



# PLAN

## ŻYWIENIOWY



**Dieta Ubogoselenowa**



czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajka po turecku z grzanką	Bajgle z ricottą, syropem klonowym i figami	Owsianka z czereśniami, kokosem i tahini	Grzanki włoskie z mozzarellą i pieczonymi pomidorkami
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Koktajl z borówkami, malinami i miętą	Kanapki z pastą z awokado	Smoothie malinowo-bazyliowe	Zupa kalafiorowa curry
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Wegańskie spaghetti bolognese z tofu	Parowane burgery z łososia z brokułami	Lekka polędwiczka wieprzowa w sosie pieczarkowo-pomidorowym Gotowane brokuły	Risotto bianco z zielonym groszkiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa krem z cukinii i warzyw korzeniowych Grzanka orkiszowa	Deser jagodowy	Zupa krem z ogórków kiszonych Grzanka orkiszowa	Wegańskie owsiane ciasto marchewkowe

**► 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: 297kcal, B o.: 5.35g, T: 14.13g, W o.: 60.41g)**

Koktajl z borówkami, malinami i miętą (E: 297kcal, B o.: 5.35g, T: 14.13g, W o.: 60.41g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Maliny, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanka (230ml)
- Mięta - 1/4 pęczka (5g)
- Erytrol - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**

1. Owoce oczyść, 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: 568kcal, B o.: 28.4g, T: 21.74g, W o.: 66.02g)**

Wegańskie spaghetti bolognese z tofu (E: 568kcal, B o.: 28.4g, T: 21.74g, W o.: 66.02g)

1 porcja

- Mleko owsiane - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser sojowy, tofu - 7 i 1/2 plastra (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 3 i 1/3 łyżeczki (50g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 3/4 łyżki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebule obrać i drobno pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać 3 łyżki oleju i przesmażyć cebulę. Marchew zetrzeć na tarce i dorzucić do cebuli. Tofu rozgnieść widelcem, na osobnej patelni z odrobiną oleju i podsmażyć aż będzie lekko rumiane. Do garnka przełożyć cebulę z marchewką, tofu, przyprawy, zgniecione w prasce ząbki czosnku oraz sos sojowy. Gotować wszystko około 10-12 minut. Pod koniec dodać koncentrat pomidorowy i mleko sojowe – dokładnie wymieszać i zagotować. Sos bolognese podawać z makaronem (ugotowanym według przepisu).



► **Kolacja (E: 375kcal, B o.: 6.81g, T: 24.59g, W o.: 33.73g)**

Zupa krem z cukinii i warzyw korzeniowych - przepis na 2 porcje (E: 200kcal, B o.: 3.54g, T: 15.5g, W o.: 13.66g)

1 porcja

- Cukinia - 1 sztuka (250g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pietruszka, liście - 1 pęczek (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Masło klarowane - 2 łyżki (30g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

1. Cukinię umyć, oczyścić i pozbawić części zdrewniałych oraz gniazda nasiennego, pokroić.
2. Marchew i pietruszkę obrać, posiekać.
3. W garnku zagrzać masło, dodać warzywa z przyprawami i zamieszać. Chwilę podduścić. Następnie dolać wodę i gotować do miękkości około 20 minut.
4. Zblendować, doprawić do smaku i podawać w bulionówce.

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.



piątek

**► Śniadanie (E: 461kcal, B o.: 15.74g, T: 11.58g, W o.: 75.55g)**

Bajgle z ricottą, syropem klonowym i figami (E: 461kcal, B o.: 15.74g, T: 11.58g, W o.: 75.55g)

1 porcja

- Figi, świeże - 1 sztuka (70g)
- Ser ricotta, pełne mleko - 10 łyżeczek (100g)
- Syrop klonowy - 4 łyżeczki (20g)
- Bajgle, pszenne - 1 sztuka (75g)



Sposób przygotowania:

1. Bajgla przekroić wzdłuż, posmarować ricottą. Figę pokroić w plastry, ułożyć na kanapkach, połączyć syropem klonowym.

**► II śniadanie (E: 438kcal, B o.: 9.12g, T: 22.79g, W o.: 51.65g)**

Kanapki z pastą z awokado (E: 438kcal, B o.: 9.12g, T: 22.79g, W o.: 51.65g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Chleb orkiszowy - 2 kromki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Pietruszka, liście - 1/4 pęczka (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

1. Awokado rozdrobić widelcem z oliwą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Paprykę posiekać w drobną kostkę. Natkę rozdrobnić, całość wymieszać.
2. Pastę podawać na pieczywie.

**► Obiad (E: 516kcal, B o.: 45.23g, T: 32.15g, W o.: 15.58g)**

Parowane burgery z łososia z brokułami (E: 516kcal, B o.: 45.23g, T: 32.15g, W o.: 15.58g)

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 - 1 łyżka (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: 306kcal, B o.: 17.52g, T: 8.41g, W o.: 44.6g)**

Deser jagodowy (E: 306kcal, B o.: 17.52g, T: 8.41g, W o.: 44.6g)

1 porcja



- Biskopky Lady Fingers - 2 sztuki (10g)
- Czarne jagody - 1 i 1/3 szklanki (180g)
- Syrop klonowy - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- 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 biskopky. 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: 548kcal, B o.: 23.64g, T: 21.97g, W o.: 77.41g)**

Owsianka z czereśniami, kokosem i tahini (E: 548kcal, B o.: 23.64g, T: 21.97g, W o.: 77.41g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6g)
- Mleko owsiane - 1/3 szklanki (100ml)
- Len, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Czereśnie - 1 i 1/2 garści (120g)
- Masło sezamowe, tahini - 1 łyżka (20g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Truskawki - 1 szklanka (160g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- BIO Białko z Grochu - 1 łyżka (15g)
- Erytrol - 1/2 łyżki (7g)



Sposób przygotowania:

1. W rondelku zagrząć wodę, mleko, płatki i siemię. Gotować około 8 minut, bez wrzenia, co jakiś czas mieszając. Pod koniec dodać białko i erytrol.
2. Podawać w miseczce z czereśnią, wiórkami i tahini.

**► II śniadanie (E: 233kcal, B o.: 5.04g, T: 13.54g, W o.: 45.11g)**

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: 416kcal, B o.: 5.62g, T: 29.74g, W o.: 34.34g)

Zupa krem z ogórków kiszonych - przepis na 2 porcje (E: 241kcal, B o.: 2.35g, T: 20.65g, W o.: 14.27g)

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.

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.





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, połączyć 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: 243kcal, B o.: 6.01g, T: 18.88g, W o.: 14.95g)**

Zupa kalafiorowa curry - przepis na 3 porcje (E: 243kcal, B o.: 6.01g, T: 18.88g, W o.: 14.95g)

1 porcja

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/2 pęczka (10g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 8 i 1/3 łyżki (150g)
- Masło ekstra - 2 łyżki (20g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Woda - 4 i 1/4 szklanki (1000ml)



Sposób przygotowania:

1. Kalafior oczyścić, podzielić na różyczki i posiekać. Marchew i pietruszkę obrać, pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek obrać, posiekać.
2. W garnku podgrzać oliwę z masłem, zeszklić cebulę z czosnkiem, dodać warzywa, chwile poddusić. Całość zalać ciepłą wodą, dodać przyprawy i gotować na niewielkim ogniu około 20-25 minut, do miękkości.
3. Dodać śmietankę, dokładnie wymieszać i doprawić do smaku. Na koniec dodać świeże siekane zioła - pietruszkę i koper.

**► Obiad (E: 645kcal, B o.: 14.1g, T: 31.83g, W o.: 77.83g)**

Risotto bianco z zielonym groszkiem (E: 645kcal, B o.: 14.1g, T: 31.83g, W o.: 77.83g)

1 porcja



- Ser parmezan - 1 łyżka (8g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/2 szklanki (70g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Por - 1/3 porcji (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż do risotto, arborio - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 4 szczypty (4g)
- Masło ekstra - 1 łyżka (10g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Woda - 3/4 szklanki (180ml)
- Czosnek niedźwiedzi - 1/3 łyżeczki (2g)



## Sposób przygotowania:

1. Zielone części pora obrać, posiekać. Na patelni podgrzać delikatnie masło z oliwą, zeszklić delikatnie pora.
2. Selera zetrzeć na tarce, dodać na patelnię. Dodać groszek, ryż, podlać odrobiną soku z cytryny (lub użyć białego wina). Przygotowywać risotto, cały czas mieszając składniki na patelni i dolewać wody, aż będzie miękkie. Dodać przyprawę na końcu.

**► Kolacja (E: 155kcal, B o.: 3.93g, T: 5.83g, W o.: 23.27g)**

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

Bajgle, pszenne	75g (1 sztuka)
Chleb orkiszowy	240g (6 kromek)
Makaron spaghetti	50g (1/3 garści)
Płatki owsiane	49g (4 i 3/4 łyżki)
Ryż do risotto, arborio	80g (1/3 szklanki)



## Warzywa

Brokuły	300g (2/3 sztuki)
Cebula	124g (1 i 1/4 sztuki)
Cukinia	250g (1 sztuka)
Czosnek	15g (3 ząbki)
Groszek zielony, mrożony	70g (1/2 szklanki)
Kalafior	399g (2 porcji)
Koper ogrodowy	36g (9 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	1g (1/8 sztuki)
Marchew	241g (5 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszone	300g (5 sztuk)
Papryka czerwona	75g (1/3 sztuki)
Papryka wędzona	1g (1/5 łyżeczki)
Pieczarka uprawna, surowa	100g (5 sztuk)
Pietruszka, korzeń	199g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	54g (2 i 2/3 pęczka)
Pomidor koktajlowy	120g (6 sztuk)
Pomidory suszone na słońcu	28g (4 plastry)
Por	55g (1 porcji)
Rukola	20g (1 garść)
Seler korzeniowy	55g (1/6 sztuki)



## Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki z pełnego mleka	150g (7 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny - Skyr	120g (3/4 opakowania)
Ser mozzarella, pełne mleko	60g (1/2 sztuki)
Ser parmezan	24g (3 łyżki)
Ser ricotta, pełne mleko	100g (10 łyżeczek)

Śmietana 12% tłuszczu

150g (8 i 1/3 łyżki)



## Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	153g (3 sztuki)
Wieprzowina, polędwica	150g (1 i 1/2 porcji)



## Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	61g (6 łyżek)
Masło klarowane	30g (2 łyżki)
Olej rzepakowy	8ml (3/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	126ml (12 i 2/3 łyżki)



## Cukier i słodczyce

Biszkopty Lady Fingers	10g (2 sztuki)
Cukier	6g (1/2 łyżki)
Erytrol	37g (2 i 1/2 łyżki)
Syrop klonowy	32g (6 i 1/3 łyżeczek)



## Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży	150g (3/4 sztuki)
---------------	-------------------



## Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	210g (1 i 1/2 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	100g (2 garście)
Cytryna	80g (1 sztuka)
Czarne jagody	180g (1 i 1/3 szklanki)
Czereśnie	120g (1 i 1/2 garści)
Figi, świeże	70g (1 sztuka)
Len, nasiona	32g (3 i 1/4 łyżki)
Maliny	180g (2 i 2/3 garści)
Maliny, mrożone	150g (1 szklanka)
Orzechy włoskie	6g (1/5 garści)
Truskawki	160g (1 szklanka)
Wiórki kokosowe	6g (1 łyżka)

**Napoje**

Sok z cytryny	19ml (3 i 1/4 łyżki)
Sok z ogórków kiszonych	100ml (1/3 szklanki)
Woda	2329ml (9 i 2/3 szklanki)

**Przyprawy**

Bazylija, świeża	17g (3 i 1/3 garści)
Curry, w proszku	3g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
Czosnek niedźwiedzi	5g (5 szczypt)
Czosnek niedźwiedzi	2g (1/3 łyżeczki)
Koncentrat pomidorowy 30%	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Lubczyk	5g
Mięta	5g (1/4 pęczka)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	11g (11 szczypt)
Proszek do pieczenia	1g (1/4 łyżeczki)
Soda oczyszczona	1g (1/4 łyżeczki)
Sos sojowy	8g (3/4 łyżki)
Sól biała	18g (18 szczypt)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)

**Produkty vege/vegan**

Masło sezamowe, tahini	20g (1 łyżka)
Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze	130ml (1/2 szklanki)
Mleko migdałowe, niesłodzone	469ml (2 szklanki)
Mleko owsiane	120ml (1/2 szklanki)
Ser sojowy, tofu	150g (7 i 1/2 plastra)

**Preparaty**

BIO Białko z Grochu	15g (1 łyżka)
---------------------	---------------