

# **Avodiet**

## Jadłospis

INDYWIDUALNY  
PROGRAM ODŻYWIANIA

dla pacjenta Daniel Jaskowski

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Jajecznica z pomidorami	Jajecznica z pomidorami	Jajecznica z pomidorami	Greckie kanapki z oregano	Greckie kanapki z oregano
Drugie śniadanie 10:00	Drugie śniadanie 10:00	Drugie śniadanie 10:00	Drugie śniadanie 10:00	Drugie śniadanie 10:00
Koktajl na jogurcie bez laktozy	Koktajl na jogurcie bez laktozy	Koktajl na jogurcie bez laktozy	Koktajl na jogurcie bez laktozy z borówkami	Koktajl na jogurcie bez laktozy z borówkami
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Spaghetti bolognese	Spaghetti bolognese	Spaghetti bolognese	Wielowarzywne curry z tofu	Wielowarzywne curry z tofu
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
Zupa krem dyni z natką pietruszki	Zupa krem dyni z natką pietruszki	Zupa krem dyni z natką pietruszki	Zielone pancakes z tofu (Thermomix)	Zielone pancakes z tofu (Thermomix)

## LISTA ZAKUPÓW

### Zbożowe

<input type="checkbox"/> Chleb orkiszowy na zakwasie	20 x Kromka	600g
<input type="checkbox"/> Makaron kukurydziany		300g
<input type="checkbox"/> Komosa ryżowa	8 x łyżka	120g
<input type="checkbox"/> Mąka orkiszowa	8 x łyżka	80g

### Nabiał

<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny bez laktozy	5 x Duże opakowanie	1 000g
<input type="checkbox"/> Jaja kurze całe	12 x Sztuka	600g
<input type="checkbox"/> Ser mozzarella LIGHT	1,5 x Sztuka	188g
<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny	8 x łyżka	160g
<input type="checkbox"/> Ser feta	2 x Porcja	100g

### Napoje

Napój migdałowy <input type="checkbox"/> (nieśłodzony) wzbogacony w wapń	0,6 x Szkłanka	140g
--	----------------	------

### Tłuszcze

<input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek	6,5 x łyżeczka	32g
<input type="checkbox"/> Masło klarowane	5 x łyżeczka	25g

### Owoce i warzywa

<input type="checkbox"/> Pomidor	3 x Sztuka	420g
<input type="checkbox"/> Dymna	1,5 x Kawałek	300g
<input type="checkbox"/> Marchew	5 x Sztuka	300g
<input type="checkbox"/> Ziemniak	3 x Sztuka	225g
<input type="checkbox"/> Papryka czerwona		200g
<input type="checkbox"/> Cukinia	0,5 x Sztuka	200g
<input type="checkbox"/> Banan	1,5 x Sztuka	180g
<input type="checkbox"/> Szpinak	6 x Garść	150g
<input type="checkbox"/> Ogórek świeży	0,7 x Sztuka	120g
<input type="checkbox"/> Cytryna	4 x Plaster	40g

### Zioła i przyprawy

<input type="checkbox"/> Natka pietruszki	12 x łyżeczka	75g
<input type="checkbox"/> Kurkuma mielona		17g
<input type="checkbox"/> Tymianek suszony	3 x łyżeczka	12g
<input type="checkbox"/> Papryka słodka w proszku	2,9 x Szczypta	2,9g
<input type="checkbox"/> Oregano suszone	5 x Szczypta	1,5g

### Mięso

<input type="checkbox"/> Mięso mielone wołowe	3,8 x Porcja	375g
<input type="checkbox"/> Szynka z indyka	8 x Plaster	120g

### Orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/> Masło orzechowe	5 x łyżeczka	75g
<input type="checkbox"/> Pestki dyni	12 x łyżeczka	60g
<input type="checkbox"/> Nasiona chia	5 x łyżka	50g
<input type="checkbox"/> Orzechy brazylijskie	6 x Sztuka	24g

### Pozostałe

<input type="checkbox"/> Pomidory z puszki	1,5 x Opakowanie	600g
<input type="checkbox"/> Tofu naturalne (Vemondo)	2 x Opakowanie	360g
<input type="checkbox"/> Truskawki mrożone	6 x Porcja	300g
<input type="checkbox"/> Real Thai Mleko kokosowe	0,6 x Opakowanie	240g
<input type="checkbox"/> Borówka amerykańska mrożona	4 x Garść	200g
<input type="checkbox"/> Maliny mrożone	1,6 x Porcja	160g
<input type="checkbox"/> Sos sojowy	2 x łyżka	20g
<input type="checkbox"/> Imbir świeży	0,8 x łyżka	15g
<input type="checkbox"/> Proszek do pieczenia	2 x łyżeczka	6g

### Suplementy

<input type="checkbox"/> Białko ryżu PLANTFORCE – RICE protein – Waniliowe	8,5 x Porcja	170g
--	--------------	------

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 08:00

E: 561kcal B: 34g T: 26g W: 50g F: 4,4g

### Jajecznica z pomidorami

1. Pomidora umyć i pokroić w kostkę.
2. Wrzucić na rozgrzaną patelnię na oliwę/masłem klarowanym i chwilę podsmażyć.
3. Jajka roztrzepać z solą i pieprzem w oddzielnym naczyniu. Wlać na patelnię.
4. Mieszać cały czas do momentu ścięcia się jajka.
5. Gotową jajecznicę posypać podać z pieczywem (można je opiec).

Masło klarowane	1 x Łyżeczka	5g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb orkiszowy na zakwasie	3 x Kromka	90g

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

E: 469kcal B: 38g T: 18g W: 38g F: 8,2g

### Koktajl na jogurcie bez laktozy

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Truskawki mrożone	2 x Porcja	100g
Banan	0,5 x Sztuka	60g
Masło orzechowe	1 x Łyżeczka	15g
Nasiona chia	1 x Łyżka	10g
Białko ryżu PLANTFORCE - RICE protein - Waniliowe	2 x Porcja	30g
Jogurt naturalny bez laktozy	1 x Duże opakowanie	200g

## OBIAD 13:00

E: 673kcal B: 32g T: 23g W: 86g F: 7,4g

### Spaghetti bolognese

1. Na rozgrzaną patelnię z oliwą dodać mięso, przyprawić papryką słodką, solą i pieprzem.
2. Smażyć ok 5 min, po czym dodać pomidory. Dodać suszone oregano.
3. Dusić przez ok. 15 min. Doprawić do smaku.
4. Połączyc z ugotowanym makaronem (np. spaghetti lub penne).

Makaron kukurydziany	1 x Porcja	100g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Mięso mielone wołowe	1,2 x Porcja	125g
Pomidory z puszki	0,5 x Opakowanie	200g
Oregano suszone	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Natka pietruszki	1 x Łyżeczka	5g

**Zupa krem dyni z natką pietruszki**

1. Obierz dynię, marchew i ziemniaka.
2. Pokrój wszystkie warzywa w kostkę, a pora (zielona część) w plasterki.
3. Przełóż dynię, marchew i ziemniaki na brytfankę do pieczenia i piecz 30 minut w 180 stopniach.
4. W tym czasie na oliwie z oliwek (może być czosnkowa) podruś pora, na koniec dodaj wszystkie przyprawy (też sól i pieprz), starty imbir, upieczone warzywa i zalej wodą (ok. 200-300 ml). Gotuj.
5. Następnie dodaj mleko kokosowe i zblenduj na gładki krem.
6. Zupę podawaj posypaną tartą mozzarellą, siekanymi pestkami i natką pietruszki.
7. Zjedź z grzanką z pieczywa.

Oliwa z oliwek	0,5 x łyżeczka	2,5g
Dynia	0,5 x Kawałek	100g
Ziemniak	1 x Sztuka	75g
Marchew	1 x Sztuka	60g
Imbir świeży	0,2 x łyżka	5g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	40g
Kurkuma mielona	1 x łyżeczka	5g
Tymianek suszony	1 x łyżeczka	4g
Ser mozzarella LIGHT	0,5 x Sztuka	62g
Pestki dyni	1 x łyżka	10g
Natka pietruszki	2 x łyżeczka	12g
Chleb orkiszowy na zakwasie	1 x Kromka	30g

## ROZPISKA DNI

**Wtorek****Jajecznica z pomidorami**

1. Pomidora umyć i pokroić w kostkę.
2. Wrzucić na rozgrzaną patelnię na oliwę/masłem klarowanym i chwilę podsmażyć.
3. Jajka roztrzepać z solą i pieprzem w oddzielnym naczyniu. Wlać na patelnię.
4. Mieszać cały czas do momentu ścięcia się jajka.
5. Gotową jajecznicę posypać podać z pieczywem (można je opiec).

Masło klarowane	1 x łyżeczka	5g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb orkiszowy na zakwasie	3 x Kromka	90g

**DRUGIE ŚNIADANIE 10:00**

E: 469kcal

B: 38g

T: 18g

W: 38g

F: 8,2g

**Koktajl na jogurcie bez laktozy**

1. Składniki zblenduj na gładki koktajl.

Truskawki mrożone	2 x Porcja	100g
Banan	0,5 x Sztuka	60g
Masło orzechowe	1 x Łyżeczka	15g
Nasiona chia	1 x Łyżka	10g
Białko ryżu PLANTFORCE - RICE protein - Waniliowe	2 x Porcja	30g
Jogurt naturalny bez laktozy	1 x Duże opakowanie	200g

**OBIAD 13:00**

E: 673kcal

B: 32g

T: 23g

W: 86g

F: 7,4g

**Spaghetti bolognese**

- Na rozgrzana patelnię z oliwą dodać mięso, przyprawić papryką słodką, solą i pieprzem.
- Smażyć ok 5 min, po czym dodać pomidory. Dodać suszone oregano.
- Dusić przez ok. 15 min. Doprawić do smaku.
- Połączyc z ugotowanym makaronem (np. spaghetti lub penne).

Makaron kukurydziany	1 x Porcja	100g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Mięso mielone wołowe	1,2 x Porcja	125g
Pomidory z puszki	0,5 x Opakowanie	200g
Oregano suszone	1 x Szczypta	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	0,3g
Natka pietruszki	1 x Łyżeczka	5g

**KOLACJA 19:00**

E: 468kcal

B: 23g

T: 22g

W: 51g

F: 11g

**Zupa krem dyni z natką pietruszki**

- Obierz dynię, marchew i ziemniaka.
- Pokrój wszystkie warzywa w kostkę, a pora (zielona część) w plasterki.
- Przełóż dynię, marchew i ziemniaki na brytfankę do pieczenia i piecz 30 minut w 180 stopniach.
- W tym czasie na oliwie z oliwek (może być czosnkowa) podruś pora, na koniec dodaj wszystkie przyprawy (też sól i pieprz), starty imbir, upieczone warzywa i zalej wodą (ok. 200-300 ml). Gotuj.
- Następnie dodaj mleko kokosowe i zblenduj na gładki krem.
- Zupę podawaj posypaną tartą mozzarellą, siekanymi pestkami i natką pietruszki.
- Zjedź z grzanką z pieczywa.

Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Dynia	0,5 x Kawałek	100g
Ziemniak	1 x Sztuka	75g
Marchew	1 x Sztuka	60g
Imbir świeży	0,2 x Łyżka	5g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	40g
Kurkuma mielona	1 x Łyżeczka	5g
Tymianek suszony	1 x Łyżeczka	4g
Ser mozzarella LIGHT	0,5 x Sztuka	62g
Pestki dyni	1 x Łyżka	10g
Natka pietruszki	2 x Łyżeczka	12g
Chleb orkiszowy na zakwasie	1 x Kromka	30g

# Środa

## ŚNIADANIE 08:00

E: 561kcal

B: 34g

T: 26g

W: 50g

F: 4,4g

### Jajecznica z pomidorami

1. Pomidora umyć i pokroić w kostkę.
2. Wrzucić na rozgrzaną patelnię na oliwę/masłem klarowanym i chwilę podsmażyć.
3. Jajka roztrzepać z solą i pieprzem w oddzielnym naczyniu. Wlać na patelnię.
4. Mieszać cały czas do momentu ścięcia się jajka.
5. Gotową jajecznicę posypać podać z pieczywem (można je opiec).

Masło klarowane	1 x Łyżeczka	5g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Jaja kurze całe	4 x Sztuka	200g
Chleb orkiszowy na zakwasie	3 x Kromka	90g

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

E: 469kcal

B: 38g

T: 18g

W: 38g

F: 8,2g

### Koktajl na jogurcie bez laktozy

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Truskawki mrożone	2 x Porcja	100g
Banan	0,5 x Sztuka	60g
Masło orzechowe	1 x Łyżeczka	15g
Nasiona chia	1 x Łyżka	10g
Białko ryżu PLANTFORCE - RICE protein - Waniliowe	2 x Porcja	30g
Jogurt naturalny bez laktozy	1 x Duże opakowanie	200g

## OBIAD 13:00

E: 673kcal

B: 32g

T: 23g

W: 86g

F: 7,4g

### Spaghetti bolognese

1. Na rozgrzana patelnię z oliwą dodać mięso, przyprawić papryką słodką, solą i pieprzem.
2. Smażyć ok 5 min, po czym dodać pomidory. Dodać suszone oregano.
3. Dusić przez ok. 15 min. Doprawić do smaku.
4. Połączyc z ugotowanym makaronem (np. spaghetti lub penne).

Makaron kukurydziany	1 x Porcja	100g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Mięso mielone wołowe	1,2 x Porcja	125g
Pomidory z puszki	0,5 x Opakowanie	200g
Oregano suszone	1 x Szczypa	0,3g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypa	0,3g
Natka pietruszki	1 x Łyżeczka	5g

**Zupa krem dyni z natką pietruszki**

1. Obierz dynię, marchew i ziemniaka.
2. Pokrój wszystkie warzywa w kostkę, a pora (zielona część) w plasterki.
3. Przełóż dynię, marchew i ziemniaki na brytfankę do pieczenia i piecz 30 minut w 180 stopniach.
4. W tym czasie na oliwie z oliwek (może być czosnkowa) podruś pora, na koniec dodaj wszystkie przyprawy (też sól i pieprz), starty imbir, upieczone warzywa i zalej wodą (ok. 200-300 ml). Gotuj.
5. Następnie dodaj mleko kokosowe i zblenduj na gładki krem.
6. Zupę podawaj posypaną tartą mozzarellą, siekanymi pestkami i natką pietruszki.
7. Zjedź z grzanką z pieczywa.

Oliwa z oliwek	0,5 x łyżeczka	2,5g
Dynia	0,5 x Kawałek	100g
Ziemniak	1 x Sztuka	75g
Marchew	1 x Sztuka	60g
Imbir świeży	0,2 x łyżka	5g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	40g
Kurkuma mielona	1 x łyżeczka	5g
Tymianek suszony	1 x łyżeczka	4g
Ser mozzarella LIGHT	0,5 x Sztuka	62g
Pestki dyni	1 x łyżka	10g
Natka pietruszki	2 x łyżeczka	12g
Chleb orkiszowy na zakwasie	1 x Kromka	30g

## ROZPISKA DNI

**Czwartek****Greckie kanapki z oregano**

1. Pieczywo smarujemy cieniutko masłem.
2. Na wierzchu układamy plastry szynki i sera feta. Posypujemy oregano.
3. Dekorujemy plasterkami pomidora/ogórka/papryki.
4. Na wierzchu układamy pestki dyni/nasiona słonecznika.

Chleb orkiszowy na zakwasie	3 x Kromka	120g
Masło klarowane	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Ser feta	1 x Porcja	50g
Oregano suszone	1 x Szczypa	0,3g
Ogórek świeży	0,3 x Sztuka	60g
Pestki dyni	3 x łyżeczka	15g

**Koktajl na jogurcie bez laktozy z borówkami**

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g
Nasiona chia	1 x łyżka	10g
Borówka amerykańska mrożona	2 x Garść	100g
Białko ryżu PLANTFORCE - RICE protein - Waniliowe	2 x Porcja	40g
Jogurt naturalny bez laktozy	1 x Duże opakowanie	200g

**OBIAD 13:00**

E: 600kcal B: 29g T: 28g W: 61g F: 12g

**Wielowarzywne curry z tofu**

- Komosę lub ryż basmati/brązowy ugotuj. Warzywa pokrój w paski. Tofu pokrój w kostkę.
- Na oliwie podsmaż tofu z obu stron z dodatkiem soku z cytryny, pieprzu i sosu sojowego.
- Po chwili dodaj wszystkie warzywa (oprócz szpinaku). Smaż 3–5 minut.
- Po tym czasie wlej mleczko kokosowe, dopraw (także solą i pieprzem) i duś przez 2 minuty.
- Tuż przed końcem dodaj szpinak. Podawaj z ryżem/komosą i natką pietruszki.

Komosa ryżowa	4 x łyżka	60g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Cukinia	0,2 x Sztuka	100g
Marchew	1 x Sztuka	60g
Szpinak	2 x Garść	50g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	60g
Cytryna	1 x Plaster	10g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Tofu naturalne (Vemondo)	0,5 x Opakowanie	90g
Sos sojowy	1 x łyżka	10g
Kurkuma mielona	1 x Szczypta	1g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	1g
Natka pietruszki	2 x łyżeczka	12g

## Zielone pancakes z tofu (Thermomix)

- Na pokrywie naczynia miksuującego postawić miseczkę, odważyć do niej maliny i borówki, odstawić.
- Do naczynia miksuującego włożyć tofu i szpinak, rozdrobić **3 s/obr.** 7. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksuującego.
- Dodać mąkę, napój migdałowy, sok z cytryny, proszek do pieczenia i erytrytol, wymieszać **10 s/obr.** 5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksuującego, wymieszać ponownie **10 s/obr.** 5. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Na kuchence, na nieprzywierającej patelni rozgrzać niewielką ilość oleju. Łyżką nabierać porcje ciasta i nakładać na rozgrzaną patelnię, formując małe placki ( $\varnothing$  5–7 cm). Smażyć na średniej mocy palnika z obu stron, do uzyskania złotobrązowego koloru. W ten sam sposób usmażyć pozostałe placki. Zielone pancakes z tofu podawać bezpośrednio po przygotowaniu z odważonymi owocami i jogurtem, udekorowane migdałami.

Maliny mrożone	0,8 x Porcja	80g
Tofu naturalne (Vermondo)	0,5 x Opakowanie	90g
Szpinak	1 x Garść	25g
Mąka orkiszowa	4 x Łyżka	40g
Napój migdałowy (nieśłodzony) wzbogacony w wapń	0,3 x Szklanka	70g
Cytryna	1 x Plaster	10g
Proszek do pieczenia	1 x Łyżeczka	3g
Jogurt naturalny	4 x Łyżka	80g
Orzechy brazylijskie	3 x Sztuka	12g

## ROZPISKA DNI

# Piątek

## ŚNIADANIE 08:00

## Greckie kanapki z oregano

- Pieczywo smarujemy cieniutko masłem.
- Na wierzchu układamy plastry szynki i sera feta. Posypujemy oregano.
- Dekorujemy plasterkami pomidora/ogórka/papryki.
- Na wierzchu układamy pestki dyni/nasiona słonecznika.

Chleb orkiszowy na zakwasie	3 x Kromka	120g
Masło klarowane	1 x Łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Ser feta	1 x Porcja	50g
Oregano suszone	1 x Szczypa	0,3g
Ogórek świeży	0,3 x Sztuka	60g
Pestki dyni	3 x Łyżeczka	15g

**Koktajl na jogurcie bez laktozy z borówkami**

1. Składniki zblenduj an gładki koktajl.

Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15g
Nasiona chia	1 x łyżka	10g
Borówka amerykańska mrożona	2 x Garść	100g
Białko ryżu PLANTFORCE - RICE protein - Waniliowe	2 x Porcja	40g
Jogurt naturalny bez laktozy	1 x Duże opakowanie	200g

**OBIAD 13:00**

E: 600kcal B: 29g T: 28g W: 61g F: 12g

**Wielowarzywne curry z tofu**

- Komosę lub ryż basmati/brązowy ugotuj. Warzywa pokrój w paski. Tofu pokrój w kostkę.
- Na oliwie podsmaż tofu z obu stron z dodatkiem soku z cytryny, pieprzu i sosu sojowego.
- Po chwili dodaj wszystkie warzywa (oprócz szpinaku). Smaż 3–5 minut.
- Po tym czasie wlej mleczko kokosowe, dopraw (także solą i pieprzem) i duś przez 2 minuty.
- Tuż przed końcem dodaj szpinak. Podawaj z ryżem/komosą i natką pietruszki.

Komosa ryżowa	4 x łyżka	60g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	100g
Cukinia	0,2 x Sztuka	100g
Marchew	1 x Sztuka	60g
Szpinak	2 x Garść	50g
Real Thai Mleko kokosowe	0,1 x Opakowanie	60g
Cytryna	1 x Plaster	10g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Tofu naturalne (Vemondo)	0,5 x Opakowanie	90g
Sos sojowy	1 x łyżka	10g
Kurkuma mielona	1 x Szczypta	1g
Papryka słodka w proszku	1 x Szczypta	1g
Natka pietruszki	2 x łyżeczka	12g

## Zielone pancakes z tofu (Thermomix)

- Na pokrywie naczynia miksuującego postawić miseczkę, odważyć do niej maliny i borówki, odstawić.
- Do naczynia miksuującego włożyć tofu i szpinak, rozdrobić **3 s/obr.** 7. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksuującego.
- Dodać mąkę, napój migdałowy, sok z cytryny, proszek do pieczenia i erytrytol, wymieszać **10 s/obr.** 5. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksuującego, wymieszać ponownie **10 s/obr.** 5. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Na kuchence, na nieprzywierającej patelni rozgrzać niewielką ilość oleju. Łyżką nabierać porcje ciasta i nakładać na rozgrzaną patelnię, formując małe placki ( $\varnothing$  5–7 cm). Smażyć na średniej mocy palnika z obu stron, do uzyskania złotobrązowego koloru. W ten sam sposób usmażyć pozostałe placki. Zielone pancakes z tofu podawać bezpośrednio po przygotowaniu z odważonymi owocami i jogurtem, udekorowane migdałami.

Maliny mrożone	0,8 x Porcja	80g
Tofu naturalne (Vermondo)	0,5 x Opakowanie	90g
Szpinak	1 x Garść	25g
Mąka orkiszowa	4 x Łyżka	40g
Napój migdałowy (niesłodzony) wzbogacony w wapń	0,3 x Szklanka	70g
Cytryna	1 x Plaster	10g
Proszek do pieczenia	1 x Łyżeczka	3g
Jogurt naturalny	4 x Łyżka	80g
Orzechy brazylijskie	3 x Sztuka	12g