



gurbacka.pl



WERSJA WEGAŃSKA
DIETA NA 2000 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; orzechy laskowe
	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; śliwki, różne gatunki
	II posiłek	Koktajl czekoladowy z przyprawami	V posiłek	Sałatka z pieczoną marchewką i awokado
	III posiłek	Fasolka po bretońsku		
DZIEŃ 6	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów	IV posiłek	Deser z chia i duszoną śliwką
	II posiłek	Batonik ze słonecznika; orzechy włoskie	V posiłek	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

491 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	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
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
rodzynki, 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	355		490.8	15.8	24.3	59.3

II POSIŁEK

380 KCAL

Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem:

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

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

PASTA Z CZARNYCH OLIVEK NA GRZANCE Z POMIDOREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	30	10 sztuk	37.5	0.4	3.8	1.2
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	305		379.5	9.2	19.1	39.6

III POSIŁEK

534 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	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
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	60	6 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	390		533.7	22.8	16.3	82.9

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

347 KCAL

Salatka na ciepło z pieczoną dynią brokułem komosą ryżową: Dynię piec w 180 C przez 15 min. lub ugotować na parze. Brokuły z czosnkiem, wrzucić do garnka, zalać wodą, lekko posolić i gotować 4 minuty. Dynię, komosę i brokuły przełożyć do miski i zalać dresiniegem przygotowanym z imbiru, oliwy, soku z cytryny i miodu. Podawać z prażonymi pestkami dyni.

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	150	porcja	51.0	1.4	0.2	12.9
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	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
RAZEM	260		347.4	8.5	11.3	55.6

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

534 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	50	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
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	60	6 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	390		533.7	22.8	16.3	82.9

IV POSIŁEK

380 KCAL

Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem:

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

PASTA Z CZARNYCH OLIVEK NA GRZANCE Z POMIDOREM - 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
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	30	10 sztuk	37.5	0.4	3.8	1.2
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	305		379.5	9.2	19.1	39.6

V POSIŁEK

347 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	150	porcja	51.0	1.4	0.2	12.9
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	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
RAZEM	260		347.4	8.5	11.3	55.6

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

220 KCAL

Salatka z ogórka i czarnych oliwek: Pokrój ogórka w kostkę, wymieszaj z sałatą i pokrojonymi na połówki oliwkami. Wymieszaj z sosem z oliwy, soku z cytryny, musztardy gruboziarnistej, soli i pieprzu. Dodaj podprażone na suchej patelni nasiona słonecznika.

SALATKA Z OGÓRKA I CZARNYCH OLIVEK - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	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
oliwki 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	10	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	195		220.0	5.4	19.2	9.7

III POSIŁEK

674 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

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	70	porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
tofu wędzone	180	1 opakowanie	241.2	23.4	14.4	4.3
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	320		673.9	32.3	30.3	66.4

IV 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

V POSIŁEK

302 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	40	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
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	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
pieprz czarny mielony	0.3	0.25 szczypty	0.6	0.0	0.0	0.2
RAZEM	510		301.9	7.4	9.5	50.3

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

490 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	25	6 sztuk	159.8	3.8	14.5	4.3
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	340		489.6	14.6	26.7	51.3

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

674 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	70	porcja	254.8	4.2	0.4	56.1
tofu wędzone	180	1 opakowanie	241.2	23.4	14.4	4.3
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	320		673.9	32.3	30.3	66.4

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

302 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	40	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
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	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
pieprz czarny mielony	0.3	0.25 szczypty	0.6	0.0	0.0	0.2
RAZEM	510		301.9	7.4	9.5	50.3

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

447 KCAL

Pokrój jabłko, wymieszaj z siemieniem, posiekаныmi 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

271 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

KOKTAJL CZEKOLADOWY Z PRZYPRAWAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	115	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
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
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	385		270.9	9.9	10.9	39.3

III POSIŁEK

471 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 (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	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	100	0.25 puszki	32.0	1.6	0.3	7.3
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	365		470.9	22.9	10.9	76.7

IV POSIŁEK

282 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + śliwki

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25	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
śliwki, różne gatunki	150	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
RAZEM	190		282.5	6.8	17.0	30.2

V POSIŁEK

450 KCAL

Marchew obierz i pokrój w słupki. Skrop łyżeczką oliwy i dopraw solą, pieprzem i rozmarynem. Wymieszaj i przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na 30 minut. Na ostatnie 10 minut na blaszkę wrzuć też orzechy. Awokado pokrój w kostkę. Wszystkie składniki przełóż na talerz na rukolę. Skrop sosem przygotowanym z musztardy, miodu, odrobiny wody i soku z cytryny.

*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	20	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
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	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
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	330		450.0	7.8	32.3	38.3

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

459 KCAL

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

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

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	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	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
pomidory, suszone na słońcu	30	2 sztuki	77.4	4.2	0.9	16.7
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	255		459.2	24.5	15.9	53.9

II POSIŁEK

320 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 włoskie	16	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
RAZEM	55		320.0	8.3	26.2	16.0

III POSIŁEK

471 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	100	0.25 puszki	32.0	1.6	0.3	7.3
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	365		470.9	22.9	10.9	76.7

IV POSIŁEK

285 KCAL

Deser z chia i duszoną śliwką:

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

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

DESER Z CHIA I DUSZONĄ ŚLIWKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	150	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	30	3 łyżki	145.8	5.0	9.2	12.6
mleko migdałowe	165	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
RAZEM	355		284.9	8.7	14.8	38.7

V POSIŁEK

450 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	20	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
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	14	3 łyżeczki	37.8	0.0	0.0	9.4
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	330		450.0	7.8	32.3	38.3

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

459 KCAL

Posmaruj kromkę chleba pastą przygotowaną poprzedniego dnia i udekoruj kielkami.

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW

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
kielki rzodkiewki	16	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
pomidory, suszone na słońcu	30	2 sztuki	77.4	4.2	0.9	16.7
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	255		459.2	24.5	15.9	53.9

II POSIŁEK

335 KCAL

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

JABŁKOWE "KANAPKI Z MASŁEM ORZECHOWYM"

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	265	1 duża sztuka	131.5	1.1	1.1	31.8
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	300		335.5	9.3	18.6	36.3

III POSIŁEK

421 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]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
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	710		420.7	16.5	26.6	36.1

IV POSIŁEK

285 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	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	30	3 łyżki	145.8	5.0	9.2	12.6
mleko migdałowe	165	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
RAZEM	355		284.9	8.7	14.8	38.7

V POSIŁEK

421 KCAL

*Porcja z obiadu

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI

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	290	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
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	710		420.7	16.5	26.6	36.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
jogurt kokosowy bez cukru	1 opakowanie	160 [g]	tofu wędzone	3 opakowania 550 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	4 łyżki	60 [g]	nasiona chia, suszone	6 łyżek 60 [g]
orzechy laskowe	1 łyżka	15 [g]	orzechy włoskie	24 sztuk 220 [g]
orzechy ziemne	2 łyżki	30 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka 15 [g]
sezam, nasiona	4 lekko czubata łyżeczka	18 [g]	siemię lniane	1 łyżka 5.0 [g]
Siemię lniane mielone	2 łyżki	24 [g]	słonecznik, nasiona	13 łyżek 200 [g]
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	2 łyżeczki	10 [g]	koncentrat pomidorowy	6 łyżeczek 80 [g]
masło orzechowe	5 łyżeczek	50 [g]	musztarda	2 łyżeczki 20 [g]
musztarda francuska	1.5 łyżeczki	15 [g]	sok z cytryny	8 łyżek 80 [g]
sos sojowy	2 łyżki	20 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	8 łyżek	120 [g]	mleko migdałowe	4.5 szklanki 1100 [g]
sok ze świeżej limonki	4 łyżki	40 [g]	woda	3 szklanki 750 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka 190 [g]
jabłko	2.5 średniej sztuki	650 [g]	oliwki czarne marynowane	32 sztuk 120 [g]
śliwki, różne gatunki	3 porcje	480 [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	19.5 łyżeczek	100 [g]		
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	3.2 łyżeczka	15 [g]	oliwa z oliwek	18 łyżek 150 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
cebula	3 małe sztuki	220 [g]	ciecierzyca konserwowa	1 puszka 260 [g]
czosnek	9 małych ząbków	28 [g]	dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	2 porcje 430 [g]
fasola biała, dojrzałe nasiona	2 porcje	140 [g]	imbir korzeń	3 cm 4.4 [g]
kalafior	1 duża sztuka	1000 [g]	kielki rzodkiewki	4 łyżki 32 [g]
marchew	3 duże sztuki	700 [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 puszek 200 [g]
pomidorki koktajlowe	2 porcje	150 [g]	pomidory, czerwone	3 duże sztuki 950 [g]
pomidory, suszone na słońcu	4 sztuki	60 [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	14 kromek	700 [g]	kasza jaglana	4 łyżki 80 [g]

komosa ryżowa	6 łyżek	90 [g]	makaron ryżowy	2 porcje	140 [g]
płatki owsiane	10 łyżek	100 [g]	ryż brązowy	1 woreczek	100 [g]