



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2200 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; jabłko	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; orzechy laskowe
	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; czekolada 70% kakao	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; 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	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

556 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	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
siemię lniane	5.0	1 łyżka	26.7	0.9	2.1	1.4
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
rodzyunki, bez pestek, suszone	20.0	1 łyżka	59.8	0.7	0.1	15.9
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	3.0	3 szczypty	7.4	0.1	0.0	2.4
RAZEM	366.0		556.3	17.8	29.1	64.1

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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	30.0	10 sztuk	37.5	0.4	3.8	1.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	302.0		379.5	9.2	19.1	39.6

III POSIŁEK

567 KCAL

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

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

GULASZ Z SOCZEWICY Z BRAZOWYM RYŻEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60.0	4 łyżki	204.6	15.2	1.8	34.5
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	60.0	6 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidorki koktajlowe	75.0	1 porcja	15.0	0.7	0.1	3.1
szpinak, mrożony	75.0	1 porcja	14.3	1.7	0.3	2.0
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.2	0.0	0.0	0.4
goździki całe	1.0	1 sztuka	3.4	0.1	0.1	0.7
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	0.3	0.25 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.1
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	395.8		567.2	23.5	16.5	90.6

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 stężeło. pokrój na kawałki.

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25.0	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5.0	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.3	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	39.3		215.9	5.8	16.5	13.7

V POSIŁEK

390 KCAL

Sałatka 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	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	200.0	porcja	68.0	1.9	0.3	17.2
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
rozmaryn świeży	5.0	do smaku	6.5	0.2	0.3	1.0
imbir korzeń	2.0	1.5 cm	1.6	0.0	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
RAZEM	314.0		389.7	9.7	11.7	64.8

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

482 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]
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
szczypiorek	16.0	2 łyżki	5.4	0.7	0.1	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	397.0		482.3	28.2	22.4	37.0

II POSIŁEK

347 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	25.0	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5.0	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.3	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
jabłko	263.0	1 duża sztuka	131.5	1.1	1.1	31.8
RAZEM	302.3		347.4	6.8	17.6	45.5

III POSIŁEK

567 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	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60.0	4 łyżki	204.6	15.2	1.8	34.5
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	60.0	6 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidorki koktajlowe	75.0	1 porcja	15.0	0.7	0.1	3.1
szpinak, mrożony	75.0	1 porcja	14.3	1.7	0.3	2.0
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.2	0.0	0.0	0.4
goździki całe	1.0	1 sztuka	3.4	0.1	0.1	0.7
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	0.3	0.25 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.1
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	395.8		567.2	23.5	16.5	90.6

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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	30.0	10 sztuk	37.5	0.4	3.8	1.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	302.0		379.5	9.2	19.1	39.6

V POSIŁEK

390 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	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	200.0	porcja	68.0	1.9	0.3	17.2
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
rozmaryn świeży	5.0	do smaku	6.5	0.2	0.3	1.0
imbir korzeń	2.0	1.5 cm	1.6	0.0	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
RAZEM	314.0		389.7	9.7	11.7	64.8

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

542 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	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
orzechy włoskie	28.0	7 sztuk	186.5	4.5	16.9	5.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kakao 16%, proszek	4.0	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
RAZEM	347.0		542.0	15.2	29.1	58.4

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]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
oliwki czarne marynowane	18.0	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	194.0		220.0	5.4	19.2	9.7

III POSIŁEK

657 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	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	60.0	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sok ze świeżej limonki	20.0	2 łyżki	5.0	0.1	0.0	1.7
orzechy ziemne	20.0	1 łyżka	120.0	5.2	10.0	2.8
kolendra, świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
RAZEM	278.0		657.4	27.7	34.4	58.2

IV POSIŁEK

416 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	25.0	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5.0	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.3	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
RAZEM	69.3		415.7	10.1	35.4	18.2

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	8.0	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	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
por	50.0	0.75 połowa małej sztuki	14.5	1.1	0.1	2.9
marchew	85.0	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	506.3		301.9	7.4	9.5	50.3

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	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
płatki owsiane	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	389.0		521.2	26.8	27.1	48.7

II POSIŁEK

328 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + czekolada

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25.0	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5.0	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.3	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	59.3		327.7	7.1	23.4	25.0

III POSIŁEK

657 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

MAKARON PAD THAI Z TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	60.0	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sok ze świeżej limonki	20.0	2 łyżki	5.0	0.1	0.0	1.7
orzechy ziemne	20.0	1 łyżka	120.0	5.2	10.0	2.8
kolendra, świeża	10.0	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
RAZEM	278.0		657.4	27.7	34.4	58.2

IV POSIŁEK

325 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	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
olivki czarne marynowane	18.0	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
musztarda francuska	10.0	1 łyżeczka	14.0	0.8	1.0	0.9
RAZEM	258.0		325.3	13.7	25.7	12.3

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	8.0	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	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	36.0	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
ziemniaki	75.0	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
por	50.0	0.75 połowa małej sztuki	14.5	1.1	0.1	2.9
marchew	85.0	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	506.3		301.9	7.4	9.5	50.3

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 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
kiełki rzodkiewki	16.0	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
pomidory, suszone na słońcu	30.0	2 sztuki	77.4	4.2	0.9	16.7
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	253.0		459.2	24.5	15.9	53.9

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	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
kakao 16%, proszek	4.0	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
RAZEM	384.0		270.9	9.9	10.9	39.3

III POSIŁEK

666 KCAL

Fasolę namocz przez noc w wodzie, wyłucz 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieprz biały	1.0	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
olej kokosowy	10.0	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
passata pomidorowa	200.0	0.5 puszki	64.0	3.3	0.6	14.6
koncentrat pomidorowy	26.0	1 łyżka	25.2	1.5	0.4	4.3
woda	65.0	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1.0	1 szczypta	3.3	0.2	0.1	0.5
majeranek suszony	1.0	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	3.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
fasola biała, dojrzałe nasiona	70.0	porcja	220.5	15.0	1.1	43.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie, ziarna	1.0	1 sztuka	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	517.0		665.5	28.1	19.7	99.5

IV POSIŁEK

262 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	25.0	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5.0	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.3	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
śliwki, różne gatunki	100.0	porcja	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	139.3		261.9	6.5	16.8	25.1

V POSIŁEK

457 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	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
rukola	25.0	1 garść	6.3	0.6	0.2	0.9
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	326.0		456.8	7.8	32.3	40.0

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

459 KCAL

Posmaruj kromkę chleba pastą przygotowaną poprzedniego dnia i udekoruj kiełkami.

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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
kiełki rzodkiewki	16.0	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	2.2
pomidory, suszone na słońcu	30.0	2 sztuki	77.4	4.2	0.9	16.7
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	253.0		459.2	24.5	15.9	53.9

II POSIŁEK

322 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	25.0	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5.0	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.3	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
orzechy włoskie	16.0	4 sztuki	106.6	2.6	9.6	2.9
RAZEM	55.3		322.5	8.3	26.2	16.6

III POSIŁEK

666 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieprz biały	1.0	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
olej kokosowy	10.0	1 łyżka	89.2	0.0	9.9	0.0
passata pomidorowa	200.0	0.5 puszki	64.0	3.3	0.6	14.6
koncentrat pomidorowy	26.0	1 łyżka	25.2	1.5	0.4	4.3
woda	65.0	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1.0	1 szczypta	3.3	0.2	0.1	0.5
majeranek suszony	1.0	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	3.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
fasola biała, dojrzałe nasiona	70.0	porcja	220.5	15.0	1.1	43.1
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie, ziarna	1.0	1 sztuka	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	517.0		665.5	28.1	19.7	99.5

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	150.0	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
nasiona chia, suszone	30.0	3 łyżki	145.8	5.0	9.2	12.6
mleko migdałowe	165.0	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
RAZEM	351.0		284.9	8.7	14.8	38.7

V POSIŁEK

457 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SAŁATKA Z PIECZONĄ MARCHEWKĄ I AWOKADO - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
rozmaryn suszony	1.0	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
rukola	25.0	1 garść	6.3	0.6	0.2	0.9
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	326.0		456.8	7.8	32.3	40.0

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

570 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	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
oliwki czarne marynowane	18.0	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	361.0		570.2	27.4	32.3	38.8

II POSIŁEK

359 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	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
masło orzechowe	30.0	1.5 łyżki	182.7	7.8	14.7	4.8
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
RAZEM	231.0		358.9	11.6	23.2	28.8

III POSIŁEK

478 KCAL

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

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

PIECZONY KALAFIOR Z POMIDORAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kalafior	300.0	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cebula	60.0	0.25 dużej sztuki	19.8	0.8	0.2	4.1
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
dynia, pestki	30.0	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	5.4
natka pietruszki	15.0	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	713.0		477.9	18.9	31.2	37.9

IV POSIŁEK

285 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	150.0	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
erytrytol	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
nasiona chia, suszone	30.0	3 łyżki	145.8	5.0	9.2	12.6
mleko migdałowe	165.0	0.5 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
RAZEM	351.0		284.9	8.7	14.8	38.7

V POSIŁEK

478 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	0.5 dużej sztuki	81.0	7.2	0.6	15.0
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
cebula	60.0	0.25 dużej sztuki	19.8	0.8	0.2	4.1
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
dynia, pestki	30.0	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	5.4
natka pietruszki	15.0	1.5 łyżka posiekanej	6.2	0.7	0.1	1.4
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	713.0		477.9	18.9	31.2	37.9

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	2 opakowania	360 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	8 łyżek	110 [g]	nasiona chia, suszone	6 łyżek 60 [g]
orzechy laskowe	2 łyżki	30 [g]	orzechy włoskie	21 sztuk 190 [g]
orzechy ziemne	2 łyżki	40 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka 20 [g]
sezam, nasiona	2 lekko czubata łyżka	26 [g]	siemię lniane	1 łyżka 5.0 [g]
Siemię lniane mielone	2 łyżki	24 [g]	słonecznik, nasiona	12 łyżek 180 [g]
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	2 łyżeczki	10 [g]	koncentrat pomidorowy	6 łyżeczek 80 [g]
masło orzechowe	1.5 łyżki	30 [g]	musztarda	3 łyżeczki 30 [g]
musztarda francuska	2 łyżeczki	20 [g]	sok z cytryny	6 łyżek 60 [g]
sos sojowy	2 łyżki	20 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	15 sztuk (kl. wagowa S)	700 [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	3 szklanki 750 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
awokado	1 sztuka	210 [g]	banan	1 średnia sztuka 190 [g]
jabłko	2.5 dużej sztuki	900 [g]	oliwki czarne marynowane	38 sztuk 140 [g]
śliwki, różne gatunki	3 porcje	430 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	5 szczypt	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	6.8 kostka	70 [g]	kakao 16%, proszek	2 łyżeczki 8 [g]
miód pszczeli	6.8 łyżeczka	100 [g]		
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	5 łyżeczek	25 [g]	oliwa z oliwek	19 łyżek 160 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
cebula	3 małe sztuki	220 [g]	czosnek	3 duże ząbki 35 [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	3 duże sztuki 700 [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	1 puszka 400 [g]
pomidorki koktajlowe	14 sztuk	270 [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	2 łyżki	18 [g]	szpinak, mrożony	2 porcje 150 [g]
ziemniaki	2 średnie sztuki	200 [g]		
ZBOŻOWE				

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	16 kromek	800 [g]	kasza jaglana	4 łyżki	80 [g]
komosa ryżowa	6 łyżek	100 [g]	makaron ryżowy	2 porcje	120 [g]
płatki owsiane	13 łyżek	130 [g]	ryż brązowy	8 łyżek	120 [g]