

INDYWIDUALNY PROGRAM OD ŻYWIANIA



Jadłospis
STANDARD 1500

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00
Salatka Cesar	Omlet z warzywami i łososiem	Śledź z pestkami dyni	Jajka na miękko z brokułem i pomidorem	Pieczona makrela z warzywami	Chrupiąca sałatka z fetą	Jajecznica z pieczarkami i żytnim pieczywem
DRUGIE ŚNIADANIE 13:00	DRUGIE ŚNIADANIE 13:00	DRUGIE ŚNIADANIE 13:00	DRUGIE ŚNIADANIE 13:00	DRUGIE ŚNIADANIE 13:00	DRUGIE ŚNIADANIE 13:00	DRUGIE ŚNIADANIE 13:00
Zielone smoothie oczyszczające	Salatka na rukoli z malinowym dressingiem	Salatka cytrusowo - orzechowa	Wafle ryżowe z "domową nutellą"	Salatka Caprese ze szpinakiem	Kanapki z serem pleśniowym	Koktajl kokosowo-jeżynowy
OBIAD 17:00	OBIAD 17:00	OBIAD 17:00	OBIAD 17:00	OBIAD 17:00	OBIAD 17:00	OBIAD 17:00
Bataty faszerowane mięsem mielonym	Potrąwka z kurczaka z cukinią	Duszone polędwiczki wołowe	Mintaj zapiekany z żurawiną i aromatyczny ryż	Makaron spaghetti z awokado i indykiem	Łosoś w papilotach z kaszą gryczaną	"Ryż" z kalafiora z mięsem mielonym
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Ryż z mango	Smoothie z awokado	Amarantus z morelami	Komosa ryżowa na mleku migdałowym z malinami	Ryż jaśminowy z sosem truskawkowym	Czekoladowa owsianka z malinami	Smoothie bowl malinowe

Poniedziałek

ŚNIADANIE 09:00

SAŁATKA CESAR

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 6 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata - 60 g (12 x Liść)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Filet zamarynuj w oregano i oliwie, dopraw solą i pieprzem i usmaż na patelni beztłuszczowej.
2. Pomidora pokrój a sałatę podziel na mniejsze kawałki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i skrop oliwą.

DRUGIE ŚNIADANIE 13:00

ZIELONE SMOOTHIE OCZYSZCZAJĄCE

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Jabłko - 100 g (0.67 x Sztuka)
Jarmuż - 25 g (1.25 x Garść)
Seler naciowy - 40 g (0.89 x Łodyga)
Szpinak - 70 g (2.8 x Garść)
Olej lniany tłoczony na zimno - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj dokładnie owoce i warzywa.
2. Pokrój jabłko, gruszkę i selera na mniejsze kawałki.
3. Zmiksuj wszystko z dodatkiem 100 ml wody.

OBIAD 17:00

BATATY FASZEROWANE MIĘSEM MIELONYM

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Woda mineralna niegazowana - 125 g (0.5 x Szklanka)
Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Batata dobrze wyszoruj i przekrój na pół. Piecz ok 40 min. w 180 stopniach w naczyniu żaroodpornym podlanym wodą.
2. W międzyczasie podduś mięso na oliwie z pokrojoną cebulą i szpinakiem. Dodaj mozzarellę, dopraw.
3. Wyjmij batata, wydrąż część miąższu.
4. Wydrążony miąższ wymieszaj z farszem i włóż do batata.

KOLACJA 20:00

RYŻ Z MANGO

Mango - 100 g (0.36 x Sztuka)
Ryż biały - 50 g (3.33 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 40 g (2.67 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Dolej wody, tak by w sumie objętość płynu była dwa razy większa niż ryżu.
2. Połówkę mango podziel na dwie części, jedną część zmiksuj, drugą pokrój w kostkę.
3. Ugotowany ryż przelóż do miski, posłodź erytrytolem, polej musem, posyp kawałkami owoców i dodaj orzechy nerkowca.

Wtorek

ŚNIADANIE 09:00

OMLET Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM

Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Łosoś, wędzony - 50 g (1.67 x Porcja)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Masło klarowane - 10 g (0.67 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Brokuły, gotowane w wodzie - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój warzywa oraz łososa. Podduś na tłuszczu pod przykryciem.
2. Rozmieszaj jajka widelcem i dopraw przyprawami.
3. Dodaj jajka i smaź pod przykryciem do ścięcia. Posyp koperkiem i przelóż na drugą stronę.

DRUGIE ŚNIADANIE 13:00

SAŁATKA NA RUKOLI Z MALINOWYM DRESSINGIEM

Maliny - 50 g (0.83 x Garść)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Sałatę utóż na talerz a na niej pokrojone warzywa i ser.
2. Maliny rozgnieć, dodaj oliwę i miód.
3. Dressing wylej na sałatkę i posyp uprażonymi migdałami.
4. Zjedz z opieczonym chlebem.

OBIAD 17:00

POTRAWKA Z KURCZAKA Z CUKINIĄ

Cukinia - 200 g (0.67 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Makaron gryczany - 50 g (0.71 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Pieczone kurczaki, świeże - 100 g (5 x Sztuka)
Masło klarowane - 10 g (0.67 x łyżka)
Curry - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój w kostkę mięso, pieczone kurczaki i cukinię. Przeciśnij czosnek przez praskę i zetrzyj marchew na grubych oczkach.
2. Podsmaż kurczaka bez tłuszczu i zdejmij z patelni.
3. Na maśle podsmaż czosnek i cukinię z dodatkiem oleju. Gdy cukinia będzie zgrillowana dodaj pieczone kurczaki i marchew. Duś z przyprawami.
4. Wymieszaj z ugotowanym makaronem.

KOLACJA 20:00

SMOOTHIE Z AWOKADO

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Banan - 80 g (0.67 x Sztuka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki.
2. Możesz dodać odrobinę wody.

Środa

ŚNIADANIE 09:00

ŚLEDŹ Z PESTKAMI DYNIA

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Dyń, pestki, tuskane - 10 g (1 x łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x łyżka)
Woda mineralna niegazowana - 50 g (0.2 x Szklanka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 12 g (4 x łyżeczka)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Śledź, filety solone - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

Marynata:

1. Wymieszaj ocet, wodę, liść laurowy, ziele angielskie.
2. Zagotuj i wystudź.

Ryba:

1. Optucz rybę, by nie była zbyt słona.
2. Pokrój rybę na kawałki i dodaj cebulę w piórkach. Zalej marynatą i odstaw na noc do lodówki.

Potrawa:

1. Odlej marynatę z ryby.
2. Upraż pestki.
3. Wymieszaj rybę z pestkami i polej olejem.

DRUGIE ŚNIADANIE 13:00

SAŁATKA CYTRUSOWO - ORZECZOWA

Grejpfrut - 150 g (0.68 x Sztuka)
Pomarańcza - 150 g (0.75 x Sztuka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce podziel na cząstki i wymieszaj z orzechami.

OBIAD 17:00

DUSZONE POLĘDWICZKI WOŁOWE

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Wołowina, polędwica - 120 g (1.2 x Porcja)
Masło klarowane - 15 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Rozmaryn - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 60 g (4.62 x łyżka)
Sól himalajska - 5 g (5 x Szczypta)
Ogórki, kiszzone - 130 g (2.17 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Polędwicę pokrój na 1/2 cm plasterki. Posyp delikatnie solą i pieprzem i od razu smaż na dobrze rozgrzanej patelni na oleju po 1 minucie z każdej strony.
2. Przełóż mięso do żaroodpornego naczynia z przykrywką.
3. Podsmaż pokrojoną cebulę z rozmarynem, przełóż je do naczynia z polędwicą wołową.
4. Przed podaniem włóż naczynie z mięsem do pieca i zapiecz przez około 10 minut w temperaturze 200 st. C.

KOLACJA 20:00

AMARANTUS Z MORELAMI

Maliny - 60 g (1 x Garść)
Morele - 135 g (3 x Sztuka)
Sesam, nasiona - 15 g (1.5 x łyżka)
Amarantus, ziarno - 50 g (3.33 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj amarantus na wodzie..
2. Pokrój morele, upraż sezam.
3. Dodaj do amarantusa owoce i posyp sezamem.

Czwartek

ŚNIADANIE 09:00

JAJKA NA MIĘKKO Z BROKUŁEM I POMIDOREM

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Jajka kurze całe - 110 g (1.96 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na miękko.
2. Brokuła przygotuj na parze.
3. Pomidora pokrój na ósemki.
4. Zjedz jajka z warzywami skropionymi oliwą.

DRUGIE ŚNIADANIE 13:00

WAFLE RYŻOWE Z "DOMOWĄ NUTELLĄ"

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 20 g (2 x łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dojrzałe awokado rozdrobnij widelcem.
2. Dodaj kakao i miód, dokładnie wymieszaj składniki (można zblendować).
3. Posmaruj wafle pastą.

OBIAD 17:00

MINTAJ ZAPIEKANY Z ŻURAWINĄ I AROMATYCZNY RYŻ

Bazylija (świeża) - 7 g (7 x Listek)
Brokuły, mrożone - 100 g (0.22 x Opakowanie)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Mintaj, świeży - 150 g (1.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Ryż brązowy - 50 g (3.33 x łyżka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę włóż do naczynia żaroodpornego, skrop oliwą, sokiem z cytryny, dopraw.
2. Do ryby dodaj pociętą obieraczką w cienkie paseczki marchewkę, żurawinę oraz brokuły.
3. Wszystko zapiecz w 180 stopniach około 40 minut.
4. Ryż ugotuj.

KOLACJA 20:00

KOMOSA RYŻOWA NA MLEKU MIGDAŁOWYM Z MALINAMI

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.57 x łyżka)
Maliny - 100 g (1.67 x Garść)
Wiórki kokosowe - 18 g (3 x łyżka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Komosę ugotuj na mleku migdałowym i zjedz z malinami, orzechami.

Piątek

ŚNIADANIE 09:00

PIECZONA MAKRELA Z WARZYWAMI

Cytryna - 20 g (0.25 x Sztuka)
Makrela, świeża - 100 g (1 x Porcja)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Warzywa na patelnię z brokułami - 200 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój cytrynę w plasterki i włóż do ryby razem z posiekaną pietruszką i masłem.
2. Dopraw wg uznania, najlepiej ziołowymi przyprawami.
3. Zawieź w folię i piecz ok. 30 minut.
4. Ugotuj na parze warzywa i podaj z upieczoną rybą.

DRUGIE ŚNIADANIE 13:00

SAŁATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 40 g (2.67 x Porcja)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser i pomidor pokrój w plastry i utóż na liściach szpinaku.
2. Skrop oliwą i posyp oregano.

OBIAD 17:00

MAKARON SPAGHETTI Z AWOKADO I INDYKIEM

Awokado - 60 g (0.43 x Sztuka)
Bazyli (świeża) - 3 g (3 x Listek)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Makaron spaghetti bezglutenowy - 60 g (1.2 x Porcja)
Masło klarowane - 10 g (0.67 x Łyżka)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 100 g (1 x Porcja)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozdrobnij dojrzałe awokado widelcem na gładką masę. Dopraw solą i przyprawami wg uznania.
2. Ugotuj makaron, mięso obtocz w przyprawie curry.
3. Pokrój mięso.
4. Makaron wymieszaj z awokado, mięsem. Posyp posiekana pietruszką.
5. Udekoruj bazylią.

KOLACJA 20:00

RYŻ JAŚMINOWY Z SOSEM TRUSKAWKOWYM

jogurt kozi - 60 g (3 x Łyżka)
Truskawki - 150 g (2.14 x Garść)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)
Ryż jaśminowy - 50 g (3.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Z truskawek i jogurtu przygotuj sos.
3. Ryż polej sosem i posyp płatkami migdałowymi.

Sobota

ŚNIADANIE 09:00

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETĄ

Bazyli (suszona) - 1 g (0.25 x Łyżeczka)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 100 g (0.71 x Sztuka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Ser typu "Feta" - 40 g (0.8 x Porcja)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kielkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

DRUGIE ŚNIADANIE 13:00

KANAPKI Z SEREM PLEŚNIOWYM

Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser, camembert pełnotłusty - 40 g (0.33 x Opakowanie)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ułóż szpinak, pokrojonego w plastry pomidora oraz ser.
2. Posyp do smaku oregano.

OBIAD 17:00

ŁOSOŚ W PAPILOTACH Z KASZĄ GRYCZANĄ

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 170 g (1.7 x Porcja)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 50 g (3.85 x Łyżka)
Kapusta, kiszona - 100 g (0.91 x Szklanka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Rozłóż folię aluminiową, połóż na niej rybę (każdą na osobnej folii).
2. Każdą z nich dopraw, posyp koperkiem i na górze połóż ćwiartkę cytryny.
3. Na około poukładaj marchew, zawiń folię i piecz około 30 - 40 minut.
4. Kaszę ugotuj na sypko. Wytłóż na talerz i zjedz z rybą i warzywami.

KOLACJA 20:00

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI

Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Miód pszczele - 12 g (0.5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Mleko kokosowe bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem czekolady.
2. Wytłóż do miseczki polej miodem..
3. Dołóż owoce i orzechy.

Niedziela

ŚNIADANIE 09:00

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI I ŻYTNIM PIECZYWEM

Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 110 g (1.96 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Masło klarowane - 10 g (0.67 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Brokuła ugotuj na parze.
2. Poddusź na maśle klarowanym pieczarki i dodaj jajka.
3. Dopraw do smaku.
4. Podaj z brokułem i chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 13:00

KOKTAJL KOKOSOWO-JEŻYNOWY

Jagody goji (suszone) - 10 g (1.25 x Łyżka)
Jeżyny - 100 g (1.54 x Garść)
Mleko kokosowe bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Olej kokosowy (płynny) - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki.

OBIAD 17:00

"RYŻ" Z KALAFIORA Z MIĘSEM MIELONYM

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cielęcina, łopatka - 120 g (1.2 x Porcja)
Kalafior - 200 g (0.4 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Masło klarowane - 10 g (0.67 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Zmiksuj suchy kalafior do konsystencji ryżu.
2. Na oliwie podsmaż cebulkę z mięsem mielonym i pokrojonymi pieczarkami.
4. Pokrój paprykę w kostkę.
5. Wymieszaj wszystkie składniki razem i dopraw do smaku.

SMOOTHIE BOWL MALINOWE

Maliny - 120 g (2 x Garść)
jogurt kozi - 40 g (2 x łyżka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)
Truskawki - 150 g (2.14 x Garść)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)
Len, nasiona - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Na dekorację odłóż kilka malin, 1 truskawkę pół łyżki płatków owsianych, łyżeczkę wiórków kokosowych i siemienia lnianego oraz listki mięty.
2. Pozostałe składniki zmiksuj blenderem.
3. Przelej do miseczki, udekoruj i zjedz od razu.

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	200 g	1.43 x Sztuka
Banan	80 g	0.67 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Bazylia (świeża)	10 g	10 x Listek
Brokuły	400 g	0.8 x Sztuka
Brokuły, gotowane w wodzie	100 g	1 x Porcja
Brokuły, mrożone	100 g	0.22 x Opakowanie
Cebula	300 g	3 x Sztuka
Cukinia	200 g	0.67 x Sztuka
Cytryna	60 g	0.75 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Grejfrut	150 g	0.68 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	100 g	0.67 x Sztuka
Jagody goji (suszone)	10 g	1.25 x Łyżka
Jarmuż	25 g	1.25 x Garść
Jeżyny	100 g	1.54 x Garść
Kalafior	200 g	0.4 x Sztuka
Kapusta, kiszona	100 g	0.91 x Szklanka
Koper ogrodowy	24 g	3 x Łyżka
Maliny	390 g	6.5 x Garść
Mango	100 g	0.36 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Mięta (świeża)	1 g	1 x Łyżka
Morele	135 g	3 x Sztuka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Ogórki, kiszone	130 g	2.17 x Sztuka
Papryka czerwona	310 g	2.21 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	300 g	15 x Sztuka
Pietruszka, liście	18 g	3 x Łyżeczka
Pomarańcza	250 g	1.25 x Sztuka
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	200 g	10 x Sztuka
Roszonka	40 g	2 x Garść
Rukola	40 g	2 x Garść
Salata	60 g	12 x Liść
Seler naciowy	40 g	0.89 x Łodyga
Szpinak	195 g	7.8 x Garść
Truskawki	300 g	4.29 x Garść
Warzywa na patelnię z brokułami	200 g	2 x Porcja
Żurawina suszona	12 g	1 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylia (suszona)	3 g	0.75 x Łyżeczka
Curry	3 g	3 x Szczypota
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Oregano (suszone)	9 g	3 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypota
Rozmaryn	1 g	0.25 x Łyżeczka
Sól himalajska	8 g	8 x Szczypota
Ziele angielskie	2 g	2 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ZBOŻOWE		
Amarantus, ziarno	50 g	3.33 x Łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	110 g	8.46 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarno	50 g	3.57 x Łyżka
Makaron gryczany	50 g	0.71 x Szklanka
Makaron spaghetti bezglutenowy	60 g	1.2 x Porcja
Płatki owsiane	100 g	10 x Łyżka
Ryż biały	50 g	3.33 x Łyżka
Ryż brązowy	50 g	3.33 x Łyżka
Ryż jaśminowy	50 g	3.33 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	20 g	2 x Sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	20 g	2 x Łyżka
Len, nasiona	10 g	2 x Łyżeczka
Migdały w płatkach	30 g	3 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	55 g	3.67 x Łyżka
Orzechy włoskie	10 g	0.67 x Łyżka
Sesam, nasiona	15 g	1.5 x Łyżka
Wiórki kokosowe	24 g	4 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Cielęcina, łopatka	120 g	1.2 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2.5 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	100 g	1 x Porcja
Wołowina, polędwica	120 g	1.2 x Porcja
Łopatka wieprzowa (świeżo mielona)	50 g	0.5 x Porcja
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	332 g	5.93 x Sztuka
Ser typu "Feta"	70 g	1.4 x Porcja
Ser, camembert pełnotłusty	40 g	0.33 x Opakowanie
Ser, mozzarella	70 g	4.67 x Porcja
jogurt kozi	100 g	5 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Makrela, świeża	100 g	1 x Porcja
Mintaj, świeży	150 g	1.5 x Porcja
Łosoś, wędzony	50 g	1.67 x Porcja
Łosoś, świeży	170 g	1.7 x Porcja
Śledź, filety solone	100 g	1 x Porcja
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	10 g	2 x Łyżeczka
Masło klarowane	65 g	4.33 x Łyżka
Olej kokosowy (płynny)	10 g	1 x Łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	25 g	2.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	70 g	7 x Łyżka
INNNE		
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Erytrol / Erytrytol	10 g	2 x Łyżeczka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Miód pszczeli	36 g	1.5 x łyżka
Oceł jabłkowy z dojrzałych jabłek	15 g	5 x łyżeczka
NAPoje		
Mleko kokosowe bez cukru	400 g	1.6 x Szklanka
Mleko migdałowe naturalne bio	200 g	0.8 x Szklanka
Sok cytrynowy	24 g	4 x łyżka
Woda mineralna niegazowana	175 g	0.7 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	210 g	7 x Kromka

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana