



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
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	Jajka na twardo z chlebkiem 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	Owsianka piernikowa	IV posiłek	Batonik ze słonecznika; gruszka
	II posiłek	Sałatka z ogórka i czarnych oliwek	V posiłek	Krupnik
	III posiłek	Makaron Pad Thai z tofu		
DZIEŃ 4	I posiłek	Omlet z jabłkiem i cynamonem	IV posiłek	Sałatka z jajkiem na twardo i oliwkami
	II posiłek	Batonik ze słonecznika	V posiłek	Krupnik
	III posiłek	Makaron Pad Thai z tofu		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów	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	Omlet z oliwkami i papryką	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
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	355		490.8	15.8	24.3	59.3

II POSIŁEK

260 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	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
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	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	255		260.0	5.6	15.6	23.8

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	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	385		516.9	22.5	16.2	79.0

IV POSIŁEK

216 KCAL

Składniki na 6 sztuk:

- słonecznik nasiona 150 g
- miód pszczeli 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 płynny miód. Jeśli masz twardy miód, podgrzej go na bardzo małym ogniu, ciągle mieszając, aż się rozpuści i dodaj do ziaren. 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
miód pszczeli	5	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
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		215.9	5.8	16.5	13.7

V POSIŁEK

354 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 dresiniegm 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
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
RAZEM	260		354.3	8.6	11.3	57.3

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

410 KCAL

Ugotuj jajka na twardo. Przekrój jajka na pół, ułóż na talerzu, dopraw solą i szczypiorkiem. Zjedz z ogórkiem kiszonym lub małosolnym i chlebkiem z musztardą.

JAJKA NA TWARDO Z CHLEBKIEM I OGÓRKIEM KISZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jajka kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	340		409.6	21.6	17.5	36.4

II POSIŁEK

216 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
miód pszczeli	5	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
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		215.9	5.8	16.5	13.7

III POSIŁEK

517 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

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	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	385		516.9	22.5	16.2	79.0

IV POSIŁEK

260 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	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	15.5
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	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	255		260.0	5.6	15.6	23.8

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	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
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
RAZEM	260		354.3	8.6	11.3	57.3

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

440 KCAL

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

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
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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		439.8	13.3	21.9	50.7

II POSIŁEK

213 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]	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
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	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

551 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. Wbij jajko i wymieszaj z pozostałymi składnikami. 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	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	50	porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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	260		550.5	25.6	27.9	48.5

IV POSIŁEK

306 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + gruszka

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
miód pszczeli	5	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
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
gruszka	160	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
RAZEM	195		306.4	6.7	16.9	36.2

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

521 KCAL

Oddziel białko od żółtka. Ubij białko a żółtko wymieszaj z płatkami owsianymi, siemieniem lnianym i cynamonem. Delikatnie dodaj ubite białka oraz pokrojone w kostkę jabłko (lub starte na tarce). Usmaż omelet na oliwie.

OMLET Z JABŁKIEM I CYNAMONEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
płatki owsiane	30	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	390		521.2	26.8	27.1	48.7

II POSIŁEK

216 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
miód pszczeli	5	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
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		215.9	5.8	16.5	13.7

III POSIŁEK

551 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	50	porcja	182.0	3.0	0.3	40.1
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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	260		550.5	25.6	27.9	48.5

IV POSIŁEK

293 KCAL

Ugotuj jajko na twardo. Pokrój pomidorki na połówki, wymieszaj z sałatą i pokrojonymi na połówki oliwkami. Wymieszaj z sosem z oliwy, soku z cytryny, musztardy gruboziarnistej, soli i pieprzu. Dodaj przekrojone na ćwiartki jajko i pestki dyni.

SAŁATKA Z JAJKIEM NA TWARDO I OLIWKAMI - 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
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
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
dynia, pestki	15	1.5 łyżki	85.8	3.7	6.9	2.7
musztarda francuska	10	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
RAZEM	235		292.7	12.3	23.3	10.6

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

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 kielkami.

*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
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

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

439 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	60	porcja	189.0	12.8	1.0	37.0
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	355		439.4	20.8	10.8	70.5

IV POSIŁEK

216 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
miód pszczeli	5	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
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		215.9	5.8	16.5	13.7

V POSIŁEK

401 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	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
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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		401.2	7.0	29.2	33.5

DZIEŃ 6

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]	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	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

216 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
miód pszczeli	5	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
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		215.9	5.8	16.5	13.7

III POSIŁEK

439 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	60	porcja	189.0	12.8	1.0	37.0
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	355		439.4	20.8	10.8	70.5

IV POSIŁEK

307 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	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
RAZEM	410		307.5	9.6	16.5	39.8

V POSIŁEK

401 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
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
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		401.2	7.0	29.2	33.5

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

452 KCAL

Jajka roztrzep widelcem w miseczce wraz z solą i pieprzem. Pokrój w paski paprykę oraz oliwki na połowki. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj paprykę i oliwki. Smaż chwilę, następnie wlej roztrzepane jajka. Gdy zetnie się od spodu, przewróć łopatką na drugą stronę. Podawaj z chlebem.

OMLET Z OLIWKAMI I PAPRYKĄ

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
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	315		452.2	23.9	28.8	23.3

II POSIŁEK

298 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]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
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	225		298.0	9.0	18.3	27.2

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]	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

IV POSIŁEK

214 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	20	2 łyżki	97.2	3.3	6.1	8.4
mleko migdałowe	110	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
RAZEM	290		213.8	6.2	10.0	33.4

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				
tofu wędzone	2 opakowania	360 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	5.5 łyżek	80 [g]	nasiona chia, suszone	5 łyżek 50 [g]
orzechy włoskie	13 sztuk	110 [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	1 łyżka 12 [g]
słonecznik, nasiona	12 łyżek	180 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	2 łyżeczki	10 [g]	koncentrat pomidorowy	6 łyżeczek 80 [g]
masło orzechowe	1 łyżka	20 [g]	musztarda	3 łyżeczki 30 [g]
musztarda francuska	1.5 łyżeczki	15 [g]	sok z cytryny	6 łyżek 60 [g]
sos sojowy	2 łyżki	20 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	11 sztuk (kl. wagowa M)	650 [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]
gruszka	1 średnia sztuka	210 [g]	jabłko	2 średnie sztuki 550 [g]
oliwki czarne marynowane	38 sztuk	140 [g]	śliwki, różne gatunki	2 porcje 320 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	5 szczypty	5.0 [g]	curry w proszku	0.5 szczypty 0.6 [g]
cynamon mielony	11 szczypta	11 [g]	goździki całe	2 sztuki 2.0 [g]
kardamon	2 szczypty	2.0 [g]	kminek zwyczajny	2 szczypty 2.0 [g]
kolendra, świeża	2 kilka listków	24 [g]	koperek świeży	1 łyżeczka 8 [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	15.5 szczypta 16 [g]
rozmaryn suszony	2 szczypty	2.0 [g]	rozmaryn świeży	2 do smaku 16 [g]
sól	17.75 szczypta do smaku	18 [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]
miód pszczeli	5.3 łyżeczka	80 [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]	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]
kielki 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	1 krótki szklarniowy	160 [g]	ogórek kiszony	2 sztuki 120 [g]
papryka czerwona, słodka	0.5 średniej sztuki	90 [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	13 sztuk	250 [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]
szczypiorek	1 łyżka	9 [g]	szpinak, mrożony	2 porcje 150 [g]
ziemniaki	2 średnie sztuki	200 [g]		
ZBOŻOWE				

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	11 kromek	550 [g]	kasza jaglana	3 łyżki	60 [g]
komosa ryżowa	6 łyżek	90 [g]	makaron ryżowy	2 porcje	100 [g]
płatki owsiane	13 łyżek	130 [g]	ryż brązowy	6 łyżek	90 [g]