



YASUMI

Jadłospis Szczęścia 1700 kcal



Małgorzata Jezierska

TOP EXPERT Yasumi, specjalista ds. żywienia,
koordynator projektu Yasumi FIT&DIET

YASUMI

FIT & DIET

 www.yasumi.pl  [yasumi_polska](https://www.instagram.com/yasumi_polska)

Witaj!

Przed Tobą jadłospis 1700kcal z 4 posiłkami w ciągu dnia.

JAK STOSOWAĆ JADŁOSPIS?

Jest to tzw. jadłospis elastyczny. Oznacza to, że jest on co prawda rozpisany na dni tygodnia, jednak proszę traktuj poszczególne posiłki jako 7 wariantów do wyboru (najlepiej skreśl dni tygodnia i wstaw cyfry 1,2,3...7). To Ty decydujesz i wybierzesz, co zjesz danego dnia na śniadanie, II śniadanie, obiad, czy kolację. Niewątpliwym plusem takiego jadłospisu jest wolność wyboru, możesz również samodzielnie zaplanować na ile dni przygotujesz dany posiłek. Dzięki takiemu rozwiązaniu nauczysz się prawidłowych nawyków, doboru produktów i posiłków. Posiłki (zwłaszcza obiady możesz przygotować w większej ilości i z powodzeniem zamrozić i zjeść w dzień kiedy nie masz czasu na gotowanie). Ważne by posiłki były RÓŻNORODNE w ciągu dnia.

Dodatkowy plus jadłospisu: I ŚNIADANIE i KOLACJA mają taką samą kaloryczność, zatem możesz wymieniać je między sobą.

Życzymy Ci przyjemności i szczęścia!

Tydzień: 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie - 8:00						
Jajecznica ze szczypiorkiem i szynką, kanapki z pomidorem i sałata	Czekoladowa owsianka z malinami i orzechami	Parówka, kanapka z żółtym serem i warzywami	Kanapki z pesto, mozzarellą, pomidorem i bazylią	Zielony omlet	Kanapki z wędzonym łososiem, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką i sałata	Serniczki z malinami
II Śniadanie - 11:30						
Banan z masłem orzechowym i czekoladą	Wrapy z hummusem i warzywami	Straciatella z orzechami i pomarańczą	Jogurt z granolą i kiwi Granola z patelni	Kanapka z tuńczykiem, hummusem i suszonymi pomidorami	Sałatka grecka	Kakaowy serek wiejski z masłem orzechowym i borówkami
Obiad - 15:00						
Fit chińczyk	Pieczone kotleciki mielone z kaszą i warzywami. Brokuł gotowany	Kremowy makaron ze szpinakiem i fetą	Dorsz zapiekany z serem i pieczone ziemniaczki Surówka z kapusty kiszonej	Burgery z buraka Sos czosnkowy Sałatka warzywna z sosem winegret	Gulasz ziemniaczany z fasolą i fetą	Krewetki po azjatycku z makaronem ryżowym Surówka z kapusty pekińskiej
Kolacja - 19:00						
Sałatka gyros	Carpaccio z buraka, pieczywo	Sałatka z brokułem, jajkiem, fetą i pomidorami	Pasta z makreli z ogórkiem kiszonym Kanapki z pastą z makreli	Wiosenny, orzechowy twarożek	Tortilla z farszem z kurczaka, papryki i szpinaku	Zupa krem z dyni z fetą i orzechami włoskimi
Kcal: 1695 W: 154.5 / B: 92.7 T: 79.7 / Bł: 25.0 ŁG: 59.4	Kcal: 1697 W: 163.8 / B: 74.2 T: 87.3 / Bł: 35.0 ŁG: 60.5	Kcal: 1700 W: 128.4 / B: 81.7 T: 100.6 / Bł: 23.4 ŁG: 46.3	Kcal: 1693 W: 150.4 / B: 96.9 T: 82.3 / Bł: 25.6 ŁG: 62.8	Kcal: 1685 W: 134.7 / B: 90.8 T: 91.9 / Bł: 25.7 ŁG: 56.7	Kcal: 1708 W: 138.1 / B: 78.8 T: 98.4 / Bł: 30.7 ŁG: 50.7	Kcal: 1690 W: 105.8 / B: 110.2 T: 95.2 / Bł: 18.4 ŁG: 36.1

LEGENDA:

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny

Poniedziałek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 425 W: 33.9 B: 24.1 T: 21.2 Bł: 4.4 ŁG: 15.3

Jajecznica ze szczypiorkiem i szynką, kanapki z pomidorem i sałatą

Jajko, 2 x Sztuka (100.0 g)
Chleb żytni, 2 x Kromka (60.0 g)
Pomidor, 0.5 x Sztuka (60.0 g)
Wędlina wieprzowa, 2 x Plaster (30.0 g)
Szcypiorek, 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Masło klarowane, 0.5 x Łyżeczka (4.0 g)
Masło, 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Sałata masłowa, 2 x Liść (10.0 g)

Przepis

Szynkę pokrój w kosteczkę, podsmaż na rozgrzanym maśle klarowanym. Wbij dwa jajka i przygotuj jajecznicę tak ściętą jak lubisz, pod koniec dodaj posiekany szczypiorek. Podawaj z kanapkami z masłem, sałatą i pomidorem.

Komentarz

Sałatę możesz zastąpić swoją ulubioną zieleniną: rukolą, roszponką, miksem sałat, kietkami.

II Śniadanie - 11:30

Kcal: 348 W: 37.1 B: 7.6 T: 19.7 Bł: 6.4 ŁG: 17.5

Banan z masłem orzechowym i czekoladą

Banan, 1 x Sztuka (110.0 g)
Masło orzechowe, 2 x Łyżeczka (20.0 g)
Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej), 2 x Kostka (20.0 g)

Przepis

Banana pokrój w plasterki, posmaruj masłem orzechowym i posyp pokruszoną czekoladą.

Komentarz

Waga banana bez skórki.

Obiad - 15:00

Kcal: 496 W: 56.9 B: 34.0 T: 14.0 Bł: 10.7 ŁG: 16.6

Fit chińczyk

Warzywa na patelnię, 0.5 x Opakowanie (225.0 g)
Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100.0 g)
Olej kokosowy, 0.5 x Łyżka (5.0 g)
Sesam (nasiona), 1 x Łyżka (10.0 g)
Ryż paraboliczny, 0.3 x Opakowanie (30.0 g)

Przepis

przyprawy: kurkuma, sól, pieprz, papryka słodka, imbir świeży/ w proszku

Kurczaka pokrój w kostkę, obtocz w przyprawach (nie żałuj kurkumy i papryki), miodzie i sezamie. Następnie podsmaż go na oleju kokosowym/ rzepakowym, kiedy będzie gotowy na patelnię dodajemy mrożone warzywa i dusimy pod przykryciem do miękkości. W tym czasie ugotuj ryż. Warzywa z kurczakiem podajemy na ryżu.

Sałatka gyros

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100.0 g)
Olej rzepakowy, 0.5 x Łyżka (5.0 g)
Kapusta pekińska, 4 x Liść (80.0 g)
Pomidor, 1 x Sztuka (100.0 g)
Kukurydza konserwowa, 4 x Łyżka (60.0 g)
Ketchup, 1.5 x Łyżeczka (15.0 g)
Ogórki konserwowe, 1.5 x Sztuka (90.0 g)
Majonez, 0.8 x Łyżka (20.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Jogurt naturalny, 1 x Łyżka (20.0 g)

Przepis

Kurczaka pokrój w kostkę i zamarynuj w przyprawach, oleju, ugrilluj na suchej patelni. Z jogurtu, majonezu, czosnku, soku z cytryny, soli i pieprzu przygotuj sos czosnkowy. Kapustę posiekaj, pomidora pokrój w kostkę, ogórka w plasterki. Wymieszać z mięsem i pokrojonymi warzywami. Sałatkę układaj warstwowo: kurczak, kukurydza, ketchup, pomidory, ogórki, sos czosnkowy, a na koniec posyp całość posiekaną kapustą pekińską. Smacznego!

Suma dnia: Kcal: 1695 W: 154.5g B: 92.7g T: 79.7g Bł: 25.0g ŁG: 59.4

Wtorek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 422 W: 52.9 B: 14.5 T: 18.9 Bł: 8.9 ŁG: 13.4

Czekoladowa owsianka z malinami i orzechami

Mleko 2%, 0.8 x Szklanka (200.0 g)

Maliny, 1 x Garść (60.0 g)

Płatki owsiane, 4 x Łyżka (40.0 g)

Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej), 2 x Kostka (16.0 g)

Orzechy włoskie, 0.5 x Łyżka (7.5 g)

Przepis

Ugotuj płatki na mleku (płatki możesz zalać na noc mlekiem, lub na 5 min przed gotowaniem wrzącym mlekiem.

Wyłóż do miseczki, pokrusz czekoladę. Dodaj owoce i orzechy.

Komentarz

Alternatywa:

Zamiast orzechów możesz dodać migdały, pestki dyni w takiej samej ilości lub 3/4 łyżeczki masła orzechowego.

Zamiast malin możesz wykorzystać truskawki, borówki, jagody, porzeczki, wiśnie - w takiej samej ilości

II Śniadanie - 11:30

Kcal: 351 W: 43.2 B: 11.3 T: 15.6 Bł: 11.0 ŁG: 14.2

Wrapy z hummusem i warzywami

Ogórek świeży, 0.3 x Sztuka (60.0 g)

Papryka czerwona, 0.5 x Sztuka (70.0 g)

Roszponka, 1 x Garść (25.0 g)

Hummus, 3 x Łyżeczka (45.0 g)

Cebula, 0.3 x Sztuka (30.0 g)

Tortilla pełnoziarnista, 1 x Sztuka (60.0 g)

Oliwa z oliwek, 0.5 x Łyżka (5.0 g)

Przepis

Tortillę podgrzej (z dwóch stron) na rozgrzanej patelni. W międzyczasie pokrój warzywa, np. w słupki, krążki, pióra. Kiedy tortilla będzie gotowa, posmaruj ją hummusem, oliwą i wyłóż wszystkie pokrojone i umyte składniki, rukolę. Posyp solą oraz pieprzem. Zwiń, smacznego!

Obiad - 15:00

Kcal: 497 W: 32.7 B: 33.1 T: 26.8 Bł: 9.1 ŁG: 15.6

Pieczone kotleciki mielone z kaszą i warzywami.

Cebula, 1 x Sztuka (100.0 g)
Kasza jaglana, 1 x Porcja (100.0 g)
Marchew, 2 x Sztuka (100.0 g)
Olej rzepakowy, 2 x łyżka (20.0 g)
Natka pietruszki, 3 x łyżeczka (18.0 g)
Musztarda, 2 x łyżeczka (20.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Mięso mielone wołowe, 5 x Porcja (500.0 g)

Zjedz 1 z 4 porcji

Brokuł gotowany

Brokuł mrożony, 0.4 x Opakowanie (180.0 g)
Masło, 1 x łyżeczka (5.0 g)

Przepis na 4 porcje

Przyprawy: majeranek, lubczyk, pieprz, sól

Ugotuj kaszę jęczmienną zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Rozgrzej piekarnik do 180 C. Cebulę, czosnek, zieloną pietruszkę posiekaj. Marchewkę startuj na tarce o grubych oczkach. W misce wymieszaj mięso mielone, ugotowaną kaszę jęczmienną, olej, przyprawy, musztardę i warzywa. Dokładnie wymieszaj. Zwilżonymi rękoma uformuj 9 kotlecików. Piecz w nagrzanym piekarniku przez 20 minut.

Komentarz

Podziel przygotowane kotleciki na 4 porcje i zjedz jedną z nich. Pozostałe porcje rozdziel na następne dni, podziel się z bliskimi lub zamroź na następny raz.

Przepis

Ugotuj warzywo od wrzącej wody, w dużej ilości osolonej wody bez przykrycia (około 3 min od zagotowania wody). Ciepły brokuł połącz z łyżeczką masła.

Komentarz

Zimą, wczesną wiosną korzystaj z mrozonek - mają więcej wartości odżywczych i mniej "chemii" niż warzywa "świeże"

Kolacja - 19:00

Kcal: 427 W: 35.0 B: 15.3 T: 26.0 Bł: 6.0 ŁG: 17.3

Carpaccio z buraka, pieczywo

Burak, 1 x Sztuka (100.0 g)
Chleb żytni, 1.5 x Kromka (45.0 g)
Ser feta, 1.1 x Porcja (55.0 g)
Rukola, 1 x Garść (20.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10.0 g)
Pestki dyni, 1 x łyżka (5.0 g)
Sok z cytryny, 0.5 x łyżka (3.0 g)

Przepis

Buraczki ugotuj lub upiecz w skórce (pieczone buraki: najlepiej piec w szkle żaroodpornym, zamkniętym przykrywką w 180C przez 1,5h). Wystudzone buraczki obierz i pokrój w cienkie plasterki, ułóż na talerzu. Na patelni podpraż pestki dyni. Buraczki posyp rukolą i pokrojoną w kostkę fetę, posypać uprażonymi pestkami dyni. Całość polej sosem (oliwa z oliwek, tyle samo wody i soku z cytryny, sól, pieprz), podawaj z pieczywem.

Komentarz

Ugotowane buraki można również kupić w Lidlu/ Biedronce.

Suma dnia: Kcal: 1697 W: 163.8g B: 74.2g T: 87.3g Bł: 35.0g ŁG: 60.5

Środa

Śniadanie - 8:00

Kcal: 420 W: 35.3 B: 17.4 T: 23.3 Bł: 4.1 ŁG: 16.3

Parówka, kanapka z żółtym serem i warzywami

Chleb żytni, 2 x Kromka (60.0 g)
Masło, 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Ser gouda, 1 x Plaster (20.0 g)
Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60.0 g)
Szcypiorek, 1 x Łyżka (5.0 g)
Ketchup, 1 x Łyżeczka (10.0 g)
Parówkowa wiedeńska, 1.5 x Sztuka (60.0 g)
Sałata masłowa, 2 x Liść (10.0 g)

Przepis

Ugotuj parówki. Przygotuj kanapki - chleb posmaruj masłem, ułóż sałatę, ser, plasterki ogórka, całość posyp szczypiorkiem lub natką pietruszki. Podawaj z keczupem/ musztardą (taka sama ilość co keczup).

Komentarz

Wybierz dobrej jakości parówki z szynki.

II Śniadanie - 11:30

Kcal: 352 W: 31.0 B: 21.3 T: 17.1 Bł: 6.1 ŁG: 10.2

Straciatella z orzechami i pomarańczą

Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej), 2 x Kostka (20.0 g)
Skyr naturalny, 1 x Opakowanie (150.0 g)
Pomarańcza, 0.5 x Sztuka (120.0 g)
Orzechy laskowe, 0.7 x Łyżka (10.5 g)

Przepis

Skyr wymieszaj z pokruszoną czekoladą i orzechami, zjedz z kawałkami pomarańczy.

Komentarz

Orzechy laskowe możesz wymienić na taką samą ilość dowolnych orzechów.

Obiad - 15:00

Kcal: 504 W: 40.4 B: 17.4 T: 31.6 Bł: 4.1 ŁG: 16.4

Kremowy makaron ze szpinakiem i fetą

Szpinak, 3 x Garść (75.0 g)
Ser feta, 1 x Porcja (50.0 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżka (6.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Makaron, 1 x Porcja (40.0 g)
Śmietanka 30 % tłuszczu, 2.5 x Łyżka (25.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)
Pestki dyni, 0.5 x Łyżka (5.0 g)
Pomidor koktajlowy, 3 x Sztuka (60.0 g)

Przepis

Na rozgrzanej oliwie podgrzej szpinak i wymieszaj z wyciśniętym czosnkiem. Ugotuj makaron al dente i wymieszaj ze szpinakiem. Dopraw pieprzem i sokiem z cytryny, wymieszaj ze śmietanką. Na koniec posyp pokruszonym serem feta, pestkami dyni. Podawaj z pomidorkami.

Sałatka z brokułem, jajkiem, fetą i pomidorami

Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)

Ser feta, 1 x Porcja (50.0 g)

Jogurt grecki, 1.5 x Łyżka (30.0 g)

Płatki migdałowe, 1 x Łyżka (10.0 g)

Majonez, 0.3 x Łyżka (7.5 g)

Sok z cytryny, 1 x Łyżka (6.0 g)

Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)

Brokuł mrożony, 0.5 x Opakowanie (225.0 g)

Pomidor koktajlowy, 4 x Sztuka (80.0 g)

Przepis

przyprawy: świeżo mielony pieprz, bazylia/ oregano

Migdały możesz zastąpić np. orzechami włoskimi/ pestkami dyni/ słonecznikiem w takiej samej ilości. Przygotuj sos. Do jogurtu dodaj zmiążdżone ząbki czosnku, majonez, przyprawy oraz trochę soku z cytryny, następnie dokładnie wymieszaj. Mrożony Brokuły wrzucić na osolony wrzątek, gotuj 3 minuty. Odcedź, wystudź, podziel na małe różyczki. W tym czasie ugotuj jajka na półtwardo (5-7 min), pokrój wraz z pomidorkami na ćwiartki. ser feta pokrój w kostkę. Migdały podpraż na patelni na złoty kolor. Brokuły, pomidory i jajka ułóż na półmisku, następnie polej sosem czosnkowym, posyp uprażonymi migdałami.

Suma dnia: Kcal: 1700 W: 128.4g B: 81.7g T: 100.6g Bł: 23.4g ŁG: 46.3

Czwartek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 424 W: 37.7 B: 21.1 T: 21.3 Bł: 6.0 ŁG: 16.4

Kanapki z pesto, mozzarellą, pomidorem i bazylią

Ser mozzarella, 0.5 x Sztuka (60.0 g)

Pesto, 1.5 x Łyżka (15.0 g)

Rukola, 1 x Garść (20.0 g)

Pomidor, 1 x Sztuka (120.0 g)

Bazylia świeża, 3 x Listek (12.0 g)

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1.0 g)

Chleb żytni, 2 x Kromka (60.0 g)

Przepis

Mozzarellę i pomidor pokrój w plastry, a bazylię posiekaj. Pieczywo posmaruj pesto bazyliowym. Dodaj rukolę, plastry mozzarelli i pomidora. Posyp bazylią i świeżo mielonym pieprzem.

Komentarz

Do przygotowania tych kanapek zamiast mozzarelli możesz użyć burraty. Świeżą bazylię możesz zamienić na suszoną.

II Śniadanie - 11:30

Kcal: 346 W: 40.4 B: 12.1 T: 17.4 Bł: 5.7 ŁG: 15.2

Jogurt z granolą i kiwi

Jogurt naturalny, 1 x Opakowanie (150.0 g)

Kiwi, 1 x Sztuka (70.0 g)

Przepis

Przygotuj domową granolę, podaj z jogurtem i owocami.

Komentarz

Kiwi to bogate źródło witaminy C. Możesz zastąpić ją taką samą ilością grejpfruta, pomarańczy, mandarynki, borówek, truskawek

Granola z patelni

Orzechy włoskie, 1 x Garść (20.0 g)

Płatki owsiane, 5 x Łyżka (50.0 g)

Miód, 0.5 x Łyżeczka (5.0 g)

Pestki słonecznika, 1.5 x Łyżka (15.0 g)

Cynamon, 0.5 x Łyżeczka (2.0 g)

Przepis na 2 porcje

Orzechy posiekaj. Na rozgrzaną, suchą patelnię wrzuć wszystkie suche składniki i praż do uzyskania złotego koloru i zapachu prażenia. Na koniec dodaj cynamon i miód i wymieszaj. Odstaw do ostygnięcia. Podziel na dwie porcje.

Komentarz

Orzechy włoskie wymień na dowolne w takiej samej ilości.

1 porcja to około 45 g

Zjedz 1 z 2 porcji

Dorsz zapiekany z serem i pieczone ziemniaczki

Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10.0 g)

Ser żółty, 0.8 x Porcja (15.0 g)

Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)

Dorsz, 1 x Porcja (100.0 g)

Batał, 1 x Sztuka (100.0 g)

Przepis

Przyprawy: sól, pieprz, sok z cytryny, papryka słodka lub wędzona, ulubione zioła

Rozgrzej piekarnik do 220 C. Ziemniaki dokładnie wyszoruj i wypłucz (jeśli są starsze obierz je ze skórki), pokrój na talarki. Na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce, ułóż talarki dopraw do smaku ulubionymi przyprawami, skrop olejem. Wstaw do rozgrzanego piekarnika. W tym czasie w miseczce rozkłuj jajko, dodaj startkowany ser Rybę wyporcuj i dopraw do smaku solą i pieprzem, następnie obtocz w jajku i serze. Po 15 minutach od wstawienia talarków do piekarnika zmniejsz temperaturę do 180 C. Otwórz piekarnik (uwaga na parę wodną z pieczonych ziemniaków), na blaszce obok ziemniaków ułóż rybę, polej ja pozostałą masą jajeczną. Całość piecz jeszcze 10-15 min.

Surówka z kapusty kiszzonej

Kapusta kiszona, 1 x Szklanka (110.0 g)

Marchew, 0.5 x Sztuka (25.0 g)

Natka pietruszki, 2 x łyżeczka (12.0 g)

Olej rzepakowy, 1 x łyżka (7.5 g)

Cebula, 0.2 x Sztuka (20.0 g)

Przepis

Poszatkuj kapustę. Zetrzyj marchew. Posiekaj cebulkę i pietruszkę na drobno. Dopraw pieprzem i wymieszaj z olejem rzepakowym.

Pasta z makreli z ogórkiem kiszonym

Makrela wędzona, 1 x Sztuka (140.0 g)

Ser twarogowy półtłusty, 0.5 x Opakowanie (100.0 g)

Ogórek kiszony, 2 x Sztuka (120.0 g)

Szcypiorek, 3 x łyżka (15.0 g)

Koncentrat pomidorowy, 2 x łyżka (60.0 g)

Sól, 2 x Szczypta (12.0 g)

Pieprz czarny, 2 x Szczypta (8.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji**Kanapki z pastą z makreli**

Roszponka, 1 x Garść (25.0 g)

Chleb żytni, 2 x Kromka (60.0 g)

Przepis na 2 porcje

Makrelę obierz ze skóry, pozbądź się ości i posiekaj. Twaróg wrzuć do miski, dodaj makrelę, pokrojone w kostkę ogórki, posiekany szczypiorek i koncentrat pomidorowy, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj. Podawaj z pieczywem.

Komentarz

Przepis na 2 porcje. Makrela, śledź, łosoś, halibut zaliczane są do ryb tłustych jednak to bardzo potrzebny tłuszcz z rodziny omega 3, kwasy DHA i EPA.

Przepis

Chleb posmaruj porcją pasty z makreli i posyp roszponką lub dowolną sałatą.

Suma dnia: Kcal: 1693 W: 150.4g B: 96.9g T: 82.3g Bł: 25.6g ŁG: 62.8

Piątek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 423 W: 12.1 B: 22.1 T: 32.1 Bł: 3.4 ŁG: 1.6

Zielony omlet

Jajko, 2 x Sztuka (100.0 g)
Serek kanapkowy, 1 x Łyżka (25.0 g)
Szpinak, 2 x Garść (50.0 g)
Cebula, 0.3 x Sztuka (30.0 g)
Papryka czerwona, 0.5 x Sztuka (70.0 g)
Ser gouda, 1 x Plaster (20.0 g)
Masło klarowane, 1 x Łyżeczka (8.0 g)
Rukola, 1 x Garść (20.0 g)

Przepis

Na patelni rozpuść masło i podsmaż posiekaną cebulę. W tym czasie w misce zblenduj jajka, serek, szpinak. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Kiedy podsmażona cebula się zeszkli, wlej na patelnię gotową mieszankę z jaj. Smaż na małym ogniu pod przykryciem, do momentu ścięcia się góry - pod koniec dodaj paski papryki, rukolę i startowany ser. Złóż omleta na pół, przełóż na talerz. Smacznego!

II Śniadanie - 11:30

Kcal: 344 W: 44.0 B: 27.7 T: 7.7 Bł: 8.2 ŁG: 19.0

Kanapka z tuńczykiem, hummusem i suszonymi pomidorami

Chleb żytni, 2 x Kromka (60.0 g)
Rukola, 1 x Garść (20.0 g)
Tuńczyk w wodzie (konserwowy), 0.5 x Opakowanie (85.0 g)
Hummus, 3 x Łyżeczka (45.0 g)
Suszone pomidory, 2 x Sztuka (14.0 g)

Przepis

Chleb posmaruj hummusem, posyp rukolą, dodaj tuńczyka i pokrojone w paski suszone pomidory.

Burgery z buraka

Burak, 2.5 x Sztuka (250.0 g)
 Kasza jaglana, 0.8 x Szklanka (135.0 g)
 Cebula czerwona, 1 x Sztuka (100.0 g)
 Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
 Pestki słonecznika, 6 x łyżka (60.0 g)
 Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 1.5 x łyżka (22.5 g)
 Olej rzepakowy, 4 x łyżka (40.0 g)
 Sos sojowy ciemny, 2 x łyżka (20.0 g)
 Natka pietruszki, 2 x łyżeczka (12.0 g)
 Kolendra, 1 x łyżeczka (6.0 g)
 Sezam (nasiona), 3 x łyżka (30.0 g)
 Imbir mielony, 0.3 x łyżeczka (1.3 g)
 Papryczka chili suszona, 0.3 x łyżeczka (1.3 g)

Zjedz 1 z 6 porcji**Sos czosnkowy**

Jogurt naturalny, 2 x łyżka (40.0 g)
 Czosnek, 0.5 x Ząbek (2.5 g)
 Sok z cytryny, 1 x łyżeczka (3.0 g)
 Pieprz czarny, 1 x łyżeczka (4.0 g)
 Majonez, 0.5 x łyżka (12.5 g)

Sałatka warzywna z sosem winegret

Pomidor, 0.8 x Sztuka (90.0 g)
 Sałata lodowa, 2 x Liść (40.0 g)
 Natka pietruszki, 1 x łyżeczka (6.0 g)
 Sok z cytryny, 1 x łyżka (6.0 g)
 Musztarda, 1 x łyżeczka (5.0 g)
 Oliwa z oliwek, 0.8 x łyżka (7.5 g)
 Czosnek, 0.5 x Ząbek (2.5 g)

Przepis na 6 porcji

dodatkowo: sól i pieprz
 Zostaw odrobinę sezamu do posypania wierzchu burgerów przed wstawieniem do piekarnika.

Ugotuj buraki w mundurkach w zależności od wielkości 20-30 min. Ostudź i obierz. W tym czasie ugotuj kaszę jaglaną - przed gotowaniem dokładnie wypłucz kaszę pod bieżącą wodę, żeby pozbyć się saponin (inaczej kasza będzie gorzka). Wrzuć do lekko osolonego wrzątku (2,5 szklanki wody na 1 szklankę kaszy). Na małym ogniu gotuj ok. 15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę. Przystudź. Piekarnik nagrzej do 200 stopni Celsjusza. Buraki zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę posiekaj naprawdę drobno. Pokrój drobno natkę pietruszki. Czosnek przeciśnij przez praskę. Na suchej patelni podpraż ziarna słonecznika. Wszystkie składniki przełóż do dużej miski i wymieszaj dokładnie wraz z przyprawami warto użyć rękawiczek, bo burak bardzo barwi ręce). Zmocz ręce wodą i Formuj zgrabne burgery i układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz ok. 30-40 minut (grzanie góra-dół, bez termoobiegu). Następnie delikatnie przewróć na drugą stronę i podpiecz jeszcze ok. 10 minut lub 5 minut z funkcją grill.

Przepis na 12 burgerów, zjedz 2 szt

Przepis

W miseczce połącz jogurt, majonez, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny i pieprz.

Komentarz

Alternatywa: zamiast majonezu możesz dodać 1 łyżkę oliwy, która jest bogata w kwasy omega 3 (wspiera wygląd skóry, układ nerwowy).

Alternatywa 2: aby wzbogacić smak sosu możesz dodać posiekane, ulubione zioła, np. miętę, bazylię.

Przepis

Przyprawy: sól, pieprz, ulubione zioła
 Z soku z cytryny, oliwy, rozgniecionego czosnku, przypraw przygotuj sos winegret. Sałatę porwij na kawałki, pomidora pokrój na cząstki, polej sosem i posyp dużą ilością natki pietruszki.

Komentarz

Wskazówki:

- Możesz użyć dowolny mix sałat

Wiosenny, orzechowy twarożek

Ser twarogowy półtłusty, 0.5 x Opakowanie (100.0 g)

Jogurt grecki, 2 x Łyżka (40.0 g)

Chleb żytni, 2 x Kromka (60.0 g)

Rzodkiewka, 3 x Sztuka (30.0 g)

Orzechy włoskie, 1.3 x Łyżka (13.0 g)

Sól, 2 x Szczypta (2.0 g)

Koperek, 0.2 x Porcja (1.0 g)

Szczypiorek, 1 x Łyżka (5.0 g)

Przepis

Posiekaj orzechy, koperek, szczypiorek i rzodkiewkę. Rozgnieć widelcem twaróg z przyprawami i jogurtem. Twarożek wymieszaj z koperkiem, szczypiorkiem, rzodkiewką i orzechami. Podawaj z pieczywem i dowolną sałatą.

Suma dnia: Kcal: 1685 W: 134.7g B: 90.8g T: 91.9g Bł: 25.7g ŁG: 56.7

Sobota

Śniadanie - 8:00

Kcal: 426 W: 34.7 B: 19.9 T: 23.5 Bł: 4.6 ŁG: 15.1

Kanapki z wędzonym łososiem, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką i sałatą

Łosoś wędzony, 0.5 x Opakowanie (50.0 g)

Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60.0 g)

Rzodkiewka, 3 x Sztuka (45.0 g)

Sałata lodowa, 2 x Liść (10.0 g)

Serek kanapkowy, 2 x Łyżka (50.0 g)

Chleb żytni, 2 x Kromka (60.0 g)

Przepis

Kromki pieczywa posmaruj serkiem. Na obie połówki połóż sałatę, łososa i plasterki kiszzonego ogórka i rzodkiewki. Całość możesz posypać posiekanym szczypiorkiem, cebulką.

II Śniadanie - 11:30

Kcal: 347 W: 15.3 B: 11.3 T: 28.1 Bł: 4.8 ŁG: 2.9

Sałatka grecka

Pomidor, 1 x Sztuka (150.0 g)

Ogórek świeży, 0.5 x Sztuka (90.0 g)

Ser feta, 2 x Plaster (60.0 g)

Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)

Sałata lodowa, 1 x Liść (40.0 g)

Bazylija suszona, 1 x Szczypta (0.5 g)

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1.0 g)

Sok z cytryny, 1 x Łyzeczka (3.0 g)

Oliwki, 1 x Garść (45.0 g)

Przepis

Pokrój wszystkie składniki i wymieszaj. Polej oliwą z oliwek, posyp bazylią sokiem z cytryny, dopraw pieprzem. Smacznego!

Obiad - 15:00

Kcal: 504 W: 48.9 B: 17.5 T: 29.0 Bł: 11.2 ŁG: 19.5

Gulasz ziemniaczany z fasolą i fetą

Cebula, 0.5 x Sztuka (50.0 g)

Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)

Marchew, 1 x Sztuka (50.0 g)

Woda źródlana, 1 x Szklanka (240.0 g)

Sos sojowy ciemny, 1 x Łyżka (10.0 g)

Majeranek suszony, 1 x Łyzeczka (4.0 g)

Natka pietruszki, 2 x Łyzeczka (12.0 g)

Ziemniak, 1 x Sztuka (75.0 g)

Fasola biała z puszki, 0.3 x Opakowanie (79.9 g)

Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)

Orzechy włoskie, 0.6 x Garść (18.0 g)

Ser feta, 1 x Plaster (30.0 g)

Przepis

Pokrój cebulę w kostkę i podsmaż na oliwie na złoty kolor. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Obierz, umyj, a następnie pokrój ziemniaki i marchewkę w kostkę. Wrzuć na patelnię, chwilę podsmaż z cebulą i czosnkiem i zalej wodą. Dodaj majeranek, sos sojowy i gotuj ok. 15 minut, aż warzywa będą miękkie. Dodaj fasolę i wymieszaj. Podawaj z natką pietruszki i pokruszonymi fetą i orzechami.

Komentarz

Waga całej puszki fasoli po odsączeniu z zalewy 240g, przed odsączeniem 400g. W przepisie podana jest waga po odsączeniu. Użyj na 1 porcję 1/3 puszki 80g

Tortilla z farszem z kurczaka, papryki i szpinaku

Tortilla pełnoziarnista, 2 x Sztuka (124.0 g)

Pierś z kurczaka, 1.5 x Porcja (150.0 g)

Papryka czerwona, 0.5 x Sztuka (70.0 g)

Szpinak, 2 x Garść (150.0 g)

Olej rzepakowy, 1 x Łyżka (10.0 g)

Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)

Curry, 2 x Szczypta (2.0 g)

Sól, 1 x Szczypta (1.0 g)

Jogurt grecki, 3 x Łyżka (60.0 g)

Cebula czerwona, 0.5 x Sztuka (50.0 g)

Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60.0 g)

Pestki słonecznika, 1 x Łyżka (10.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji**Przepis na 2 porcje**

Sos: Przeciśnij czosnek przez praskę i wymieszaj z jogurtem, dodaj sok z cytryny sól i pieprz.

Farsz: Podsmaż na oleju mięso pokrojone w kostkę w przyprawie curry, na koniec smażenia dodaj pestki słonecznika.

Pokrój paprykę w paski, cebulę w piórka.

Wypełnienie tortilli: Posmaruj placki sosem czosnkowym. Nałóż szpinak, mięso, cebulę i paprykę. Zawień ciasno, można przechowywać w lodówce a później podgrzewać w mikrofal/ piekarniku.

Suma dnia: Kcal: 1708 W: 138.1g B: 78.8g T: 98.4g Bł: 30.7g ŁG: 50.7

Niedziela

Śniadanie - 8:00

Kcal: 423 W: 14.2 B: 31.4 T: 27.0 Bł: 6.7 ŁG: 3.6

Serniczki z malinami

Proszek do pieczenia, 0.5 x Łyżeczka (2.0 g)
Ser twarogowy półtłusty, 0.8 x Porcja (75.0 g)
Jajko, 2 x Sztuka (100.0 g)
Siemię lniane, 2 x Łyżeczka (10.0 g)
Maliny, 1 x Garść (50.0 g)
Masło orzechowe, 1 x Łyżeczka (10.0 g)
Masło klarowane, 0.5 x Łyżeczka (4.0 g)

Przepis

W misce połącz jaja, proszek do pieczenia, twaróg, i zmielone siemię lniane (mogą być również nasiona chia - nie musisz ich mielić). Chwilę poczekaj aż siemię wchłonie wodę. Na rozgrzanej patelni rozpuść masło, z powstałej masy usmaż placuszki. Gotowe serniczki podawaj z masłem orzechowym i malinami.

Komentarz

Zamiast malin możesz użyć inne owoce, takie jak: borówki, truskawki, jeżyny, jagody, wiśnie

II Śniadanie - 11:30

Kcal: 342 W: 19.7 B: 27.0 T: 17.0 Bł: 2.6 ŁG: 4.6

Kakaowy serek wiejski z masłem orzechowym i borówkami

Serek wiejski, 1 x Opakowanie (200.0 g)
Kakao (proszek bez dodatku cukru), 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Masło orzechowe, 1.5 x Łyżeczka (15.0 g)
Borówka amerykańska, 1 x Garść (50.0 g)

Przepis

Serek wiejski wymieszaj z kakaem. Na wierz polej masło orzechowe, posyp borówkami.

Obiad - 15:00

Kcal: 498 W: 43.6 B: 35.4 T: 21.7 Bł: 5.9 ŁG: 18.6

Krewetki po azjatycku z makaronem ryżowym

Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)
Sos sojowy ciemny, 1 x Łyżka (10.0 g)
Papryczka chili czerwona, 0.5 x Sztuka (10.0 g)
Imbir świeży, 0.5 x Łyżka (10.0 g)
Natka pietruszki, 2 x Łyżeczka (12.0 g)
Makaron ryżowy, 1 x Garść (30.0 g)
Krewetki, 7 x Sztuka (140.0 g)

Przepis

Ugotuj makaron ryżowy, al dente (2 minuty krócej niż na opakowaniu, lub zalej wrzącą wodą i odczekaj 5-7 min). Podsmaż krewetki z czosnkiem na oliwie. Dodaj papryczkę, sos sojowy, imbir, makaron i wymieszaj. Podawaj ze świeżą natką pietruszki.

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska, 0.3 x Sztuka (210.0 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45.0 g)
Cebula, 1 x Plaster (20.0 g)
Sól, 1 x Szczypta (0.5 g)
Natka pietruszki, 1 x Łyżeczka (6.0 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)

Przepis

Zetrzyj marchew, pokrój kapustę i cebulę. Dodaj oliwę, przyprawy i wymieszaj z posiekaną natką pietruszki.

Zupa krem z dyni z fetą i orzechami włoskimi

Olej rzepakowy, 1.5 x Łyżka (15.0 g)
Cebula, 0.5 x Sztuka (60.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Dyń, 0.3 x Sztuka (300.0 g)
Bulion drobiowy, 1.5 x Szklanka (375.0 g)
Imbir mielony, 0.3 x Łyżeczka (1.5 g)
Kurkuma mielona, 0.5 x Łyżeczka (2.5 g)
Pieprz cayenne, 0.2 x Łyżeczka (0.8 g)
Jogurt naturalny, 5 x Łyżka (100.0 g)
Sól, 1 x Łyżeczka (6.0 g)
Pieprz czarny, 0.5 x Łyżeczka (2.0 g)
Orzechy włoskie, 1 x Garść (30.0 g)
Tymianek świeży, 0.2 x Garść (1.2 g)
Ser feta, 1.5 x Porcja (75.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

Przepis na 2 porcje

W głębszym garnku na rozgrzanym oleju podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy się zarumieni dodaj posiekany czosnek i chwilę przesmaż. Następnie dodaj pozbawioną pestek i pokrojoną w kostkę dynię. Chwilę podsmaż, dodaj przyprawy, a następnie gorący bulion. Całość gotuj około 15-20 min - dynia powinna być miękka. Całość zblenduj, lekko przestudź i dodaj jogurt, wymieszaj. Podawaj posypane orzechami włoskimi i fetą, z dodatkiem suszonego lub świeżego tymianku.

Komentarz

Zjedz 1 z 2 przygotowanych porcji. Możesz pomnożyć składniki i przygotować zupę dla całej rodziny lub na zapas.

Suma dnia: Kcal: 1690 W: 105.8g B: 110.2g T: 95.2g Bł: 18.4g ŁG: 36.1

Lista zakupów

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA		
Mięso i produkty mięsne							
<input type="checkbox"/>	Bulion drobiowy	0.8 x szklanka	187.5 g	<input type="checkbox"/>	Orzechy laskowe	0.7 x łyżka	10.5 g
<input type="checkbox"/>	Mięso mielone wołowe	1.3 x porcja	125.0 g	<input type="checkbox"/>	Orzechy włoskie	1.8 x łyżka	20.5 g
<input type="checkbox"/>	Parówkowa wiedeńska	1.5 x sztuka	60.0 g			1.6 x garść	43.0 g
<input type="checkbox"/>	Pierś z kurczaka	2.8 x porcja	275.0 g	<input type="checkbox"/>	Pestki dyni	1.5 x łyżka	10.0 g
<input type="checkbox"/>	Wędlina wieprzowa	2 x plaster	30.0 g	<input type="checkbox"/>	Pestki słonecznika	2.3 x łyżka	22.5 g
Mrożonki			<input type="checkbox"/>	Płatki migdałowe	1 x łyżka	10.0 g	
<input type="checkbox"/>	Brokuł mrożony	0.9 x opakowanie	405.0 g	<input type="checkbox"/>	Sezam (nasiona)	1.5 x łyżka	15.0 g
<input type="checkbox"/>	Warzywa na patelnię	0.5 x opakowanie	225.0 g	<input type="checkbox"/>	Siemię lniane	2 x łyżeczka	10.0 g
Nabiał i jaja			Owoce				
<input type="checkbox"/>	Jajko	8 x sztuka	400.0 g	<input type="checkbox"/>	Banan	1 x sztuka	110.0 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt grecki	5 x łyżka	100.0 g	<input type="checkbox"/>	Borówka amerykańska	1 x garść	50.0 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny	5.5 x łyżka	110.0 g	<input type="checkbox"/>	Kiwi	1 x sztuka	70.0 g
		1 x opakowanie	150.0 g	<input type="checkbox"/>	Maliny	2 x garść	110.0 g
<input type="checkbox"/>	Mleko 2%	0.8 x szklanka	200.0 g	<input type="checkbox"/>	Pomarańcza	0.5 x sztuka	120.0 g
<input type="checkbox"/>	Ser feta	3.9 x porcja	192.5 g	Przetwory			
		3 x plaster	90.0 g	<input type="checkbox"/>	Fasola biała z puszki	0.3 x opakowanie	79.92 g
<input type="checkbox"/>	Ser gouda	2 x plaster	40.0 g	<input type="checkbox"/>	Kapusta kiszona	1 x szklanka	110.0 g
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella	0.5 x sztuka	60.0 g	<input type="checkbox"/>	Koncentrat pomidorowy	1 x łyżka	30.0 g
<input type="checkbox"/>	Ser twarogowy półtłusty	0.8 x opakowanie	150.0 g	<input type="checkbox"/>	Kukurydza konserwowa	4 x łyżka	60.0 g
		0.8 x porcja	75.0 g	<input type="checkbox"/>	Ogórek kiszony	3.5 x sztuka	210.0 g
<input type="checkbox"/>	Ser żółty	0.8 x porcja	15.0 g	<input type="checkbox"/>	Ogórki konserwowe	1.5 x sztuka	90.0 g
<input type="checkbox"/>	Serek kanapkowy	3 x łyżka	75.0 g	<input type="checkbox"/>	Tuńczyk w wodzie (konserwowy)	0.5 x opakowanie	85.0 g
<input type="checkbox"/>	Serek wiejski	1 x opakowanie	200.0 g	Przyprawy i zioła			
<input type="checkbox"/>	Skyr naturalny	1 x opakowanie	150.0 g	<input type="checkbox"/>	Bazylija suszona	1 x szczypta	0.5 g
<input type="checkbox"/>	Śmietanka 30 % tłuszczu	2.5 x łyżka	25.0 g	<input type="checkbox"/>	Bazylija świeża	3 x listek	12.0 g
Napoje			<input type="checkbox"/>	Curry	1 x szczypta	1.0 g	
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny	3.5 x łyżka	21.0 g	<input type="checkbox"/>	Cynamon	0.3 x łyżeczka	1.0 g
		3 x łyżeczka	9.0 g	<input type="checkbox"/>	Imbir mielony	0.2 x łyżeczka	0.96 g
<input type="checkbox"/>	Woda źródlana	1 x szklanka	240.0 g	<input type="checkbox"/>	Kolendra	0.2 x łyżeczka	1.0 g
Orzechy i nasiona							

<input type="checkbox"/>	Koperek	0.2 x porcja	1.0 g	<input type="checkbox"/>	Kapusta pekińska	4 x liść	80.0 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma mielona	0.3 x łyżeczka	1.25 g	<input type="checkbox"/>		0.3 x sztuka	210.0 g
<input type="checkbox"/>	Majeranek suszony	1 x łyżeczka	4.0 g	<input type="checkbox"/>	Marchew	3 x sztuka	145.0 g
<input type="checkbox"/>	Musztarda	1.5 x łyżeczka	10.0 g	<input type="checkbox"/>	Ogórek świeży	0.8 x sztuka	150.0 g
<input type="checkbox"/>	Natka pietruszki	9.1 x łyżeczka	54.5 g	<input type="checkbox"/>	Papryczka chili czerwona	0.5 x sztuka	10.0 g
<input type="checkbox"/>	Papryczka chili suszona	0 x łyżeczka	0.21 g	<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	1.3 x sztuka	175.0 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz cayenne	0.1 x łyżeczka	0.4 g	<input type="checkbox"/>	Pomidor	4.3 x sztuka	520.0 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny	3 x szczypta	6.0 g	<input type="checkbox"/>	Pomidor koktajlowy	7 x sztuka	140.0 g
		1.3 x łyżeczka	5.0 g	<input type="checkbox"/>	Roszpinka	2 x garść	50.0 g
<input type="checkbox"/>	Tymianek świeży	0.1 x garść	0.6 g	<input type="checkbox"/>	Rukola	4 x garść	80.0 g
Ryby				<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	6 x sztuka	75.0 g
<input type="checkbox"/>	Dorsz	1 x porcja	100.0 g	<input type="checkbox"/>	Sałata lodowa	5 x liść	90.0 g
<input type="checkbox"/>	Krewetki	7 x sztuka	140.0 g	<input type="checkbox"/>	Sałata masłowa	4 x liść	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Makrela wędzona	0.5 x sztuka	70.0 g	<input type="checkbox"/>	Szczypiorek	1 x łyżeczka	5.0 g
<input type="checkbox"/>	Łosoś wędzony	0.5 x opakowanie	50.0 g			3.5 x łyżka	17.5 g
Słodycze i przekąski				<input type="checkbox"/>	Szpinak	6 x garść	200.0 g
<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	6 x kostka	56.0 g	<input type="checkbox"/>	Ziemniak	1 x sztuka	75.0 g
Tłuszcze				Zbożowe			
<input type="checkbox"/>	Masło	3 x łyżeczka	15.0 g	<input type="checkbox"/>	Chleb żytni	15.5 x kromka	465.0 g
<input type="checkbox"/>	Masło klarowane	2 x łyżeczka	16.0 g	<input type="checkbox"/>	Kasza jaglana	0.3 x porcja	25.0 g
<input type="checkbox"/>	Olej kokosowy	0.5 x łyżka	5.0 g			0.1 x szklanka	22.5 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy	4.9 x łyżka	46.67 g	<input type="checkbox"/>	Makaron	1 x porcja	40.0 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	7.3 x łyżka	72.5 g	<input type="checkbox"/>	Makaron ryżowy	1 x garść	30.0 g
Warzywa				<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	0.3 x łyżka	3.75 g
<input type="checkbox"/>	Batat	1 x sztuka	100.0 g	<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	6.5 x łyżka	65.0 g
<input type="checkbox"/>	Burak	1.4 x sztuka	141.67 g	<input type="checkbox"/>	Ryż paraboliczny	0.3 x opakowanie	30.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula	1.8 x sztuka	185.0 g	<input type="checkbox"/>	Tortilla pełnoziarnista	2 x sztuka	122.0 g
		1 x plaster	20.0 g	Inne			
<input type="checkbox"/>	Cebula czerwona	0.4 x sztuka	41.67 g	<input type="checkbox"/>	Hummus	6 x łyżeczka	90.0 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek	7.4 x ząbek	37.08 g	<input type="checkbox"/>	Imbir świeży	0.5 x łyżka	10.0 g
<input type="checkbox"/>	Dynia	0.2 x sztuka	150.0 g	<input type="checkbox"/>	Kakao (proszek bez dodatku cukru)	1 x łyżeczka	5.0 g
				<input type="checkbox"/>	Ketchup	2.5 x łyżeczka	25.0 g
				<input type="checkbox"/>	Majonez	1.6 x łyżka	40.0 g

<input type="checkbox"/>	Masło orzechowe	4.5 x łyżeczka	45.0 g
<input type="checkbox"/>	Miód	0.3 x łyżeczka	2.5 g
<input type="checkbox"/>	Oliwki	1 x garść	45.0 g
<input type="checkbox"/>	Pesto	1.5 x łyżka	15.0 g
<input type="checkbox"/>	Proszek do pieczenia	0.5 x łyżeczka	2.0 g
<input type="checkbox"/>	Sos sojowy ciemny	2.3 x łyżka	23.33 g
<input type="checkbox"/>	Suszone pomidory	2 x sztuka	14.0 g
<input type="checkbox"/>	Sól	4.5 x szczypta	9.0 g
		0.5 x łyżeczka	3.0 g