2.0 [g]
kardamon	2 szczypty	2.0 [g]	kmin rzymski	2 szczypty 2.0 [g]
kminek zwyczajny	2 szczypty	2.0 [g]	kolendra, świeża	2 kilka listków 24 [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	14.5 szczypta 15 [g]
rozmaryn suszony	2 szczypty	2.0 [g]	rozmaryn świeży	2 do smaku 16 [g]
sól	15.8 szczypta do smaku	16 [g]	sól himalajska	2 szczypty 2.0 [g]
ziele angielskie, ziarna	2.5 sztuki	2.6 [g]		
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	4.8 kostka	50 [g]	kakao 16%, proszek	2 łyżeczki 8 [g]
syrop klonowy	13.5 łyżeczek	70 [g]		
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	3.2 łyżeczka	15 [g]	oliwa z oliwek	10 łyżek 80 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
cebula	3 małe sztuki	220 [g]	ciecierzyca konserwowa	1 puszka 260 [g]
czosnek	4 średnie ząbki	26 [g]	dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	2 porcje 430 [g]
fasola biała, dojrzałe nasiona	2 porcje	120 [g]	imbir korzeń	3 cm 4.4 [g]
kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]	kiełki rzodkiewki	2 łyżki 16 [g]
marchew	4 średnie sztuki	600 [g]	mieszanka sałat	4 garście 80 [g]
natka pietruszki	6 łyżeczka posiekanej	36 [g]	ogórek	2 krótki szklarniowy 310 [g]
ogórek kiszony	4 sztuki	240 [g]	papryka słodka mielona	2 szczypty 2.0 [g]
papryka wędzona	2 szczypty	2.2 [g]	passata pomidorowa	0.5 puszki 200 [g]
pomidorki koktajlowe	2 porcje	150 [g]	pomidory, czerwone	4 średnie sztuki 650 [g]
pomidory, suszone na słońcu	2 sztuki	40 [g]	por	1.5 połowa małej sztuki 180 [g]
rukola	2 garście	50 [g]	soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	6.5 łyżek 100 [g]
szpinak, mrożony	2 porcje	150 [g]	ziemniaki	2 średnie sztuki 200 [g]
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	8 kromek	340 [g]	kasza jaglana	2 łyżki 36 [g]
komosa ryżowa	4 łyżki	60 [g]	makaron ryżowy	2 porcje 100 [g]

płatki owsiane

6 łyżek 60 [g] ryż brązowy

4 łyżki 60 [g]