



# PLAN

ŻYWIENIOWY



Dieta ubogocynkowa



czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem	Kanapki z łososiem wędzonym i warzywami	Kanapki z guacamole	Jajecznica po hiszpańsku
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Kanapki z rzodkiewkowym serkiem	Koktajl zielony z gruszką	Pudding chia z borówką	Koktajl porzeczkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Dorsz w sosie cytrynowym z ryżem i warzywami	Makaron z domowym jarmużowym pesto	Warzywne curry z ciecierzycą	Risotto verde z oliwą cytrynową i rukolą
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Krem marchewkowo-selerowy z oliwą ziołową	Grzanka francuska z owocami	Grzanka orkiszowa Krem z pieczonych pomidorów	Sałatka z zielonej fasolki z halloumi



czwartek

**► Śniadanie (E: 525kcal, B o.: 19.5g, T: 19.32g, W o.: 102.91g)**

Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem (E: 525kcal, B o.: 19.5g, T: 19.32g, W o.: 102.91g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mleko owsiane - 1/4 szklanki (60ml)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Migdały - 1/2 garści (15g)
- Płatki owsiane - 5 i 1/2 łyżki (55g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Erytrol - 2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

1. Jogurt, mleko, jajko i erytrol dokładnie wymieszać w misce za pomocą trzepaczki lub zblendować. Dodać płatki owsiane, jabłko i cynamon, wymieszać. Masę przelać do kokilki. Na wierzchu poukładać migdały.

2. Piec owsiankę w 180 stopniach przez około 30 min, aż wierzch się lekko zarumieni.

**► II śniadanie (E: 439kcal, B o.: 16.34g, T: 20.4g, W o.: 48.75g)**

Kanapki z rzodkiewkowym serkiem (E: 439kcal, B o.: 16.34g, T: 20.4g, W o.: 48.75g)

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb orkiszowy - 2 kromki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Serek naturalny - Bieluch - 4 łyżki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 4 liście (20g)



Sposób przygotowania:

1. Rzodkiewkę zetrzeć, szczypior posiekać drobno. Wymieszać z serkiem, solą, pieprzem oraz oliwą.

2. Podawać z pieczywem.

**► Obiad (E: 414kcal, B o.: 28.59g, T: 11.91g, W o.: 51.07g)**

Dorsz w sosie cytrynowym z ryżem i warzywami (E: 414kcal, B o.: 28.59g, T: 11.91g, W o.: 51.07g)

1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Por - 1/3 porcji (20g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (45g)
- Skórka cytrynowa - 1 szczypta (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 i 3/4 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1/2 łyżki (5g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

1. Marchewkę obrać i pokroić. Brokuła oczyścić, podzielić na różyczki. Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu.

2. DW naczyniu parowaru umieścić dorsza, marchewkę i brokuła, oprószyć solą i rozmarynem, gotować na parze 17-20 minut.

3. W garnuszku podgrzać oliwę. Pora oczyścić, rozdrobnić i zeszklić. Dodać śmietanę, musztardę, kurkumę i szczyptę soli. Gotować kilka minut. Dodać sok z cytryny i skórkę z cytryny gotować 1-2 minuty.

4. Dorsza podawać z warzywami, ryżem i sosem cytrynowym.

**► Kolacja (E: 279kcal, B o.: 2.29g, T: 25.31g, W o.: 15.22g)**

Krem marchewkowo-selerowy z oliwą ziołową - przepis na 2 porcje (E: 279kcal, B o.: 2.29g, T: 25.31g, W o.: 15.22g)

1 porcja

- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Oliwa z oliwek - 5 łyżek (50ml)
- Por - 1/3 porcji (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Erytrol - 2/3 łyżeczki (3g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Czosnek niedźwiedzi - 2/3 łyżeczki (3g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:****1. Oliwa ziołowa**

- Do czystego i suchego naczynia blendera wsypać zioła, dodać czosnek niedźwiedzi, oliwę (3 łyżki), sok z cytryny, erytrol, sól i pieprz, zblendować. Przełożyć do miseczki, odstawić do momentu podania.

**2. Zupa krem**

- Cebulę rozdrobnić, zeszklić w garnku na pozostałej porcji oliwy. W międzyczasie obrać i pokroić warzywa.

- Do garnka dodać seler, marchewkę, sól i wodę, gotować około 25 minut.

- Dodać pieprz, czosnek niedźwiedzi, zmiksować na gładko za pomocą blendera. Krem z selera i marchewki podawać polany oliwą ziołową.



piątek

**► Śniadanie (E: 438kcal, B o.: 21.05g, T: 17.71g, W o.: 49.18g)**

Kanapki z łososiem wędzonym i warzywami (E: 438kcal, B o.: 21.05g, T: 17.71g, W o.: 49.18g)

1 porcja

- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Chleb żytni - 2 i 2/3 kromki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Brokuł kielki - 3 łyżki (24g)



Sposób przygotowania:

1. Chleb skropić oliwą. Paprykę pokroić, rukolę oczyścić.
2. Składniki podawać na kromkach chleba. Oprószyć pieprzem, ozdobić kiełkami.

**► II śniadanie (E: 368kcal, B o.: 22.18g, T: 10.81g, W o.: 48.23g)**

Koktajl zielony z gruszką (E: 368kcal, B o.: 22.18g, T: 10.81g, W o.: 48.23g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Banan - 2/3 sztuki (80g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

- Składniki zblendować, w razie potrzeby rozrzedzić wodą.

**► Obiad (E: 577kcal, B o.: 20.62g, T: 33.48g, W o.: 49.64g)**

Makaron z domowym jarmużowym pesto (E: 577kcal, B o.: 20.62g, T: 33.48g, W o.: 49.64g)

1 porcja

- Ser parmezan - 2 łyżki (16g)
- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jarmuż - 3 garście (60g)
- Makaron z mąki orkiszowej - 3/4 szklanki (70g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)



Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować wg instrukcji na opakowaniu.
2. Jarmuż, oliwę, orzechy, parmezan i obrany czosnek przełożyć do blendera lub malaksera i zblendować na pesto. Wymieszać z gotowym makaronem.

**► Kolacja (E: 512kcal, B o.: 13.68g, T: 17.09g, W o.: 94.88g)**

Grzanka francuska z owocami (E: 512kcal, B o.: 13.68g, T: 17.09g, W o.: 94.88g)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Chleb orkiszowy - 1 kromka (40g)
- Ekstrakt wanilii - 1/2 łyżeczki (2ml)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Masło sezamowe, tahini - 1/2 łyżki (10g)
- Miód pszczeleli - 1 łyżka (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Truskawki - 3/4 szklanki (120g)
- Erytrol - 3 łyżeczki (15g)



#### Sposób przygotowania:

1. Jajko zblendować z cynamonem i wanilią. Chleb pokroić na kromki i obtoczyć w jajku.
2. Na patelni podgrzać olej i delikatnie podsmażyć kromki, bez przypalania
3. Przełożyć na talerz, polać miodem, udekorować owocami i polać na końcu tahini.



sobota

**► Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 10.02g, T: 37.44g, W o.: 55.24g)**

Kanapki z guacamole (E: 586kcal, B o.: 10.02g, T: 37.44g, W o.: 55.24g)

1 porcja

- Awokado - 3/4 sztuki (100g)
- Cebula czerwona, surowa - 1/5 sztuki (20g)
- Chleb orkiszowy - 2 kromki (80g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 4 liście (20g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

1. Przygotować pieczywo w opiekaczu. Cebulę obrać i posiekać w kostkę.
2. Awokado obrać i przełożyć do miski. Dodać oliwę, sok z cytryny, siekaną cebulkę, sól i pieprz, całość rozgnieść widelcem. Przygotowaną pastą posmarować pieczywo. Dodać sałatę, pokrojoną paprykę.

**► II śniadanie (E: 309kcal, B o.: 8.08g, T: 18.06g, W o.: 47.3g)**

Pudding chia z borówką (E: 309kcal, B o.: 8.08g, T: 18.06g, W o.: 47.3g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanka (230ml)
- Nasiona chia, suszone - 3 łyżki (30g)
- Erytrol - 3 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

1. Mleko wlać do naczynia, szklanki lub słoika. Dodać nasiona chia oraz erytrol i bardzo dokładnie wymieszać.
2. Wstawić do lodówki na 30 minut, co jakiś czas wytrząsnąć.
3. Na wierzchu przed podaniem ułożyć porcję borówek oraz orzechy.

**► Obiad (E: 572kcal, B o.: 22.94g, T: 35.43g, W o.: 53.21g)**

Warzywne curry z ciecierzycą (E: 572kcal, B o.: 22.94g, T: 35.43g, W o.: 53.21g)

1 porcja

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1 łyżeczka (4g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sos sojowy - 1 łyżka (10g)
- Ciecierzycy bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)
- Kolendra liście, świeże - 1/8 pęczka (3g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 6 sztuk (120g)
- Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze - 1/2 szklanki (120ml)



Sposób przygotowania:

1. Paprykę czerwoną umyć i pokroić w cienkie paski. Brokuła oczyścić i podzielić na małe różyczki. Pieczarki umyć, oczyścić i pokroić w plastry. Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodać cebulę i czosnek, zeszklić. Ciecierzycę odsączyć z zalewy i dokładnie przepłukać, aż przestanie się pienić, dodać na patelnię.
3. Następnie dodać przyprawy i chwilę podgrzewać. Zalać mleczkiem kokosowym, dodać wszystkie warzywa i gotować pod przykryciem około 15-20 minut, do miękkości.
4. Gotowe curry przełożyć do bulionówki i podawać ze świeżą siekaną kolendrą.

**► Kolacja (E: 329kcal, B o.: 7g, T: 20.44g, W o.: 31.36g)**

Grzanka orkiszowa (E: 175kcal, B o.: 3.27g, T: 9.09g, W o.: 20.07g)

1 porcja

- Chleb orkiszowy - 1 kromka (40g)
- Masło ekstra - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Kromkę przygotować w opiekaczu, posmarować masłem.

Krem z pieczonych pomidorów - przepis na 2 porcje (E: 154kcal, B o.: 3.73g, T: 11.35g, W o.: 11.29g)

1 porcja

- Ser parmezan - 2/3 łyżki (5g)
- Bazylia, świeża - 3 garście (15g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor - 3 sztuki (510g)
- Por - 1/5 porcji (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

1. Pomidory umyć, osuszyć, pokroić i ułożyć na blasze. Dodać odrobinę pora. Całość zapiekać około 25 minut w 180 stopniach.

2. Przełożyć do garnka, dodać oliwę, wodę, zagotować, dodać przyprawy i zblendować. Doprawić do smaku, podawać z szczyptą parmezanu i świeżą bazylią.





niedziela

**► Śniadanie (E: 343kcal, B o.: 21.46g, T: 24.61g, W o.: 10.68g)**

Jajecznica po hiszpańsku (E: 343kcal, B o.: 21.46g, T: 24.61g, W o.: 10.68g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (153g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Papryka zielona - 1/2 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/2 pęczka (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

1. Paprykę czerwoną i zieloną posiekać w cienkie paski.
2. Na patelni delikatnie rozgrzać oliwę z masłem, dodać paprykę i zeszklić. Opruszyć solą i pieprzem.
3. Gdy będzie lekko podduszona na patelnię wbić jaja i mieszać dokładnie do ścięcia białka. Natkę pietruszki drobno posiekać i dodać do jajecznicy. Przełożyć na talerz.

**► II śniadanie (E: 366kcal, B o.: 24.03g, T: 17.1g, W o.: 51.31g)**

Koktajl porzeczkowy (E: 366kcal, B o.: 24.03g, T: 17.1g, W o.: 51.31g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Porzeczki czerwone - 2 i 2/3 garści (120g)
- Nasiona chia, suszone - 2 łyżki (20g)
- Jogurt naturalny Skyr - 1 opakowanie (150ml)
- Erytrol - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

Składniki zblendować na gładki koktajl.

**► Obiad (E: 526kcal, B o.: 10.1g, T: 28.86g, W o.: 56.4g)**

Risotto verde z oliwą cytrynową i rukolą (E: 526kcal, B o.: 10.1g, T: 28.86g, W o.: 56.4g)

1 porcja

- Ser parmezan - 1 łyżka (8g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (240ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ryż do risotto, arborio - 1/4 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

1. Oliwa cytrynowa: 2 łyżki oliwy przełożyć do miseczki. Dodać skórkę i sok z ćwiartki cytryny. Odstawić,
2. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Na głębokiej patelni rozgrzać pozostałą porcję oliwy, zeszklić cebulę i czosnek. Dodać ryż i podlać kilkoma łyżkami bulionu, poczekać aż odparuje. Powtarzać czynność do całkowitego ugotowania ryżu. Na koniec wymieszać z rukolą.
3. Podawać na talerzu z oliwą cytrynową, parmezanem.

**► Kolacja (E: 558kcal, B o.: 26.55g, T: 41.62g, W o.: 24.38g)**

Sałatka z zielonej fasolki z halloumi (E: 558kcal, B o.: 26.55g, T: 41.62g, W o.: 24.38g)

1 porcja



- Bazylia, świeża - 2/3 garści (3g)
- Ocet balsamiczny - 1/2 łyżki (3ml)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasolka szparagowa zielona - 2 garście (200g)
- Ser halloumi - 1/2 porcji (100g)



#### Sposób przygotowania:

1. Fasolkę mrożoną lub świeżą ugotować do miękkości w wodzie, około 8-10 minut. Ostudzić i przełożyć na talerz.
2. Pomidorki i rzodkiewki umyć i pokroić, ułożyć na wierzch.
3. W międzyczasie przygotować halloumi: ser wyjąć z opakowania, pokroić w plastry i przełożyć na patelnię. Grillować do lekkiego zarumienienia z każdej strony, dodać na talerz.
4. Skropić oliwą i octem balsamicznym, poruszyć solą i pieprzem, dodać świeże liście bazylii.



## Wykorzystane produkty

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



## Produkty zbożowe

Chleb orkiszowy	240g (6 kromek)
Chleb żytni	80g (2 i 2/3 kromki)
Makaron z mąki orkiszowej	70g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	55g (5 i 1/2 łyżki)
Ryż basmati	45g (1/4 szklanki)
Ryż do risotto, arborio	60g (1/4 szklanki)



## Warzywa

Brokuł kielki	24g (3 łyżki)
Brokuły	350g (2/3 sztuki)
Cebula	100g (1 sztuka)
Cebula czerwona, surowa	20g (1/5 sztuki)
Ciecierzycza bez zalewy, puszka	80g (1/3 puszki)
Czosnek	15g (3 ząbki)
Fasolka szparagowa zielona	200g (2 garście)
Jarmuż	60g (3 garście)
Marchew	245g (5 i 1/3 sztuki)
Papryka czerwona	300g (1 i 1/3 sztuki)
Papryka zielona	70g (1/2 sztuki)
Pieczarka uprawna, surowa	120g (6 sztuk)
Pietruszka, liście	10g (1/2 pęczka)
Pomidor	510g (3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	100g (5 sztuk)
Por	50g (1 porcja)
Rukola	40g (2 garście)
Rzodkiewka	135g (9 sztuk)
Salata	40g (8 liści)
Seler korzeniowy	100g (1/3 sztuki)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	25g (1 garść)



## Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60g (3 łyżki)
Jogurt naturalny Skyr	150ml (1 opakowanie)
Ser halloumi	100g (1/2 porcji)
Ser parmezan	30g (3 i 3/4 łyżki)

Serek naturalny - Bieluch 100g (4 łyżki)  
 Śmietana 12% tłuszczu 50g (2 i 3/4 łyżki)



## Mięso i jaja

Jaja kurze, całe 254g (5 sztuk)



## Oleje i tłuszcze

Masło ekstra 20g (2 łyżki)  
 Olej rzepakowy 5ml (1/2 łyżki)  
 Oliwa z oliwek 175ml (17 i 1/2 łyżki)



## Cukier i słodczy

Erytrol 34g (6 i 3/4 łyżeczki)  
 Erytrol 45g (3 łyżki)  
 Miód pszczeli 25g (1 łyżka)



## Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży 120g (1 i 1/4 sztuki)  
 Łosoś, wędzony 50g (1/2 opakowania)



## Owoce, orzechy i nasiona

Awokado 240g (1 i 3/4 sztuki)  
 Banan 80g (2/3 sztuki)  
 Borówka amerykańska, surowa 200g (4 garście)  
 Cytryna 20g (1/4 sztuki)  
 Dynia, pestki, łuskane 10g (1 łyżka)  
 Gruszka 130g (1 sztuka)  
 Jabłko 180g (1 sztuka)  
 Kiwi 75g (1 sztuka)  
 Migdały 15g (1/2 garści)  
 Nasiona chia, suszone 50g (5 łyżek)  
 Orzechy włoskie 20g (2/3 garści)  
 Porzeczki czerwone 120g (2 i 2/3 garści)  
 Skórka cytrynowa 3g (1 szczypta)  
 Truskawki 120g (3/4 szklanki)



## Napoje

Sok z cytryny	22ml (3 i 2/3 łyżki)
Woda	800ml (3 i 1/3 szklanki)



## Przyprawy

Bazylija, świeża	19g (3 i 3/4 garści)
Bulion warzywny	240ml (1 szklanka)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Czosnek niedźwiedzi	4g (3/4 łyżeczki)
Ekstrakt wanilii	2ml (1/2 łyżeczki)
Kolendra liście, świeże	3g (1/8 pęczka)
Kurkuma, mielona	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Ocet balsamiczny	3ml (1/2 łyżki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	11g (11 szczypt)
Sos sojowy	10g (1 łyżka)
Sól biała	11g (11 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	4g (4 szczypty)



## Produkty vege/vegan

Masło sezamowe, tahini	10g (1/2 łyżki)
Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze	120ml (1/2 szklanki)
Mleko migdałowe, niesłodzone	230ml (1 szklanka)
Mleko owsiane	60ml (1/4 szklanki)