



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 1800 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; orzechy laskowe	V posiłek	Krupnik
	III posiłek	Makaron Pad Thai z tofu		
DZIEŃ 5	I posiłek	Jogurt z jabłkiem i cynamonem	IV posiłek	Batonik ze słonecznika; jabłko
	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

541 KCAL

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

NOCNA OWSIANKA Z BAKALIAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
siemię lniane	5	1 łyżka	26.7	0.9	2.1	1.4
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
rodzyunki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	3	3 szczypty	7.4	0.1	0.0	2.4
RAZEM	365		541.3	17.7	29.1	60.1

II POSIŁEK

179 KCAL

Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem:

Posiekaj bardzo drobno oliwki i rozgnieć je widelcem z przeciśniętym 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	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
oliwki czarne marynowane	30	10 sztuk	37.5	0.4	3.8	1.2
czosnek	2	0.5 małego zabka	3.0	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	195		179.4	5.1	7.6	21.9

III POSIŁEK

517 KCAL

Ugotuj ryż. Na głęboką patelnię wrzuć 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	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60	4 łyżki	204.6	15.2	1.8	34.5
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	50	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidorki koktajlowe	75	1 porcja	15.0	0.7	0.1	3.1
szpinak, mrożony	75	1 porcja	14.3	1.7	0.3	2.0
kardamon	1	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	1 sztuka	3.4	0.1	0.1	0.7
kurkuma mielona	1	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	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
RAZEM	375		516.9	22.5	16.2	79.0

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	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
czekolada 70% kakao	8.5	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	40		213.5	5.8	16.5	13.1

V POSIŁEK

354 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	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	200	porcja	68.0	1.9	0.3	17.2
mieszanka sałat	20	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
rozmaryn świeży	5	do smaku	6.5	0.2	0.3	1.0
imbir korzeń	2	1.5 cm	1.6	0.0	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
RAZEM	305		353.6	9.0	11.4	57.2

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

569 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

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
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
sok z cytryny	8	1 łyżka	1.7	0.0	0.0	0.5
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	380		569.2	20.1	21.4	65.9

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	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
czekolada 70% kakao	8.5	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	40		213.5	5.8	16.5	13.1

III POSIŁEK

517 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	45	3 łyżki	150.8	3.2	0.9	34.6
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60	4 łyżki	204.6	15.2	1.8	34.5
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	50	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidorki koktajlowe	75	1 porcja	15.0	0.7	0.1	3.1
szpinak, mrożony	75	1 porcja	14.3	1.7	0.3	2.0
kardamon	1	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	1 sztuka	3.4	0.1	0.1	0.7
kurkuma mielona	1	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	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
RAZEM	375		516.9	22.5	16.2	79.0

IV POSIŁEK

179 KCAL

Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem:

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

PASTA Z CZARNYCH OLIVEK NA GRZANCE Z POMIDOREM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
oliwki czarne marynowane	30	10 sztuk	37.5	0.4	3.8	1.2
czosnek	2	0.5 małego ząbka	3.0	0.1	0.0	0.7
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	195		179.4	5.1	7.6	21.9

V POSIŁEK

354 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	45	3 łyżki	165.6	6.4	2.7	28.9
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	200	porcja	68.0	1.9	0.3	17.2
mieszanka sałat	20	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
rozmaryn świeży	5	do smaku	6.5	0.2	0.3	1.0
imbir korzeń	2	1.5 cm	1.6	0.0	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	10	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
RAZEM	305		353.6	9.0	11.4	57.2

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

569 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]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	30.0
sok z cytryny	8	1 łyżka	1.7	0.0	0.0	0.5
sól himalajska	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	380		569.2	20.1	21.4	65.9

II POSIŁEK

213 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]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
mieszanka sałat	20	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
oliewki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	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
musztarda francuska	5	0.5 łyżeczki	7.0	0.4	0.5	0.5
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	190		213.0	5.0	18.7	9.3

III POSIŁEK

517 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]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	60	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sok ze świeżej limonki	20	2 łyżki	5.0	0.1	0.0	1.7
orzechy ziemne	15	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
kolendra, świeża	10	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	220		516.9	20.0	23.1	56.2

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	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
czekolada 70% kakao	8.5	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	40		213.5	5.8	16.5	13.1

V POSIŁEK

259 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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	30	1.5 łyżki	94.0	2.8	0.8	19.3
ziemniaki	75	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
por	50	0.75 połowa małej sztuki	14.5	1.1	0.1	2.9
marchew	50	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	465		259.0	6.1	9.2	40.8

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

436 KCAL

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

OWSIANKA PIERNIKOWA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
syrop klonowy	7	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
orzechy włoskie	16	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kakao 16%, proszek	4	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
RAZEM	330		436.4	13.3	21.9	49.8

II POSIŁEK

313 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + orzechy

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
czekolada 70% kakao	8.5	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy laskowe	15	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	55		313.4	7.9	26.0	15.3

III POSIŁEK

517 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	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	60	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sok ze świeżej limonki	20	2 łyżki	5.0	0.1	0.0	1.7
orzechy ziemne	15	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
kolendra, świeża	10	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	220		516.9	20.0	23.1	56.2

IV POSIŁEK

213 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	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
olivki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	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
musztarda francuska	5	0.5 łyżeczki	7.0	0.4	0.5	0.5
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	190		213.0	5.0	18.7	9.3

V POSIŁEK

259 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	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	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	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	30	1.5 łyżki	94.0	2.8	0.8	19.3
ziemniaki	75	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
por	50	0.75 połowa małej sztuki	14.5	1.1	0.1	2.9
marchew	50	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	465		259.0	6.1	9.2	40.8

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

447 KCAL

Pokrój jabłko, wymieszaj z siemieniem, posiekanymi orzechami, jogurtem, masłem orzechowym 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	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
orzechy włoskie	16	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
cynamon mielony	2	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
RAZEM	390		447.4	11.2	28.4	43.0

II POSIŁEK

241 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

KOKTAJL CZEKOLADOWY Z PRZYPRAWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
kakao 16%, proszek	4	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
mleko migdałowe	250	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
RAZEM	375		240.7	6.1	9.2	35.8

III POSIŁEK

503 KCAL

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

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

FASOLKA PO BRETOŃSKU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieprz biały	1	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
passata pomidorowa	200	0.25 butelki	64.0	3.3	0.6	14.6
koncentrat pomidorowy	30	1 łyżka	25.2	1.5	0.4	4.3
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1	1 szczypta	3.3	0.2	0.1	0.5
majeranek suszony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
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
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
fasola biała, dojrzałe nasiona	70	porcja	220.5	15.0	1.1	43.1
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie, ziarna	1	1 sztuka	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	465		502.9	24.6	11.2	84.0

IV POSIŁEK

307 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + jabłko

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
czekolada 70% kakao	8.5	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	230		307.5	6.5	17.3	35.8

V POSIŁEK

398 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	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
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
rozmaryn suszony	1	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
orzechy włoskie	15	1 łyżka	99.9	2.4	9.0	2.7
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
syrop klonowy	7	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
rukola	25	1 garść	6.3	0.6	0.2	0.9
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	315		397.8	7.0	29.2	32.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

427 KCAL

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

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

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
kiełki rzodkiewki	16	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory, suszone na słońcu	20	1 sztuka	51.6	2.8	0.6	11.2
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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
RAZEM	240		427.1	22.7	15.5	47.2

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	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
czekolada 70% kakao	8.5	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	40		213.5	5.8	16.5	13.1

III POSIŁEK

503 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	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
passata pomidorowa	200	0.25 butelki	64.0	3.3	0.6	14.6
koncentrat pomidorowy	30	1 łyżka	25.2	1.5	0.4	4.3
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1	1 szczypta	3.3	0.2	0.1	0.5
majeranek suszony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
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
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
fasola biała, dojrzałe nasiona	70	porcja	220.5	15.0	1.1	43.1
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie, ziarna	1	1 sztuka	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	465		502.9	24.6	11.2	84.0

IV POSIŁEK

261 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	150	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
nasiona chia, suszone	25	2.5 łyżki	121.5	4.1	7.7	10.5
mleko migdałowe	165	0.5 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
RAZEM	350		260.6	7.9	13.2	36.6

V POSIŁEK

398 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	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
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
rozmaryn suszony	1	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
orzechy włoskie	15	1 łyżka	99.9	2.4	9.0	2.7
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
syrop klonowy	7	1.5 łyżeczki	18.9	0.0	0.0	4.7
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
rukola	25	1 garść	6.3	0.6	0.2	0.9
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	315		397.8	7.0	29.2	32.7

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

427 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
kielki rzodkiewki	16	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory, suszone na słońcu	20	1 sztuka	51.6	2.8	0.6	11.2
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
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
RAZEM	240		427.1	22.7	15.5	47.2

II POSIŁEK

254 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	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
RAZEM	135		254.0	8.6	18.0	16.6

III POSIŁEK

406 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	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60	0.25 dużej sztuki	19.8	0.8	0.2	4.1
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
natka pietruszki	15	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
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
RAZEM	620		405.9	15.7	26.4	32.9

IV POSIŁEK

261 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

DESER Z CHIA I DUSZONĄ ŚLIWKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	150	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
nasiona chia, suszone	25	2.5 łyżki	121.5	4.1	7.7	10.5
mleko migdałowe	165	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
RAZEM	350		260.6	7.9	13.2	36.6

V POSIŁEK

406 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	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	200	1.25 średniej sztuki	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	60	0.25 dużej sztuki	19.8	0.8	0.2	4.1
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
natka pietruszki	15	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
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
RAZEM	620		405.9	15.7	26.4	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	5 łyżek	50 [g]
orzechy laskowe	1 łyżka	15 [g]	orzechy włoskie	17 sztuk	140 [g]
orzechy ziemne	2 łyżki	30 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka	15 [g]
sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka	26 [g]	siemię lniane	1 łyżka	5.0 [g]
Siemię lniane mielone	1 łyżka	12 [g]	słonecznik, nasiona	13 łyżek	200 [g]
DODATKI DO DAŃ					
erytrytol	2 łyżeczki	10 [g]	koncentrat pomidorowy	5 łyżeczek	70 [g]
masło orzechowe	5 łyżeczek	50 [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	8 łyżek	120 [g]	mleko migdałowe	4.25 szklanka	1100 [g]
sok ze świeżej limonki	4 łyżki	40 [g]	woda		750 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka	190 [g]
jabłko	5 małych sztuk	700 [g]	oliwki czarne marynowane	32 sztuk	120 [g]
śliwki, różne gatunki	2 porcje	320 [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	7 łyżek	80 [g]			
TŁUSZCZE					
olej kokosowy	3.2 łyżeczka	15 [g]	oliwa z oliwek	16 łyżek	130 [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	600 [g]
fasola biała, dojrzałe nasiona	2 porcje	140 [g]	imbir korzeń	3 cm	4.4 [g]
kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]	kiełki rzodkiewki	4 łyżki	32 [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 butelki	400 [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	8 łyżek	120 [g]
szpinak, mrożony	2 porcje	150 [g]	ziemniaki	2 średnie sztuki	200 [g]
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	12 kromek	600 [g]	kasza jaglana	3 łyżki	60 [g]

komosa ryżowa

6 łyżek 90 [g] makaron ryżowy

2 porcje 120 [g]

płatki owsiane

10 łyżek 100 [g] ryż brązowy

6 łyżek 90 [g]