



PLAN

ŻYWIENIOWY



Dieta Bogatoselenowa



czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajka po turecku z grzanką	Czerwony smoothie bowl z orzechami brazylijskimi	Frittata ze szpinakiem i pieczarkami	Grzanki włoskie z mozzarellą i pieczonymi pomidorkami
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Orzechy brazylijskie Koktajl z borówkami, malinami i miętą	Kanapki z pastą z czerwonej fasoli	Orzechy brazylijskie Smoothie malinowo-bazyliowe	Zupa jarzynowa z indykiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Spaghetti Bolognese z cynamonem	Parowane burgery z łososia z brokułami	Lekka polędwiczka wieprzowa w sosie pieczarkowo-pomidorowym Gotowane brokoły	Wątróbka drobiowa z warzywami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa rybna z warzywami i estragonem	Deser jagodowy	Zupa krem z ogórków kiszonych	Orzechy brazylijskie Wegańskie owsiane ciasto marchewkowe



czwartek

► Śniadanie (E: 484kcal, B o.: 27.37g, T: 36.17g, W o.: 13.14g)

Jajka po turecku z grzanką (E: 484kcal, B o.: 27.37g, T: 36.17g, W o.: 13.14g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/4 pęczka (5g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 łyżka (10g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

1. Na patelni rozpuścić masło, dodać oliwę, paprykę słodką i chilli, chwilę podgrzewać i zdjąć z gazu.
2. Przygotuj jajka na miękko, około 6 minut od czasu zagotowania wody. Delikatnie obierz, przekrój na pół.
3. Jogurt wymieszać z solą, sokiem z cytryny i skórką z cytryny (można dodać też odrobinę czosnku). Przełożyć do miski, na wierzchu ułożyć jajka, doprawić solą i pieprzem, polać wcześniej roztopionym masłem z chilli. Na końcu dodaj świeżą natkę pietruszki. Podawaj z grzanką.

► II śniadanie (E: 460kcal, B o.: 8.73g, T: 32.05g, W o.: 60.92g)

Orzechy brazylijskie (E: 198kcal, B o.: 4.3g, T: 20.13g, W o.: 3.52g)

7 i 1/2 sztuki (30g)

Koktajl z borówkami, malinami i miętą (E: 262kcal, B o.: 4.43g, T: 11.92g, W o.: 57.4g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Maliny, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Mięta - 1/4 pęczka (5g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)
- Erytrol - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

1. Owoce oczyścić, przełóż do naczynia blendera. Dodaj obraną cytrynę, bez białych błonek oraz świeżą miętę i pozostałe składniki.
2. Blenduj na gładko. W razie potrzeby dosłódź do smaku.

► Obiad (E: 484kcal, B o.: 46.06g, T: 24.04g, W o.: 22.1g)

Spaghetti Bolognese z cynamonem (E: 484kcal, B o.: 46.06g, T: 24.04g, W o.: 22.1g)

1 porcja



- Ser, parmezan - 2 łyżki (16g)
- Bazylia, świeża - 2/3 garści (3g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, mielona 95 % chudego mięsa, 5 % tłuszczu, surowa - (160g)



Sposób przygotowania:

1. Cebulę i czosnek obieramy. Na patelni rozgrzewamy oliwę, szklimy cebulkę i czosnek.
2. Dodajemy mieloną wołowinę i dusimy 10 minut, co jakiś czas mieszając. Dodajemy przyprawy, zalewamy pomidorami i dusimy pod przykryciem 10 minut.
3. W międzyczasie przygotowujemy makaron z cukinii: cukinię umyć i przygotować makaron spaghetti za pomocą spirali lub obieraczki do warzyw julienne. Tak przygotowaną cukinię zeszklić na porcji oliwy na patelni przez około 5 minut, co jakiś czas mieszając. Gdy cukinia puści wodę - poczekać, aż odparuje.
4. Gotową cukinię przełożyć na talerz, na wierzch ułożyć gotowy sos. Na wierzchu posypać tartym parmezanem.

► Kolacja (E: 313kcal, B o.: 30.92g, T: 16.83g, W o.: 11.87g)

Zupa rybna z warzywami i estragonem - przepis na 2 porcje (E: 313kcal, B o.: 30.92g, T: 16.83g, W o.: 11.87g)

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (150g)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Por - 1 porcja (50g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Estragon, suszony - 2/3 łyżeczki (3g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 i 2/3 szklanki (400ml)
- Sok z cytryny - (6ml)
- Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze - 1/5 szklanki (50ml)
- Zioła prowansalskie - (3g)



Sposób przygotowania:

1. Zielone części pora oczyścić i posiekać. Czosnek obrać i rozdrobnić. W garnku rozgrzać oliwę, dodać pora i czosnek i lekko poddusić. Paprykę obrać, rozdrobnić i dodać.
2. Wymieszać, zalać gorącym bulionem. Gotować 8-10 minut. W międzyczasie rybę oczyścić i pokroić w kawałki około 3-4 cm. Rybę dodać do zupy. Gotować około 10 minut, w połowie gotowania dodać przyprawy oraz śmietankę kokosową lub śmietankę 30%.
3. Podawać w bulionówce.



piątek

► Śniadanie (E: 636kcal, B o.: 27.92g, T: 43.18g, W o.: 56.69g)

Czewony smoothie bowl z orzechami brazylijskimi (E: 636kcal, B o.: 27.92g, T: 43.18g, W o.: 56.69g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6g)
- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Borówka amerykańska, mrożona - 1/6 opakowania (50g)
- Granat, surowy - 1/2 sztuki (50g)
- Żurawina - 2 łyżeczki (30g)
- Orzechy brazylijskie - 7 i 1/2 sztuki (30g)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Erytrol - 3 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

1. Awokado i granat obrać, dodać do naczynia blendera. Dodać żurawinę, jogurt, orzechy, borówki i erytrol. Całość zmiksować na gładko.

2. Przełać do miski, udekorować na wierzchu wiórkami, pestkami, nasionami chia, owocami i masłem orzechowym.

► II śniadanie (E: 918kcal, B o.: 13.08g, T: 80.94g, W o.: 36.04g)

Kanapki z pastą z czerwonej fasoli (E: 918kcal, B o.: 13.08g, T: 80.94g, W o.: 36.04g)

1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 9 łyżek (90g)
- Fasola konserwowa, odsączona - 3/4 szklanki (150g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki przełożyć do blendera i zblendować do konsystencji pasty. Gotową pastą posmarować pieczywo.

► Obiad (E: 516kcal, B o.: 45.24g, T: 32.14g, W o.: 15.51g)

Parowane burgery z łososia z brokułami (E: 516kcal, B o.: 45.24g, T: 32.14g, W o.: 15.51g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Len, nasiona - 2 łyżki (20g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 1/4 pęczka (5g)
- Por - 1/5 porcji (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - (6ml)
- Lubczyk - (5g)
- Czosnek niedźwiedzi - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

1. Łososia oczyścić i pozbawić skóry. Pokroić w drobną kostkę lub rozdrobnić w malakserze, przełożyć do miski. Dodać przyprawy oraz siekane zioła. Por oczyścić i posiekać, dodać do ryby i całość dokładnie wymieszać. Wbić jajo, dodać siemię i dokładnie wyrobić. Brokuły oczyścić i podzielić na różyczki.

2. Z masy uformować kotleciki, ułożyć w naczyniu parowara i przygotowywać około 35 minut. Do kotlecików dodać brokuły i również przygotować na parze. Podawać na talerzu z surówką.

► Kolacja (E: 301kcal, B o.: 17.52g, T: 8.44g, W o.: 42.85g)

Deser jagodowy (E: 301kcal, B o.: 17.52g, T: 8.44g, W o.: 42.85g)

1 porcja



- Syrop z agawy - 1 i 1/2 łyżeczki (12g)
- Biszkopty Lady Fingers - 2 sztuki (10g)
- Czarne jagody - 1 i 1/3 szklanki (180g)
- Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze - 1/8 szklanki (30ml)
- Jogurt naturalny Skyr - 3/4 opakowania (120g)



Sposób przygotowania:

Warstwa biała: skyr, mleczko kokosowe, 1 łyżeczkę syropu z agawy - zmiksować. Połowę otrzymanej masy wyłożyć do miseczki lub kielicha. Następnie pokruszyć biszkopty. Przygotować warstwę jagodowa: jagody, łyżeczkę syropu z agawy - zmiksować i wyłożyć do kieliszka. Wylać drugą część białej masy i udekorować świeżymi owocami.



sobota

► Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 40.69g, T: 33.87g, W o.: 13.22g)

Frittata ze szpinakiem i pieczarkami (E: 509kcal, B o.: 40.69g, T: 33.87g, W o.: 13.22g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 4 sztuki (200g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/3 sztuki (160g)
- Por - 1 porcja (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Ser gouda - 1 i 1/4 plastra (30g)

**Sposób przygotowania:**

Pora pokroić wzdłuż na pół, pokroić w cienkie pół talarki. Pieczarki pokroić w plastry. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić pora, smażyć przez 2 minuty. Dodać pieczarki, smażyć kilka minut, aż lekko się zrumienią. Dołożyć szpinak, smażyć mieszając przez 1-2 minuty, aż liście zwiotczeją. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Jajka roztrzepać widelcem lub trzepaczką, doprawić solą, pieprzem, oregano. Dodać zawartość patelni i starty ser. Masę jajeczno-warzywną przelać do naczynia do zapiekania (warto je wyłożyć papierem do pieczenia). Piec w temp. 180 stopni (bez termoobiegu) przez około 20 minut lub do momentu, aż masa się zetnie. Można podawać z dodatkiem pieczywa.

► II śniadanie (E: 431kcal, B o.: 9.34g, T: 33.67g, W o.: 48.63g)

Orzechy brazylijskie (E: 198kcal, B o.: 4.3g, T: 20.13g, W o.: 3.52g)

7 i 1/2 sztuki (30g)

Smoothie malinowo-bazyliowe (E: 233kcal, B o.: 5.04g, T: 13.54g, W o.: 45.11g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Bazylia, świeża - 2 i 1/3 garści (12g)
- Maliny - 2 i 2/3 garści (180g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanka (230ml)
- Erytrol - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**

1. Awokado obrać i pokroić. Bazylię oczyścić.
2. Wszystkie składniki przełożyć do naczynia blendera i zmiksować na gładko.

► Obiad (E: 610kcal, B o.: 48.2g, T: 34.32g, W o.: 37.89g)

Lekka polędwiczka wieprzowa w sosie pieczarkowo-pomidorowym (E: 548kcal, B o.: 42.2g, T: 33.52g, W o.: 27.49g)

1 porcja



- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 pęczka (10g)
- Pomidory suszone na słońcu - 4 plastry (28g)
- Por - 2/3 porcji (30g)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 5 sztuk (100g)
- Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze - 1/3 szklanki (100ml)
- Wieprzowina, polędwica - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Papryka wędzona - 1/5 łyżeczki (1g)
- Czosnek niedźwiedzi - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:

1. Polędwiczkę oczyścić, osuszyć i pokroić w cienkie plasterki. Na patelni podgrzać oliwę, dodać mięso i lekko podrumienić. W międzyczasie zielone części pora oczyścić i obrać, zeszklić razem z mięsem.

2. Pomidory suszone odsączyć na papierze, pokroić i dodać do całości, wymieszać razem z przyprawami. Pieczarki umyć, obrać i posiekać w plasterki. Dodać do patelni, opruszyć szczyptą soli i chwilę poddusić.

3. Na koniec całość zalać mleczkiem kokosowym i dusić do miękkości około 20 minut na średnim ogniu. Pod koniec gotowania dodać siekaną natkę pietruszki i koperek, gotować jeszcze kilka minut. Podawać na talerzu.

Gotowane brokuły (E: 62kcal, B o.: 6g, T: 0.8g, W o.: 10.4g)

1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

1. Brokuły oczyścić, podzielić na różyczki i ugotować w gorącej wodzie ok. 8-10 minut. Odcedzić.

► Kolacja (E: 238kcal, B o.: 2.35g, T: 20.64g, W o.: 14.26g)

Zupa krem z ogórków kiszonych - przepis na 2 porcje (E: 238kcal, B o.: 2.35g, T: 20.64g, W o.: 14.26g)

1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 4 łyżki (40ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 5 sztuk (300g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)
- Sok z ogórków kiszonych - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

1. Wszystkie warzywa korzenowe oczyścić i obrać, pokroić. Przełożyć do garnka, zalać wodą, dodać przyprawy i gotować około 25 minut do miękkości. Dodać pokrojone ogórki i gotować jeszcze około 12 minut.

2. Całość zblendować na gładki krem, w razie potrzeby rozrzedzić wodą lub bulionem domowym.

3. Podawać z kleksem jogurtu i koperkiem.



niedziela

► Śniadanie (E: 667kcal, B o.: 27.34g, T: 40.18g, W o.: 48.66g)

Grzanki włoskie z mozzarellą i pieczonymi pomidorkami (E: 667kcal, B o.: 27.34g, T: 40.18g, W o.: 48.66g)

1 porcja

- Ser parmezan - 2 łyżki (16g)
- Bazylia, świeża - 1 garść (5g)
- Chleb orkiszowy - 2 kromki (80g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1/2 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

1. Pomidorki oczyścić, czosnek obrać, rozgnieść. Całość umieścić w naczyniu żaroodpornym, połać łyżeczką oliwy i zapiekać przez 20 minut w 200 stopniach.
2. Chleb pokroić w grubsze kromki. Na patelni rozgrzać pozostałą oliwę, ułożyć chleb i przygotowywać grzanki do zarumienienia z obydwu stron.
3. Kromki podawać z pieczonymi pomidorami, czosnkiem, szarpaną mozzarellą i listkami rukoli i bazylii. Posypać parmezanem na końcu.

► II śniadanie (E: 377kcal, B o.: 46.21g, T: 12.77g, W o.: 24g)

Zupa jarzynowa z indykiem - przepis na 2 porcje (E: 377kcal, B o.: 46.21g, T: 12.77g, W o.: 24g)

1 porcja

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 4 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)
- Groszek zielony, mrożony - (140g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Mięso oczyścić i pokroić w kostkę. Brokuły oczyścić i podzielić na różyczki. Marchew umyć i pokroić w kostkę. Pietruszkę obrać i pokroić w kostkę.
2. W garnku zagotować wodę z przyprawami. Dodać mięso i gotować 15 minut. Dodać pokrojone warzywa, groszek, oliwę i gotować ok. 30 minut do miękkości. Pod koniec dodać koperek i wymieszać. Doprawić do smaku, podawać w bulionówce.

► Obiad (E: 428kcal, B o.: 29.8g, T: 10.64g, W o.: 58.55g)

Wątróbka drobiowa z warzywami (E: 428kcal, B o.: 29.8g, T: 10.64g, W o.: 58.55g)

1 porcja



- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 1 garść (100g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Kurczak, wątroba - 3 sztuki (105g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 sztuka (120g)
- Pietruszka, liście - 2/3 pęczka (12g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

W garnku ugotować razem marchew, ziemniaki. Pod koniec gotowania dorzucić fasolkę szparagową. Cebulę smażyć na maśle klarowanym, dodać pieczarki i na koniec wątróbkę. Wszystko wymieszać i smażyć jeszcze ok. 5 minut. Wątróbkę podać z ogórkiem kwaszonym i ugotowanymi warzywami, przyprawionymi koperkiem, pietruszką i odrobiną kurkumy.

► Kolacja (E: 353kcal, B o.: 8.23g, T: 25.96g, W o.: 26.79g)

Orzechy brazylijskie (E: 198kcal, B o.: 4.3g, T: 20.13g, W o.: 3.52g)

7 i 1/2 sztuki (30g)

Wegańskie owsiane ciasto marchewkowe (E: 155kcal, B o.: 3.93g, T: 5.83g, W o.: 23.27g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/5 garści (6g)
- Len, nasiona - 1/5 łyżki (2g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Płatki owsiane - 1 i 3/4 łyżki (19g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/8 szklanki (9ml)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)



Sposób przygotowania:

Siemię lniane zmielić i zalać gorącą wodą (120 ml). Odstawić do napęcznienia. Marchew i imbir zetrzeć, a orzechy posiekać. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Płatki owsiane zmielić i wymieszać z cukrem, proszkiem do pieczenia, sodą, cynamonem i solą. Dodać marchew, siemię, sok z cytryny i napój roślinny oraz orzechy. Wymieszać całość. Wyłożyć masę na papier do pieczenia, do formy 21x21. Piec ok. 40-50 minut, do suchego patyczka.



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4



Produkty zbożowe

Chleb orkiszowy	80g (2 kromki)
Płatki owsiane	19g (1 i 3/4 łyżki)



Warzywa

Brokuły	550g (1 sztuka)
Cebula	105g (1 sztuka)
Cukinia	125g (1/2 sztuki)
Czosnek	18g (3 i 2/3 ząbka)
Fasola konserwowa, odsączona	150g (3/4 szklanki)
Fasola szparagowa	100g (1 garść)
Koper ogrodowy	44g (11 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	1g (1/8 sztuki)
Marchew	296g (6 i 2/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	100g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	300g (5 sztuk)
Papryka czerwona	150g (2/3 sztuki)
Papryka wędzona	1g (1/5 łyżeczki)
Pieczarka uprawna, surowa	100g (5 sztuk)
Pieczarka uprawna, świeża	280g (2 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	160g (2 sztuki)
Pietruszka, liście	32g (1 i 2/3 pęczka)
Pomidor koktajlowy	120g (6 sztuk)
Pomidory suszone na słońcu	28g (4 plastry)
Pomidory w puszcze	120g (1/2 szklanki)
Por	140g (2 i 3/4 porcji)
Rukola	20g (1 garść)
Seler korzeniowy	30g (1/8 sztuki)
Szpinak	100g (4 garście)
Ziemniaki, późne	150g (1 i 2/3 sztuki)
Groszek zielony, mrożony	140g



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki z pełnego mleka	150g (7 i 1/2 łyżki)
-------------------------------	----------------------

Jogurt naturalny - Skyr	270g (1 i 3/4 opakowania)
Ser gouda	30g (1 i 1/4 plastra)
Ser mozzarella, pełne mleko	60g (1/2 sztuki)
Ser parmezan	32g (4 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	353g (7 sztuk)
Kurczak, wątroba	105g (3 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	400g (4 porcje)
Wieprzowina, polędwica	150g (1 i 1/2 porcji)
Wołowina, mielona 95 % chudego mięsa, 5 % tłuszczu, surowa	160g



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	105g (10 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	115ml (11 i 1/2 łyżki)



Cukier i słodczyce

Biszkopty Lady Fingers	10g (2 sztuki)
Cukier	6g (1/2 łyżki)
Erytrol	30g (2 łyżki)
Erytrol	15g (3 łyżeczki)
Syrop z agawy	12g (1 i 1/2 łyżeczki)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	150g (1 i 1/2 sztuki)
Łosoś, świeży	300g (1 i 1/2 sztuki)



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	210g (1 i 1/2 sztuki)
Borówka amerykańska, mrożona	50g (1/6 opakowania)
Borówka amerykańska, surowa	100g (2 garście)
Cytryna	80g (1 sztuka)



Czarne jagody	180g (1 i 1/3 szklanki)
Dynia, pestki, łuskane	10g (1 łyżka)
Granat, surowy	50g (1/2 sztuki)
Len, nasiona	22g (2 i 1/4 łyżki)
Maliny	180g (2 i 2/3 garści)
Maliny, mrożone	150g (1 szklanka)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Orzechy brazylijskie	120g (30 sztuk)
Orzechy włoskie	6g (1/5 garści)
Wiórki kokosowe	6g (1 łyżka)
Żurawina	30g (2 łyżeczki)



Napoje

Sok z cytryny	13ml (2 i 1/4 łyżki)
Sok z ogórków kiszonych	100ml (1/3 szklanki)
Woda	700ml (3 szklanki)
Woda	500ml (2 szklanki)
Sok z cytryny	12ml



Przyprawy

Bazylija, świeża	20g (4 garście)
Bulion rosółowy	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Czosnek niedźwiedzi	5g (5 szczypt)
Czosnek, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Estragon, suszony	4g (3/4 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Lubczyk	5g
Mięta	5g (1/4 pęczka)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	9g (2 i 1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	10g (10 szczypt)
Proszek do pieczenia	1g (1/4 łyżeczki)
Soda oczyszczona	1g (1/4 łyżeczki)
Sól biała	12g (12 szczypt)
Tymianek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	2g (2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	4g



Produkty vege/vegan

Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze	180ml (3/4 szklanki)
Mleko migdałowe, niesłodzone	239ml (1 szklanka)