gurbacka.pl

WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni

DZIEŃ 1	I posiłek	Owsianka bananowa z pastą tahini	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Pomidory z pestkami i natką	V posiłek	Kawałki kurczaka w sosie pieczarkowym z komosą ryżową i surówką z kiszonego ogórka
	III posiłek	Kawałki kurczaka w sosie pieczarkowym z komosą ryżową i surówką z kiszonego ogórka		
DZIEŃ 2	I posiłek	Kanapki z szynką, papryką i rukolą	IV posiłek	Jabłko i orzechy laskowe
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Kawałki kurczaka w sosie pieczarkowym z komosą ryżową i surówką z kiszonego ogórka
	III posiłek	Kawałki kurczaka w sosie pieczarkowym z komosą ryżową i surówką z kiszonego ogórka		
DZIEŃ 3	I posiłek	Omlet po indyjsku	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Ogórek i orzechy laskowe	V posiłek	Chińszczyzna z kurczakiem i makaronem ryżowym
	III posiłek	Chińszczyzna z kurczakiem i makaronem ryżowym		
DZIEŃ 4	I posiłek	Kanapki z szynką, chrzanem i buraczkiem	IV posiłek	Gruszka i orzechy laskowe
	II posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami	V posiłek	Chińszczyzna z kurczakiem i makaronem ryżowym
	III posiłek	Chińszczyzna z kurczakiem i makaronem ryżowym		
DZIEŃ 5	I posiłek	Jajka sadzone z pomidorem i chlebkiem	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Jogurt kokosowy z sezamem i winogronami	V posiłek	Curry z krewetkami i brokułem; ryż brązowy
	III posiłek	Curry z krewetkami i brokułem; ryż brązowy		
DZIEŃ 6	I posiłek	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	IV posiłek	Czekoladki z kakao i orzechami
	II posiłek	Ogórek i orzechy laskowe	V posiłek	Carpaccio z buraka z sosem sezamowym i winogronami
	III posiłek	Curry z krewetkami i brokułem; ryż brązowy		
DZIEŃ 7	I posiłek	Pieczona owsianka śliwkowa z czekoladą	IV posiłek	Winogrona i gorzka czekolada
	II posiłek	Pomidory z pestkami i natką	V posiłek	Carpaccio z buraka z sosem sezamowym i winogronami
	III posiłek	Kotlet ala schabowy z piersi kurczaka, ziemniaczki z koperkiem; Surówka z tartej marchewki z chrzanem		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK 489 KCAL

W małym garnku rozgnieć widelcem 3/4 banana, dodaj mleko, siemię lniane i płatki owsiane. Zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj około 5 minut cały czas mieszając. Dodaj 1/2 łyżeczki pasty sezamowej i wymieszaj. Owsiankę przełożyć do miski. Dodać resztkę pokrojonego w plasterki banana i polej 1/2 łyżeczki pasty tahini.

OWSIANKA BANANOWA Z PASTĄ TAHINI

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
siemię lniane	5.0	1 łyżeczka	26.7	0.9	2.1	1.4
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło sezamowe, tahini	12.0	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
RAZEM	402.0		489.3	13.7	19.6	69.4

II POSIŁEK 251 KCAL

Pomidory pokrój w kostkę, posiekaj natkę. Wymieszaj pestki z pomidorami i natką i skrop sokiem z cytryny i oliwą.

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	320.0	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
natka pietruszki	20.0	2 łyżka posiekanej	8.2	0.9	0.1	1.8
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	378.0		250.9	8.7	17.9	17.6

III POSIŁEK 586 KCAL

Ugotuj komosę. Pierś z kurczaka pokrój na kawałeczki. Pieczarki pokrój w kostkę, posiekaj cebulkę (1/3 zostaw do surówki). Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę i pieczarki oraz kawałki kurczaka, dopraw solą do smaku. Dodaj mleko kokosowe, zioła, gałkę i pieprz. Duś pod przykryciem aż kurczaczki przejdą smakiem sosu.
Ogórki pokrój w plasterki. Cebulę posiekaj. Wymieszaj składniki, dodaj posiekaną natkę pietruszki. Dopraw świeżo mielonym pieprzem.

*Przygotuj 4 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)
*Ugotuj od razu komosę do kolacji.

KAWAŁKI KURCZAKA W SOSIE PIECZARKOWYM Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I SURÓWKĄ Z KISZONEGO OGÓRKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
Tymianek, świeży	1.0	1 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
gałka muszkatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
pieczarka biała	93.0	3 duże sztuki	19.5	2.5	0.4	2.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
komosa ryżowa	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
RAZEM	587.0		586.4	45.9	26.9	44.3

IV POSIŁEK

310 KCAL

Składniki na 27 sztuk:

- 1 szklanka daktyli 200 g
- 50 g masła orzechowego (lub gęstego tahini)
- 1/4 szklanki kakao 30 g
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pasty z wanilii
- 1 szklanka orzechów (u mnie włoskie i migdały)

+Mała keksówka

Do blendera włóż daktyle)jeśli są suche, namocz je w ciepłej wodzie), masło orzechowe, kakao, cynamon, sól, wanilię i zmiksuj. Dodaj orzechy i raz jeszcze zmiksuj - miksuj pulsacyjnie od czasu do czasu zeskrobując ze ścianek masę. Po zmiksowaniu wyjmij z blendera i przełóż do keksówki. Wygładź łyżką i wstaw do zamrażarki na około 1 godzinę. Po tym czasie wyjmij z zamrażarki i pokrój na kawałki.

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 4 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	29.6		85.8	0.6	0.1	21.9
masło orzechowe	7.4	0.4 łyżki	45.2	1.9	3.6	1.2
kakao naturalne	4.4	0.4 łyżki	20.4	0.8	1.0	2.2
cynamon mielony	0.6	0.6 szczypty	1.5	0.0	0.0	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.4	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	12.6		73.0	2.7	6.3	2.7
orzechy włoskie	12.6	0.1 szklanki	83.9	2.0	7.6	2.3
RAZEM	67.5		310.2	8.0	18.6	30.9

V POSIŁEK

586 KCAL

*Porcja z obiadu.

KAWAŁKI KURCZAKA W SOSIE PIECZARKOWYM Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I SURÓWKĄ Z KISZONEGO OGÓRKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
Tymianek, świeży	1.0	1 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
gałka muszkatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
pieczarka biała	93.0	3 duże sztuki	19.5	2.5	0.4	2.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
komosa ryżowa	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
RAZEM	587.0		586.4	45.9	26.9	44.3

DZIEŃ 2

I POSIŁEK — 449 KCAL

Chleb posmaruj musztardą, ułóż rukolę, szynkę i paseczki papryki.

KANAPKI Z SZYNKĄ, PAPRYKĄ I RUKOLĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
szynka z indyka	60.0	3 plastry	49.8	10.3	1.0	0.1
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
RAZEM	315.0		449.3	22.8	12.6	54.4

II POSIŁEK — 233 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 3 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	22.2		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	5.6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.4	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.4		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.4	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	50.7		232.6	6.0	14.0	23.2

III POSIŁEK — 586 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

KAWAŁKI KURCZAKA W SOSIE PIECZARKOWYM Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I SURÓWKĄ Z KISZONEGO OGÓRKA - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
Tymianek, świeży	1.0	1 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
gałka muszkatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
pieczarka biała	93.0	3 duże sztuki	19.5	2.5	0.4	2.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
komosa ryżowa	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
RAZEM	587.0		586.4	45.9	26.9	44.3

IV POSIŁEK

294 KCAL

Jabłko i orzechy laskowe: Zjedz jabłko i orzechy.

JABŁKO I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	218.0		293.8	5.1	19.7	27.2

V POSIŁEK

586 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

KAWAŁKI KURCZAKA W SOSIE PIECZARKOWYM Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I SURÓWKĄ Z KISZONEGO OGÓRKA - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
Tymianek, świeży	1.0	1 do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	2.0	1 łyżeczka	5.0	0.2	0.1	1.3
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
gałka muszkatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
pieczarka biała	93.0	3 duże sztuki	19.5	2.5	0.4	2.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
komosa ryżowa	50.0	3 łyżki	184.0	7.1	3.0	32.1
RAZEM	587.0		586.4	45.9	26.9	44.3

DZIEŃ 3

I POSIŁEK — 507 KCAL

Cebulę drobno posiekaj. Z pomidora usuń skórkę i pestki, a miąższ posiekaj razem z kolendrą. Jaja roztrzep widelcem razem z przyprawami, cebulą i pomidorem. Na patelni rozgrzać oliwę. Wlej jajka z dodatkami. Podsmaż. Przykryj rukolą i złóż na pół. Zjedz z chlebkiem.

OMLET PO INDYJSKU

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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula czerwona	35.0	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
pomidory, czerwone	192.0	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
kolendra, świeża	10.0	4 gałązki	2.3	0.2	0.1	0.4
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
kminek	1.0	1 szczypta mielonego	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	467.0		506.9	22.5	25.3	44.1

II POSIŁEK — 215 KCAL

Zjedz słupki ogórka z orzechami.

OGÓREK I ORZECHY LASKOWE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	111.0	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
RAZEM	141.0		215.3	5.1	19.0	7.7

III POSIŁEK — 553 KCAL

Makaron włóż do wysokiej miski i zalej gorącą wodą. Nakryj pokrywą i pozostaw na 10 minut. Po tym czasie przełóż na sito, odstaw. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę. W miseczce zmieszaj sos sojowy, sos rybny, cukier, ocet ryżowy, pokrojony imbir. Dodaj kurczaka, wymieszaj z marynatą i odstaw do lodówki na 15 minut. Paprykę pokrój w cienkie paski. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj pokrojoną cebulę, czosnek, podsmaż chwilę i dodaj pierś kurczaka razem z marynatą, podsmaż na złoty kolor. Dodaj paprykę. Doprowadź do wrzenia, aby sos się nieco zredukował, dodaj makaron i dokładnie wymieszaj. Posyp chilli, sezamem i szczypiorkiem.

*Przygotuj 4 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

CHIŃSZCZYZNA Z KURCZAKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	60.0	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2.0	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos rybny	5.0	1 łyżeczka	3.0	0.5	0.2	0.0
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka zielona, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	10.5	0.6	0.1	2.3
papryka żółta, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	13.5	0.5	0.1	3.2
RAZEM	431.5		552.7	40.6	14.4	66.2

IV POSIŁEK

310 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 4 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 4 sztuki						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	29.6		85.8	0.6	0.1	21.9
masło orzechowe	7.4	0.4 łyżki	45.2	1.9	3.6	1.2
kakao naturalne	4.4	0.4 łyżki	20.4	0.8	1.0	2.2
cynamon mielony	0.6	0.6 szczypty	1.5	0.0	0.0	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.4	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	12.6		73.0	2.7	6.3	2.7
orzechy włoskie	12.6	0.1 szklanki	83.9	2.0	7.6	2.3
RAZEM	67.5		310.2	8.0	18.6	30.9

V POSIŁEK

553 KCAL

*Porcja z obiadu.

CHIŃSZCZYZNA Z KURCZAKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	60.0	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2.0	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos rybny	5.0	1 łyżeczka	3.0	0.5	0.2	0.0
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka zielona, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	10.5	0.6	0.1	2.3
papryka żółta, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	13.5	0.5	0.1	3.2
RAZEM	431.5		552.7	40.6	14.4	66.2

DZIEŃ 4

I POSIŁEK — 523 KCAL

Buraczka pokrój w cienkie plasterki. Chleb posmaruj chrzanem, ułóż rukolę, szynkę i plasterki buraczka.

KANAPKI Z SZYNKĄ, CHRZANEM I BURACZKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	150.0	3 kromki	354.0	10.5	10.5	46.5
chrzan	10.0	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
szynka z indyka	60.0	3 plastry	49.8	10.3	1.0	0.1
buraki gotowane	150.0	0.3 opakowania	106.5	2.4	5.3	15.0
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
RAZEM	390.0		523.4	24.1	16.9	64.1

II POSIŁEK — 233 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 3 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	22.2		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	5.6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.4	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.4		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.4	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	50.7		232.6	6.0	14.0	23.2

III POSIŁEK — 553 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CHIŃSZCZYZNA Z KURCZAKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	60.0	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2.0	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos rybny	5.0	1 łyżeczka	3.0	0.5	0.2	0.0
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka zielona, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	10.5	0.6	0.1	2.3
papryka żółta, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	13.5	0.5	0.1	3.2
RAZEM	431.5		552.7	40.6	14.4	66.2

IV POSIŁEK

290 KCAL

Gruszka i orzechy laskowe: Zjedz gruszkę z orzechami.

GRUSZKA I ORZECHY LASKOWE - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
gruszka	156.0	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	22.5
orzechy laskowe	30.0	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
RAZEM	186.0		290.3	5.3	19.2	26.9

V POSIŁEK

553 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CHIŃSZCZYZNA Z KURCZAKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron ryżowy	60.0	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
szczypiorek	3.0	1 łyżeczka	1.0	0.1	0.0	0.1
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
cebula	25.0	0.5 małej sztuki	8.3	0.3	0.1	1.7
czosnek	10.0	1 duży ząbek	15.2	0.6	0.1	3.3
imbir korzeń	2.0	1 do smaku	1.6	0.0	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sos rybny	5.0	1 łyżeczka	3.0	0.5	0.2	0.0
cukier kokosowy	2.5	0.5 łyżeczki	9.5	0.0	0.0	2.3
ocet ryżowy	5.0	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
papryka czerwona, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	16.0	0.7	0.3	3.3
papryka zielona, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	10.5	0.6	0.1	2.3
papryka żółta, słodka	50.0	0.3 średniej sztuki	13.5	0.5	0.1	3.2
RAZEM	431.5		552.7	40.6	14.4	66.2

DZIEŃ 5

I POSIŁEK — 475 KCAL

Usmaż jajka sadzone na oliwie i dopraw solą do smaku. Zjedz z pomidorem i chlebkiem.

JAJKA SADZONE Z POMIDOREM I CHLEBKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	369.0		475.0	20.9	25.0	37.4

II POSIŁEK — 283 KCAL

Do jogurtu dodać sezam i pokrojone winogrona.

JOGURT KOKOSOWY Z SEZAMEM I WINOGRONAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
winogrona	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	160.0	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
RAZEM	243.0		282.7	4.8	19.3	24.3

III POSIŁEK — 624 KCAL

Ugotuj ryż. Na patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć pokrojoną cienko marchewkę, dodaj czosnek, pokrojoną cukinię i brokuła, podzielonego na małe różyczki. Podsmaż chwilę, cały czas mieszając, aby nic się nie przypaliło.
Dodaj mleko kokosowe, wodę, zagotuj. Duś aż warzywa będą al dente. Dodaj krewetki, dopraw przyprawami i duś pod przykryciem około 3-4 minut. Zjedz z ryżem.

*Przygotuj 3 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

CURRY Z KREWETKAMI I BROKUŁEM - 1.5 porcji

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
krewetki, mieszane gatunki, świeże	150.0	porcja	106.5	20.4	1.5	1.4
brokuły	166.0	0.3 sztuki	51.5	5.0	0.7	8.6
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
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
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
RAZEM	797.0		623.9	34.2	24.9	74.8

IV POSIŁEK

233 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 3 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 3 sztuki						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	22.2		64.4	0.4	0.1	16.4
masło orzechowe	5.6	0.3 łyżki	33.9	1.4	2.7	0.9
kakao naturalne	3.3	0.3 łyżki	15.3	0.6	0.7	1.7
cynamon mielony	0.4	0.5 szczypty	1.1	0.0	0.0	0.4
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.3	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	9.4		54.7	2.0	4.7	2.0
orzechy włoskie	9.4	0.1 szklanki	62.9	1.5	5.7	1.7
RAZEM	50.7		232.6	6.0	14.0	23.2

V POSIŁEK

590 KCAL

*Porcja z obiadu

CURRY Z KREWETKAMI I BROKUŁEM - 1.5 porcji						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
krewetki, mieszane gatunki, świeże	150.0	porcja	106.5	20.4	1.5	1.4
brokuły	166.0	0.3 sztuki	51.5	5.0	0.7	8.6
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
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
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
ryż brązowy	50.0	0.5 woreczka	167.5	3.5	0.9	38.4
RAZEM	787.0		590.4	33.4	24.7	67.1

DZIEŃ 6

I POSIŁEK — 531 KCAL

Do miski włóż obranego banana i rozgnieć widelcem. Dodaj płatki owsiane, mleko migdałowe i tahini. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłóż do małej foremki lub kokilki, dodaj pokrojone śliwki i posyp płatkami migdałów i pokruszoną czekoladą, wstaw na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

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

PIECZONA OWSIANKA ŚLIWKOWA Z CZEKOLADĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło sezamowe, tahini	10.0	1.5 łyżeczki	60.7	1.8	5.6	1.8
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100.0	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	370.0		531.4	13.9	21.7	75.4

II POSIŁEK — 320 KCAL

Zjedz słupki ogórka z orzechami.

OGÓREK I ORZECHY LASKOWE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	144.0	4 gruntowy	20.2	1.0	0.1	4.2
orzechy laskowe	45.0	3 łyżki	299.7	6.5	28.4	6.7
RAZEM	189.0		319.9	7.5	28.5	10.9

III POSIŁEK — 624 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CURRY Z KREWETKAMI I BROKUŁEM - 1.5 porcji

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
krewetki, mieszane gatunki, świeże	150.0	porcja	106.5	20.4	1.5	1.4
brokuły	166.0	0.3 sztuki	51.5	5.0	0.7	8.6
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
cukinia	112.0	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
curry w proszku	2.0	2 szczypty	6.5	0.3	0.3	1.1
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
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
mleko kokosowe	60.0	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
RAZEM	797.0		623.9	34.2	24.9	74.8

IV POSIŁEK

310 KCAL

Czekoladki z kakao i orzechami - 4 sztuki

CZEKOLADKI Z KAKAO I ORZECHAMI - 4 sztuki						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
daktyle, suszone	29.6		85.8	0.6	0.1	21.9
masło orzechowe	7.4	0.4 łyżki	45.2	1.9	3.6	1.2
kakao naturalne	4.4	0.4 łyżki	20.4	0.8	1.0	2.2
cynamon mielony	0.6	0.6 szczypty	1.5	0.0	0.0	0.5
sól	0.1	0.1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pasta z wanilii	0.1		0.4	0.0	0.0	0.1
migdały, łuskane	12.6		73.0	2.7	6.3	2.7
orzechy włoskie	12.6	0.1 szklanki	83.9	2.0	7.6	2.3
RAZEM	67.5		310.2	8.0	18.6	30.9

V POSIŁEK

369 KCAL

Ugotowanego buraka pokrój w cienkie plasterki. Rozłóż na talerzu na rukoli. Skrop sokiem z cytryny, polej pastą tahini i posyp siekanymi orzechami włoskimi. Na wierzchu udekoruj pokrojonymi na połówki winogronami.

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

CARPACCIO Z BURAKA Z SOSEM SEZAMOWYM I WINOGRONAMI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
buraki gotowane	150.0	0.3 opakowania	106.5	2.4	5.3	15.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
winogrona	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
masło sezamowe, tahini	12.0	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
RAZEM	282.0		369.3	8.7	24.4	34.4

DZIEŃ 7

I POSIŁEK — 531 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONA OWSIANKA ŚLIWKOWA Z CZEKOLADĄ - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło sezamowe, tahini	10.0	1.5 łyżeczki	60.7	1.8	5.6	1.8
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	1.0
czekolada 70% kakao	10.0	1 kostka	55.9	0.7	3.4	5.7
śliwki, różne gatunki	100.0	1 garść śliwek węgierek	46.0	0.7	0.3	11.4
RAZEM	370.0		531.4	13.9	21.7	75.4

II POSIŁEK — 251 KCAL

Pomidory pokrój w kostkę, posiekaj natkę. Wymieszaj pestki z pomidorami i natką i skrop sokiem z cytryny i oliwą.

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	320.0	2 średnie sztuki	54.4	2.9	0.6	11.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	20.0	2 łyżka posiekanej	8.2	0.9	0.1	1.8
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
RAZEM	378.0		250.9	8.7	17.9	17.6

III POSIŁEK — 653 KCAL

Ugotuj ziemniaki. Pierś z kurczaka rozbij tłuczkiem, obtocz w roztrzepanym jajku, następnie w otrębach (lub bułce tartej bezglutenowej) i ponownie w jajku. Usmaż na patelni na rozgrzanej oliwie. Zjedz kotleta z ziemniakami posypanymi koperkiem i surówką.

Surówka z tartej marchewki z chrzanem: Zetrzyj na tarce marchew, wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą i tartym chrzanem.

KOTLET ALA SCHABOWY Z PIERSI KURCZAKA, ZIEMNIACZKI Z KOPERKIEM						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170.0	porcja	166.6	36.5	2.2	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
otręby owsiane	20.0	3 łyżki	49.2	3.5	1.4	13.2
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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ziemniaki	225.0	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	39.4
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI Z CHRZANEM - 1 porcja						
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	9.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chrzan	10.0	1 łyżeczka	8.1	0.5	0.1	1.8
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
RAZEM	616.0		653.4	52.8	25.0	65.7

IV POSIŁEK

385 KCAL

Winogrona i gorzka czekolada: Zjedz owoce, migdały i czekoladę na przekąskę.

WINOGRONA I GORZKA CZEKOLADA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
winogrona	140.0	2 garście	99.4	0.7	0.3	24.6
migdały, łuskane	30.0	2 łyżki	173.7	6.3	15.0	6.5
czekolada 70% kakao	20.0	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	190.0		384.9	8.4	22.1	42.4

V POSIŁEK

369 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

CARPACCIO Z BURAKA Z SOSEM SEZAMOWYM I WINOGRONAMI - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
buraki gotowane	150.0	0.3 opakowania	106.5	2.4	5.3	15.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
winogrona	70.0	1 garść	49.7	0.3	0.1	12.3
masło sezamowe, tahini	12.0	1 łyżka	72.8	2.2	6.8	2.1
orzechy włoskie	20.0	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	3.6
RAZEM	282.0		369.3	8.7	24.4	34.4

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE					
jogurt kokosowy, naturalny bez cukru	1 opakowanie	160 [g]			
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
dynia, pestki	4 łyżki	60 [g]	masło sezamowe, tahini	9 łyżeczek	60 [g]
migdały, łuskane	3 garście	100 [g]	orzechy laskowe	9 łyżek	140 [g]
orzechy włoskie	1 szklanka	240 [g]	płatki migdałów	2 łyżki	20 [g]
sezam, nasiona	7 lekko czubata łyżeczka	33 [g]	siemię lniane	1 łyżeczka	5.0 [g]
DODATKI DO DAŃ					
chrzan	2 łyżeczki	37 [g]	masło orzechowe	2.1 łyżka	39 [g]
musztarda	1 łyżeczka	10 [g]	ocet ryżowy	4 łyżeczki	20 [g]
pasta z wanilii	0.3 łyżeczki	0.6 [g]	sok z cytryny	5 łyżek	50 [g]
sos rybny	4 łyżeczki	20 [g]	sos sojowy	4 łyżeczki	20 [g]
MIĘSO I PRZETWORY					
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	9 porcji	1400 [g]	szynka z indyka	6 plastrów	130 [g]
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	5 sztuk (kl. wagowa M)	290 [g]			
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko kokosowe	28 łyżek	420 [g]	mleko migdałowe	2 szklanki	440 [g]
woda	1.5 szklanki	380 [g]			
OWOCE I PRZETWORY					
banan	2.5 średniej sztuki	440 [g]	daktyle, suszone		180 [g]
gruszka	1 średnia sztuka	210 [g]	jabłko	1 średnia sztuka	260 [g]
śliwki, różne gatunki	2 garść śliwek węgierek	220 [g]	winogrona	5 garści	360 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
chili pieprz cayenne	7 szczypt	7 [g]	curry w proszku	6 szczypt	6 [g]
cynamon mielony	3.3 szczypta	3.3 [g]	gałka muszkatołowa, mielona	4 szczypty	4.0 [g]
kminek	1 szczypta mielonego	1.0 [g]	kolendra, świeża	4 gałązki	12 [g]
koperek świeży	1 łyżeczka	8 [g]	kurkuma mielona	1 szczypta	1.0 [g]
pieprz czarny mielony	2 łyżki	12 [g]	sól	9.6 szczypta do smaku	10 [g]
Tymianek, świeży	4 do smaku	4.0 [g]			
RYBY I OWOCE MORZA					
krewetki, mieszane gatunki, świeże	3 porcje	450 [g]			
SŁODYCZE					
cukier kokosowy	2 łyżeczki	10 [g]	czekolada 70% kakao	4 kostka	40 [g]
kakao naturalne	2.1 łyżka	24 [g]			
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek	17 łyżek	140 [g]			
WARZYWA I PRZETWORY					
brokuły	0.9 sztuki	850 [g]	buraki gotowane	0.9 opakowania	450 [g]
cebula	1 duża sztuka	280 [g]	cebula czerwona	0.5 małej sztuki	38 [g]
cukinia	1.5 mniejszej sztuki	390 [g]	czosnek	6 dużych ząbków	70 [g]
imbir korzeń	4 do smaku	9 [g]	marchew	4 średnie sztuki	600 [g]
natka pietruszki	11 łyżeczka posiekanej	70 [g]	ogórek	7 gruntowy	360 [g]
ogórek kiszony	12 sztuk	750 [g]	papryka czerwona, słodka	1.7 średnia sztuka	330 [g]
papryka zielona, słodka	1.2 średnia sztuka	240 [g]	papryka żółta, słodka	1.2 średnia sztuka	250 [g]
pieczarka biała	12 dużych sztuk	420 [g]	pomidory, czerwone	6 średnich sztuk	1050 [g]
rukola	5 garści	100 [g]	szczypiorek	4 łyżeczki	14 [g]
ziemniaki	3 średnie sztuki	300 [g]			
ZBOŻOWE					
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	500 [g]	komosa ryżowa	12 łyżek	200 [g]
makaron ryżowy	4 porcje	240 [g]	otręby owsiane	3 łyżki	20 [g]
płatki owsiane	15 łyżek	150 [g]	ryż brązowy	11 łyżek	170 [g]