



2000 KCAL

Indywidualny Jadłospis



PAULINA ANNA
CHRZAN
DIETETYK

www.herbapol.poznan.pl

Staraj się wypijać ok. 2-3l wody na dobę !

Tydzień: 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie - 8:00						
Kanapki z twarogiem (szczypiorek i rzodkiewka)	Omlet jajeczny z serkiem wiejskim, rzodkiewką i rukolą	Sałatka warzywna z dipem rzodkiewkowym	Jajka sadzone na szparagach	Kanapki z pastą pietruszkową i wędliną	Czekoladowy omlet z jabłkiem	Owsianka z musem rabarbarowym
II Śniadanie - 11:00						
Jabłkowy koktajl z natką pietruszki	Chrupiąca sałatka ze szpinakiem, jabłkiem i żurawinom	Koktajl brzoskwiniowo-marchewkowy	Rzodkiewkowy serek wiejski z bułką żytnią	Chłodnik z botwinki	Koktajl jabłko-banan	Koktajl Straciatella
Obiad - 14:00						
Burger wołowy ze szparagami i sosem burgerowym	Pstrąg z "boćwinkową" kaszą jaglaną	Kotleciki marchewkowo-orzechowe z kaszą pęczak i bobem	Penne z kurczakiem i pesto z liści rzodkiewki	Łosoś na szparagach w sosie holenderskim	Frytki warzywne z owsianymi nuggetsami i dipem czosnkowym	Kurczak w glazurze miodowej z kaszą bulgur i marchewką
Podwieczorek - 17:00						
Koktajl kawowo-bananowy	Serek wiejski z dymką i pieczywem	Sałatka z jarmużem, pomidorem i marchewką.	Ekspresowe tiramisu	Koktajl blueberry cheseake	Jogurt naturalny z domową granolą i jabłkiem	Mus czekoladowy z aquafaby
Kolacja - 20:00						
Jabłkowe placuszki owsiane z waniliowym serkiem	Kanapka z guacamole po mojemu, jajkiem i pomidorem	Budyniowe racuszki cynamonowe z agrestem	Kebab w kukurydziano-owsianych wrapach Frytki z fasolki szparagowej	Cynamonowo-bananowe placuszki budyniowe z kawałkami czekolady Dżem bez cukru	Marchewkowe koszyczki z jajkiem Chrupiąca sałatka z fetą	Omlet ze szparagami
Kcal: 2024 W: 266.8 / B: 120.4 T: 63.0 / Bł: 34.5 ŁG: 128.3	Kcal: 2031 W: 189.1 / B: 136.8 T: 84.4 / Bł: 33.2 ŁG: 86.9	Kcal: 1996 W: 310.4 / B: 87.3 T: 57.5 / Bł: 63.9 ŁG: 134.6	Kcal: 2023 W: 190.9 / B: 173.9 T: 65.4 / Bł: 23.3 ŁG: 68.1	Kcal: 1987 W: 245.4 / B: 125.9 T: 68.3 / Bł: 44.5 ŁG: 100.0	Kcal: 2017 W: 272.8 / B: 113.6 T: 60.5 / Bł: 39.0 ŁG: 103.4	Kcal: 2003 W: 238.5 / B: 101.2 T: 82.7 / Bł: 32.8 ŁG: 79.2

LEGENDA:

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

Poniedziałek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 419 W: 62.3 B: 38.1 T: 4.1 Bł: 7.1 ŁG: 36.2

Kanapki z twarożkiem (szczypiorek i rzodkiewka)

Ser twarogowy chudy, 0.7 x Opakowanie (140.0 g)
Rzodkiewka, 4 x Sztuka (60.0 g)
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)
Szczypiorek, 2 x Łyżeczka (10.0 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1.0 g)
Papryka słodka w proszku, 0.2 x Łyżeczka (1.0 g)
Sól, 1 x Szczypta (1.0 g)
Chleb graham, 3.5 x Kromka (105.0 g)

Przepis

1. Twarożek rozdrobnij widelcem z jogurtem.
2. Wymieszaj z pokrojoną rzodkiewką i szczypiorkiem.
3. Dopraw do smaku.
4. Posmaruj twarożkiem pieczywo.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 292 W: 52.2 B: 4.5 T: 10.5 Bł: 8.4 ŁG: 24.8

Jabłkowy koktajl z natką pietruszki

Jabłko, 1 x Sztuka (150.0 g)
Natka pietruszki, 2 x Łyżeczka (10.0 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżka (6.0 g)
Kurkuma mielona, 0.2 x Łyżeczka (1.0 g)
Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)
Woda źródlana, 0.5 x Szklanka (120.0 g)
Orzechy włoskie, 0.5 x Garść (15.0 g)

Przepis

1. Wszystkie składniki zblenduj na gładką.
2. Dodaj posiekane orzechy.

Obiad - 14:00

Kcal: 598 W: 53.3 B: 45.8 T: 24.6 Bł: 7.2 ŁG: 32.3

Burger wołowy ze szparagami i sosem burgerowym

Mięso mielone wołowe, 1 x Porcja (100.0 g)
Szparagi, 4 x Sztuka (120.0 g)
Bułka grahamka, 1 x Sztuka (65.0 g)
Pomidor, 0.2 x Sztuka (24.0 g)
Ser mozzarella light (bez tłuszczu), 2.5 x Plaster (37.5 g)
Jogurt Skyr, 0.3 x Opakowanie (45.0 g)
Cebula czerwona, 0.1 x Sztuka (10.0 g)
Musztarda, 1.5 x Łyżeczka (15.0 g)
Ketchup, 1.5 x Łyżka (21.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)

Przepis

1. Z mięsa uformuj kotlet lub kup gotowe kotlety uformowane z dobrym składem.
2. Jogurt wymieszaj z musztardą i ketchupem, dopraw ulubionymi przyprawami (u mnie sól, pieprz, zioła prowansalskie, czosnek granulowany, papryka ostra) i wymieszaj.
3. Od szparagów odetnij zdrewniałe końce i podsmaż na rozgrzanej patelni z tłuszczem.
4. Mięso dopraw solą i pieprzem, a następnie ugrilluj na patelni grillowej, grillu elektrycznym lub usmaż na patelni / upiecz w piekarniku. Po odwróceniu mięsa nałóż ser i piecz razem, aż mięso będzie gotowe, a ser się lekko roztopił.
4. Bułkę przekrój na pół i podpiecz na suchej patelni / w piekarniku lub na grillu.
5. Na dolnej części bułki rozsmaruj sos, dodaj mięso, plasterki pomidora, cebulę, szparagi i przykryj pozostałą bułką.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 314 W: 47.8 B: 10.3 T: 10.1 Bł: 4.4 ŁG: 19.0

Koktajl kawowo-bananowy

Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)
Mleko 1,5%, 1 x Szklanka (240.0 g)
Kawa (napar bez cukru), 0.3 x Szklanka (60.0 g)
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej), 2 x Kostka (16.0 g)

Przepis

1. Zblenduj składniki na gładką konsystencję.
2. Czekoladę możesz posiekać i dodać do gotowego koktajlu lub zblendować, jeśli masz dobry blender z pozostałymi składnikami.

Kolacja - 20:00

Kcal: 401 W: 51.2 B: 21.7 T: 13.7 Bł: 7.4 ŁG: 16.0

Jabłkowe placuszki owsiane z waniliowym serkiem

Jabłko, 0.5 x Sztuka (75.0 g)
Jajko, 0.5 x Sztuka (28.0 g)
Mąka owsiana, 1.8 x Łyżka (27.0 g)
Miód, 0.5 x Łyżka (12.0 g)
Cynamon, 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Gałka muskatołowa mielona, 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Olej rzepakowy, 0.5 x Łyżka (5.0 g)
Orzechy włoskie, 0.2 x Łyżka (2.0 g)
Soda oczyszczona, 0.4 x Łyżeczka (2.0 g)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), 0.3 x Łyżeczka (0.9 g)
Jogurt Skyr waniliowy PILOS, 1 x Opakowanie (150.0 g)

Przepis

1. Jabłko zblenduj z jajkiem, miodem oraz olejem do uzyskania gładkiej masy.
2. Dodaj wszystkie suche składniki z wyjątkiem orzechów włoskich oraz skyru. Miksuj ponownie, aż składniki połączą się.
3. Orzechy posiekaj i dodaj do masy.
4. Smaż placuszki na patelni beztłuszczowej ok. minutę z każdej strony.
5. Podawaj z serkiem.

Suma dnia: Kcal: 2024 W: 266.8g B: 120.4g T: 63.0g Bł: 34.5g ŁG: 128.3

Wtorek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 387 W: 12.9 B: 33.4 T: 21.9 Bł: 1.8 ŁG: 2.9

Omlet jajeczny z serkiem wiejskim, rzodkiewką i rukolą

Jajko, 3 x Sztuka (168.0 g)
Rzodkiewka, 6 x Sztuka (90.0 g)
Rukola, 1 x Garść (20.0 g)
Olej rzepakowy, 0.5 x Łyżka (5.0 g)
Mleko 1,5%, 2.5 x Łyżka (25.0 g)
Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 0.5 x Opakowanie (100.0 g)

Przepis

1. Jajka roztrzep z mlekiem. Dodaj ulubione przyprawy (u mnie pieprz, zioła prowansalskie, czosnek granulowany).
2. Masę wylej na rozgrzaną patelnię i smaż na niewielkim ogniu, pod przykryciem ok. 2-3 minuty z każdej strony.
3. Gotowy omlet przełóż na talerz.
4. Na połówce omleta ułóż serek, dodaj rukolę i rzodkiewkę pokrojoną w plasterki lub ćwiartki.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 299 W: 48.3 B: 8.4 T: 11.2 Bł: 8.1 ŁG: 21.1

Chrupiąca sałatka ze szpinakiem, jabłkiem i żurawinom

Jabłko, 1 x Sztuka (150.0 g)
Szpinak, 4 x Garść (100.0 g)
Cebula czerwona, 0.3 x Sztuka (30.0 g)
Żurawina suszona, 2 x Łyżka (24.0 g)
Ser feta, 0.5 x Porcja (25.0 g)
Orzechy włoskie, 0.5 x Łyżka (7.5 g)

Przepis

1. Jabłka pokrój w cienkie półplasterki, podobnie cebulę.
2. Orzechy posiekaj, a fetę pokrusz.
3. Wymieszaj składniki ze sobą.

Obiad - 14:00

Kcal: 647 W: 56.3 B: 55.9 T: 21.2 Bł: 8.6 ŁG: 35.2

Pstrąg z "boćwinkową" kaszą jaglaną

Botwinka, 1 x Garść (80.0 g)
Pstrąg, 2 x Porcja (200.0 g)
Ogórek świeży, 0.5 x Sztuka (90.0 g)
Jogurt naturalny, 8 x Łyżka (160.0 g)
Kasza jaglana, 4.5 x Łyżka (58.5 g)
Sok z cytryny, 4 x Łyżeczka (12.0 g)

Przepis

1. Pstrąga dopraw ulubionymi ziołami i natrzyj sokiem z cytryny.
2. Umytą boćwinę przygotuj na parze lub ugotuj, rozdrobnij i wymieszaj z ugotowaną kaszą.
3. Ogórki pokrój w plastry lub w kosteczkę i wymieszaj z jogurtem.
4. Rybę zjedz z kaszą i ogórkami.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 289 W: 32.6 B: 21.7 T: 8.1 Bł: 3.3 ŁG: 13.1

Serek wiejski z dymką i pieczywem

Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 x Opakowanie (150.0 g)
Chleb razowy, 1.5 x Kromka (45.0 g)
Cebula szalotka, 1 x Sztuka (20.0 g)
Masło, 1.5 x Łyżeczka (7.5 g)

Przepis

1. Dymkę pokrój w plasterki.
2. Serek wymieszaj z dymką i dopraw do smaku (sól, pieprz)
3. Podawaj z pieczywem posmarowanym masłem.

Kolacja - 20:00

Kcal: 409 W: 39.0 B: 17.4 T: 22.0 Bł: 11.4 ŁG: 14.6

Kanapka z guacamole po mojemu, jajkiem i pomidorem

Awokado, 0.7 x Sztuka (98.0 g)
Pomidor, 0.5 x Sztuka (60.0 g)
Chleb razowy, 2 x Kromka (60.0 g)
Jajko, 1 x Sztuka (56.0 g)
Cebula czerwona, 0.3 x Sztuka (30.0 g)
Sok z limonki, 0.5 x Łyżka (3.0 g)

Przepis

1. Awokado zblenduj z sokiem z limonki oraz przyprawami (u mnie zawsze pieprz, sól, czosnek granulowany oraz papryka ostra).
2. Cebulę posiekaj i dodaj do pasty z awokado, wymieszaj całość.
3. Powstałą pastą posmaruj pieczywo.
4. Jajko ugotuj, obierz i przestudź, pokrój w plasterki i nałóż na kanapkę razem z plasterkami pomidora.

Suma dnia: Kcal: 2031 W: 189.1g B: 136.8g T: 84.4g Bł: 33.2g ŁG: 86.9

Środa

Śniadanie - 8:00

Kcal: 416 W: 51.9 B: 21.2 T: 15.3 Bł: 11.0 ŁG: 18.8

Sałatka warzywna z dipem rzodkiewkowym

Pomidor, 3 x Sztuka (360.0 g)
Ogórek świeży, 1.5 x Sztuka (270.0 g)
Rzodkiewka, 5 x Sztuka (75.0 g)
Chleb razowy, 2 x Kromka (60.0 g)
Ser feta, 1 x Porcja (50.0 g)
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)

Przepis

1. Ogórka i pomidora pokrój w kostkę, wymieszaj z fetą i przypraw sałatkę ulubionymi ziołami.
2. Jogurt wymieszaj z pokrojonymi w kosteczkę rzodkiewkami i dopraw do smaku.
3. Sałatkę jedz z dipem i pieczywem.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 305 W: 59.0 B: 7.8 T: 5.8 Bł: 5.6 ŁG: 23.7

Koktajl brzoskwińowo-marchewkowy

Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)
Brzoskwinia, 2 x Sztuka (170.0 g)
Sok jabłkowy bez dodatku cukru, 1 x Szklanka (240.0 g)
Jogurt naturalny, 7.5 x Łyżka (150.0 g)

Przepis

1. Zblenduj ze sobą wszystkie składniki.

Obiad - 14:00

Kcal: 589 W: 93.7 B: 31.4 T: 15.0 Bł: 28.2 ŁG: 38.9

Kotleciki marchewkowo- orzechowe z kaszą pęczak i bobem

Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)
Bób, 2 x Garść (160.0 g)
Jajko, 1 x Sztuka (56.0 g)
Kasza jęczmienna pęczak, 5 x Łyżka (75.0 g)
Orzechy włoskie, 1 x Łyżka (10.0 g)

Przepis

1. Marchew zetrzyj na tarce, następnie dodaj posiekane drobno orzechy i jajko.
2. Wymieszaj i uformuj burgery, które następnie podsmaż na patelni bez tłuszczu.
3. Podaj z kaszą pęczak i ugotowanym bobem.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 285 W: 43.9 B: 7.3 T: 11.9 Bł: 10.2 ŁG: 17.1

Sałatka z jarmużem, pomidorem i marchewką.

Jarmuż, 3 x Garść (60.0 g)
Marchew, 3 x Sztuka (135.0 g)
Pomidor, 2 x Sztuka (240.0 g)
Natka pietruszki, 3 x Łyżeczka (18.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)
Musztarda, 1.5 x Łyżeczka (15.0 g)
Miód, 0.7 x Łyżka (16.8 g)
Ocet winny, 0.7 x Łyżka (4.2 g)

Przepis

1. Oliwę z oliwek, musztardę, miód oraz ocet wymieszaj.
2. Zetrzyj marchewkę na tarce, dodaj pokrojonego pomidora, drobno posiekany jarmuż i natkę pietruszki.
3. Całość polej pysznym, uprzednio przygotowanym sosem

Kolacja - 20:00

Kcal: 401 W: 61.9 B: 19.6 T: 9.5 Bł: 8.9 ŁG: 36.1

Budyniowe racuszki cyrnatonowe z agrestem

Mąka pszena tortowa typ 450, 0.3 x Szklanka (39.0 g)

Proszek do pieczenia, 0.7 x Łyżeczka (2.8 g)

Skyr naturalny, 0.3 x Opakowanie (45.0 g)

Olej rzepakowy, 0.3 x Łyżka (3.0 g)

Jabłko, 0.7 x Sztuka (119.0 g)

Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)

Erytrytol, 3 x Łyżeczka (15.0 g)

Sól, 1 x Szczypta (0.3 g)

Cynamon, 1 x Łyżeczka (4.0 g)

Budyń waniliowy bez cukru (proszek), 0.3 x Opakowanie (12.0 g)

Agrest, 1.5 x Garść (75.0 g)

Białko jaja kurzego, 1 x Sztuka (35.0 g)

Przepis

1. Białko oddziel od żółtka i umieść w 2 oddzielnych miskach.
2. Białko ubij z dodatkiem soli.
3. Jabłko pokrój w plasterki grubości ok. 1 cm i usuń gniazda nasienne.
4. Do żółtka dodaj mąkę, proszek, cyrnaton, skyr, olej i proszek budyniowy oraz erytrytol. Wymieszaj.
5. Do masy dodaj białko i wymieszaj do połączenia składników.
6. Plasterka jabłka maczaj w masie i smaź na rozgrzanej patelni na niewielkim ogniu ok. 1 minuty z każdej strony.
7. Podawaj z agrestem w całości lub zblenduj na mus.

Suma dnia: Kcal: 1996 W: 310.4g B: 87.3g T: 57.5g Bł: 63.9g ŁG: 134.6

Czwartek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 382 W: 11.7 B: 27.0 T: 26.3 Bł: 5.7 ŁG: 1.6

Jajka sadzone na szparagach

Szparagi, 9 x Sztuka (270.0 g)

Jajko, 3 x Sztuka (168.0 g)

Olej rzepakowy, 1 x Łyżka (10.0 g)

Przepis

1. Usmaź na oleju jajka sadzone. Dopraw ulubionymi przyprawami (u mnie pieprz ziołowy i sól).
2. Od szparagów odetnij zdrewniałe końce (ja naginam końce i same pękają w odpowiednim miejscu), wrzuć na wrzątek i gotuj ok. 3 minuty (w zależności od wielkości), następnie zblanszuj (przelej zimną wodą)
3. Na talerz wyłóż szparagi a na to jajka.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 293 W: 41.5 B: 21.4 T: 4.5 Bł: 3.4 ŁG: 22.7

Rzodkiewkowy serek wiejski z bułką żytnią

Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 x Opakowanie (150.0 g)

Rzodkiewka, 4 x Sztuka (60.0 g)

Bułka pełnoziarnista, 1 x Sztuka (64.0 g)

Przepis

1. Rzodkiewkę pokrój w kostkę lub ćwiartki.
2. Serek wymieszaj z rzodkiewką i dopraw do smaku.
3. Zjedz serek z pieczywem chrupkim.

Penne z kurczakiem i pesto z liści rzodkiewki

Pierś z kurczaka, 2 x Porcja (200.0 g)
Makaron pełnoziarnisty, 1 x Szklanka (70.0 g)
Liście rzodkiewki, 1.5 x Porcja (45.0 g)
Woda źródlana, 1.5 x łyżka (15.0 g)
Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10.0 g)
Pestki słonecznika, 0.5 x łyżka (5.0 g)

Przepis

1. Słonecznik podpraż na suchej patelni, aż zacznie robić się brązowy.
2. Liście oczyść i umieść w misie blendera (jeżeli są już duże usuń twarde łodygi).
3. Umieść w blenderze resztę składników na pesto (woda, olej, słonecznik) oraz przyprawy (u mnie pieprz, czosnek granulowany, papryka ostra, szczypta soli) i zblenduj całość.
4. Makaron ugotuj.
5. Kurczaka dopraw wedle uznania (u mnie papryka słodka, ostra, pieprz, szczypta soli, czosnek granulowany, curry) i usmaż na patelni beztłuszczowej.
6. Makaron wymieszaj z pesto i wyłóż na talerz.
7. Kurczaka pokrój w plasterki i podaj na makaronie.

Ekspresowe tiramisu

Jogurt Skyr waniliowy PILOS, 2 x Opakowanie (300.0 g)
Biszkopty bez dodatku cukru, 9 x Sztuka (36.0 g)
Kawa instant (napar), 12 x łyżeczka (24.0 g)
Kakao (proszek bez dodatku cukru), 0.3 x łyżka (0.3 g)

Przepis

1. Kawę zalej gorącą wodą i wymieszaj.
2. Trzy herbatniki namocz w kawie przez chwilę i umieść w słoiczku / szklance.
3. Na herbatniki wyłóż połowę skyru, następnie powtórz czynność z herbatnikami i dodaj pozostały skyr.
4. Całość posyp szczyptą kakao.

Kebab w kukurydziano-owsianych wrapach

Płatki owsiane, 1 x Łyżka (10.0 g)
Mąka kukurydziana pełnoziarnista żółta, 2 x Łyżka (20.0 g)
Białko jaja kurzego, 2 x Sztuka (70.0 g)
Piersz z kurczaka, 0.5 x Porcja (50.0 g)
Sałata lodowa, 2 x Liść (80.0 g)
Pomidor, 0.2 x Sztuka (34.0 g)
Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60.0 g)
Skyr naturalny, 0.1 x Opakowanie (15.0 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3.0 g)
Mleko 1,5%, 1 x Łyżka (10.0 g)
Przyprawa gyros Kamis, 0.5 x Łyżeczka (2.0 g)
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Ketchup, 2 x Łyżeczka (20.0 g)

Przepis

1. Mąkę kukurydzianą, płatki owsiane i białko zblenduj, wylewaj masę na rozgrzaną patelnię, rozprowadź łyżką równomiernie i piecz na średnim ogniu przez 1-1,5 minuty z każdej strony.
2. Kurczaka zamarynuj w mieszance skyru, gyrosa, mleka i soku z cytryny. Upiecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 30-40 minut pod przykryciem (u mnie przykryte folią aluminiową).
3. Kurczaka i warzywa pokrój w kostkę.
4. Jogurt naturalny wymieszaj z startym czosnkiem oraz ulubionymi przyprawami (u mnie czosnek granulowany, szczypta soli, pieprz, zioła prowansalskie - doprawiam do smaku).
5. Tortillę posmaruj sosem czosnkowym, dodaj warzywa i mięsko, polej ketchupem i zawiń.

Frytki z fasolki szparagowej

Fasolka szparagowa zielona mrożona, 0.2 x Opakowanie (100.0 g)
Ser parmezan, 1.5 x Łyżka (24.0 g)

Przepis

1. Fasolkę ugotuj, a następnie dokładnie odcedź.
2. Przełóż na blaszkę wyłożoną papierem, posyp parmezanem i podpiecz lekko.

Suma dnia: Kcal: 2023 W: 190.9g B: 173.9g T: 65.4g Bł: 23.3g ŁG: 68.1

Piątek

Kanapki z pastą pietruszkową i wędliną

Chleb graham, 2.5 x Kromka (75.0 g)
Ser twarogowy chudy, 3 x Plaster (90.0 g)
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)
Natka pietruszki, 3 x Łyżeczka (18.0 g)
Wędlina z indyka, 3 x Plaster (75.0 g)
Pomidor, 0.3 x Sztuka (51.0 g)

Przepis

1. Twarożek wymieszaj z jogurtem i posiekaną natką, dopraw do smaku (u mnie sól, pieprz ziołowy).
2. Posmaruj bułkę twarożkiem.
3. Dodaj szynkę i plasterki pomidora.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 306 W: 38.7 B: 21.5 T: 9.2 Bł: 14.5 ŁG: 20.7

Chłodnik z botwinki

Botwinka, 1 x Porcja (250.0 g)
Burak, 1.5 x Sztuka (150.0 g)
Sok z cytryny, 1.5 x Łyżeczka (4.5 g)
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240.0 g)
Kefir, 0.7 x Szklanka (168.0 g)
Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)
Koperek, 2 x Łyżka (20.0 g)
Rzodkiewka, 2 x Sztuka (30.0 g)
Sól, 1 x Szczypta (0.5 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0.5 g)

Przepis

1. Ugotuj botwinkę i buraki w bulionie.
2. Dodaj sok z cytryny.
3. Wymieszaj z kefirem.
4. Dodaj pokrojone buraki oraz resztę warzyw.
5. Podawaj z ugotowanym jajkiem.

Obiad - 14:00

Kcal: 591 W: 8.1 B: 37.4 T: 46.0 Bł: 3.4 ŁG: 1.2

Łosoś na szparagach w sosie holenderskim

Szparagi, 5 x Sztuka (150.0 g)
Łosoś atlantycki, 1.5 x Porcja (150.0 g)
Masło, 5 x Łyżeczka (25.0 g)
Żółtko jaja kurzego, 1 x Sztuka (20.0 g)
Sok z cytryny, 2.5 x Łyżka (12.5 g)
Sól, 1 x Szczypta (1.0 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1.0 g)

Przepis

1. Łososia oczyść, usuń skórę, polej łyżką soku z cytryny i posyp szczyptą soli i pieprzu.
2. Umieść na papierze do pieczenia i przykryj arkuszem papieru (możesz zrobić "kieszonkę") i umieść w piekarniku nagrzanym do 180 stopni i piecz ok. 10-15 minut.

SOS:

1. Masło rozpuść.
2. Żółtko ubij na puszystą masę na parze z dodatkiem soku z cytryny, soli i pieprzu. Najlepiej zrobić to nad garnkiem z gotującą się wodą, np. na szparagi.
3. Stopniowo wlewaj cieniutkim strumieniem rozpuszczone i gorące masło. Gotowy sos powinien przypominać konsystencję majonezu.

-

1. Ze szparagów odetnij zdrewniałe końce i wrzuć je do gotującej się wody na 3 minuty, następnie przepłucz zimną wodą.
2. Na talerz wyłóż szparagi, doda na wierzch łososia i polej całość sosem.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 290 W: 51.6 B: 16.1 T: 1.9 Bł: 9.5 ŁG: 20.9

Koktajl blueberry cheseake

Czarne jagody, 0.5 x Opakowanie (200.0 g)
Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)
Jogurt Skyr waniliowy PILOS, 1 x Opakowanie (150.0 g)

Przepis

1. Zblenduj składniki na gładką masę.

Kolacja - 20:00

Kcal: 406 W: 99.1 B: 10.0 T: 5.1 Bł: 12.0 ŁG: 31.0

Cynamonowo-bananowe placuszki budyniowe z kawałkami czekolady

Woda źródlana, 0.5 x Szklanka (125.0 g)

Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 0.5 x Szklanka (65.0 g)

Banan, 0.5 x Sztuka (60.0 g)

Budyń waniliowy bez cukru (proszek), 0.1 x Opakowanie (4.0 g)

Cynamon, 0.5 x Łyżeczka (2.5 g)

Sól, 1 x Szczypta (1.0 g)

Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej), 1 x Kostka (8.0 g)

Przepis

1. Banana zblenduj lub zgnieć widelcem.
2. Wymieszaj składniki ze sobą na gładką masę.
3. Smaż placuszki na rozgrzanej patelni.

Produkty

Dżem bez cukru, 4 x Łyżeczka (60.0 g)

Suma dnia: Kcal: 1987 W: 245.4g B: 125.9g T: 68.3g Bł: 44.5g ŁG: 100.0

Sobota

Śniadanie - 8:00

Kcal: 388 W: 69.8 B: 16.2 T: 7.4 Bł: 12.2 ŁG: 23.5

Czekoladowy omlet z jabłkiem

Jabłko, 1 x Sztuka (150.0 g)

Jajko, 1 x Sztuka (56.0 g)

Woda źródlana, 0.2 x Szklanka (50.0 g)

Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 3 x Łyżka (45.0 g)

Budyń czekoladowy bez cukru (proszek), 0.4 x Opakowanie (16.0 g)

Kakao (proszek bez dodatku cukru), 1.5 x Łyżka (15.0 g)

Erytrytol, 1 x Łyżka (10.0 g)

Cynamon, 1 x Łyżeczka (5.0 g)

Proszek do pieczenia, 0.3 x Łyżeczka (0.9 g)

Przepis

Budyń - 2 łyżki

1. Wymieszaj składniki ze sobą z wyjątkiem jabłka i wody.
2. Dolewaj wodę porcjami do uzyskania konsystencji jogurtu, jeśli będzie potrzeba więcej dodaj, jeśli mniej, nie dolewaj.
3. Jabłko pokrój w kostkę i połowę dorzuć do masy, wymieszaj.
4. Na rozgrzaną patelnię wylej ciasto i smaż na niewielkim ogniu pod przykryciem, aż ciasto na wierzchu się zetnie, następnie obróć na drugą stronę i smaż ok. minuty.
5. Gotowy omlet przełóż na talerz i posyp pozostałym jabłkiem.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 307 W: 57.5 B: 8.6 T: 7.2 Bł: 6.7 ŁG: 26.8

Koktajl jabłko-banan

Jogurt naturalny, 10 x Łyżka (200.0 g)

Jabłko, 1 x Sztuka (150.0 g)

Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)

Przepis

1. Zblenduj składniki ze sobą na gładką konsystencję.

Frytki warzywne z owsianymi nuggetsami i dipem czosnkowym

Bataty, 0.5 x Sztuka (100.0 g)
Pierś z kurczaka, 1.5 x Porcja (150.0 g)
Seler (korzeń), 1 x Plaster (60.0 g)
Jajko, 1 x Sztuka (56.0 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45.0 g)
Płatki owsiane, 3.5 x Łyżka (35.0 g)
Jogurt naturalny, 1 x Łyżka (20.0 g)
Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 1 x Łyżka (15.0 g)
Czosnek, 2 x Ząbek (10.0 g)
Zioła prowansalskie, 3 x Łyżeczka (9.0 g)
Ajvar ostry (Podravka), 0.5 x Łyżka (6.0 g)

Przepis**Frytki:**

1. Warzywa obierz i pokrój w słupki.
2. Posyp warzywa przyprawami i dodaj olej, wymieszaj całość dokładnie.
3. Umieść warzywa na blaszce wyłożonej papierem w piekarniku nagrzanym do 200 stopni i piecz ok. 40 minut.

Nuggetsy:

1. Kurczaka pokrój w paseczki i oprósź solą oraz pieprzem.
2. Jajko roztrzep z mąką oraz ulubionymi przyprawami (u mnie: zioła prowansalskie, słodka i ostra papryka).
3. Kurczaka maczaj w jajku, następnie obtaczaj w płatkach.
4. Kurczaka rozłóż na blaszce wyłożonej papierem i piecz 15-20 minut w temperaturze 200 stopni.

Dip:

1. Do jogurtu dodaj starty czosnek i dopraw wedle uznania (u mnie sól i pieprz).
2. Kurczaka podawaj z frytkami i sosami.

Jogurt naturalny z domową granolą i jabłkiem

Jogurt naturalny, 7.5 x Łyżka (150.0 g)
Jabłko, 0.5 x Sztuka (75.0 g)
Płatki owsiane, 3 x Łyżka (30.0 g)
Miód, 0.7 x Łyżka (16.8 g)
Cynamon, 0.4 x Łyżeczka (2.0 g)

Przepis

1. Płatki podpróź na suchej patelni (na niewielkim ogniu), aż zaczną nabierać brązowego koloru.
2. Po tym czasie dodaj miód i wymieszaj dokładnie całość ze sobą, podsmaż całość chwilkę, aż ładnie się wszystko połączy.
3. Gotową granolę wrzuć do miseczki i przestudź.
4. Kiedy granola będzie chłodna dodaj jogurt i jabłko pokrojone w kosteczkę. Całość posyp cynamonem.

Kolacja - 20:00

Kcal: 402 W: 19.0 B: 27.4 T: 24.5 Bł: 5.5 ŁG: 3.7

Marchewkowe koszyczki z jajkiem

Jajko, 3 x Sztuka (168.0 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45.0 g)
Cebula, 0.3 x Sztuka (25.0 g)
Oliwa z oliwek, 0.5 x Łyżka (5.0 g)

Przepis

1. Marchew obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
2. Cebulę obierz i drobno posiekaj lub również zetrzyj na tarce.
3. Cebulę, marchew i olej wymieszaj ze sobą, dopraw ulubionymi przyprawami (u mnie curry, pieprz, papryka słodka i ostra) i wylep nimi 6 form silikonowych do muffinek (jeśli używasz metalowych natłuszc je dodatkową ilością oliwy lub oleju) i umieść w piekarniku nagrzanym do 180 stopni na 20 minut.
4. Po tym czasie wyjmij formy, wbij do każdej jajko i umieść ponownie na 10-15 minut, aż jajko się zetnie.

Chrupiąca sałatka z fetą

Ogórek świeży, 0.5 x Sztuka (90.0 g)
Papryka czerwona, 0.5 x Sztuka (70.0 g)
Cukinia, 0.2 x Sztuka (60.0 g)
Ser feta, 0.2 x Porcja (10.0 g)
Kiełki rzodkiewki, 1 x Łyżka (24.0 g)
Bazyliia suszona, 0.3 x Łyżeczka (1.0 g)
Oregano suszone, 0.3 x Łyżeczka (1.0 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1.0 g)
Woda źródlana, 0 x Szklanka (0.0 g)

Przepis

1. Warzywa pokrój i wymieszaj je z kiełkami i przyprawami.
4. Fetę pokrój i posyp sałatkę.

Suma dnia: Kcal: 2017 W: 272.8g B: 113.6g T: 60.5g Bł: 39.0g ŁG: 103.4

Niedziela

Śniadanie - 8:00

Kcal: 400 W: 58.8 B: 18.0 T: 12.6 Bł: 8.7 ŁG: 14.3

Owsianka z musem rabarbarowym

Rabarbar, 2 x Sztuka (220.0 g)
Płatki owsiane, 5 x Łyżka (50.0 g)
Migdały, 1 x Łyżka (10.0 g)
Mleko 1,5%, 1 x Szklanka (240.0 g)

Przepis

1. Do mleka wrzuc płatki, wymieszaj i gotuj na niewielkim ogniu, aż konsystencja stanie się nieco gęstsza, a płatki wchłoną cały płyn.
2. Rabarbar potnij na małe kawałki, następnie dodaj nieco wody i duś aż cały rabarbar nam się nie „rozpadnie” tworząc mus.
3. Dodaj mus do gotowej owsianki.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 313 W: 47.8 B: 10.2 T: 10.1 Bł: 4.4 ŁG: 19.0

Koktajl Straciatella

Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)
Mleko 1,5%, 1 x Szklanka (240.0 g)
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej), 2 x Kostka (16.0 g)

Przepis

1. Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę (czekoladę możesz posiekać i dodać do gotowego koktajlu, ale możesz także zblendować z pozostałymi składnikami).

Obiad - 14:00

Kcal: 601 W: 79.7 B: 41.5 T: 14.9 Bł: 9.6 ŁG: 41.1

Kurczak w glazurze miodowej z kaszą bulgur i marchewką

Pierś z kurczaka, 1.5 x Porcja (150.0 g)

Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)

Kasza bulgur, 4 x łyżka (52.0 g)

Rodzynki, 1 x łyżka (15.0 g)

Miód, 1 x łyżka (24.0 g)

Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10.0 g)

Przepis

1. Kurczaka wysmaruj miodem, następnie zapiecz do miękkości, ok. 20 min w piekarniku nagrzanym do 180-200 stopni.
2. Kaszę ugotuj.
3. Marchew zetrzyj na tarce, następnie połącz z oliwą z oliwek oraz rodzynkami.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 303 W: 39.3 B: 5.4 T: 18.7 Bł: 4.9 ŁG: 2.3

Mus czekoladowy z aquafaby

Aquafaba, 9.4 x łyżka (150.0 g)

Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej), 7 x Kostka (42.0 g)

Mleko 2%, 0.2 x Szklanka (40.0 g)

Erytrytol, 3 x łyżeczka (15.0 g)

Dżem bez cukru, 6 x łyżeczka (90.0 g)

Orzechy laskowe, 1 x Garść (30.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

Przepis na 2 porcje

1. Aquafabę (wodę z puszki po ciecierzycy lub fasoli z puszki - cały płyn) wlej do miski, dodaj sól i ubijaj (mi zajęło to ok 5 minut), kiedy masa zacznie przypominać pianę, jak tę z białek dodawaj powoli erytrytol (mi zajęło to ok 3-4 minuty). Masa może nie być tak sztywna jak typowa piana jak z białek (zwłaszcza w przypadku fasoli), wówczas, kiedy będzie puszysta i spieniona po ok. 5-6 minutach zaprzestaj ubijania.
2. Czekoladę rozpuść z mlekiem i dodaj do aquafaby.
3. Wymieszaj delikatnie całość i przelej do mniejszych miseczek.
4. Schłodź.
5. Podawaj z dżemem (najlepiej smakuje wiśniowy) oraz posiekаныmi orzechami.

Kolacja - 20:00

Kcal: 386 W: 12.9 B: 26.1 T: 26.4 Bł: 5.2 ŁG: 2.5

Omlet ze szparagami

Jajko, 3 x Sztuka (168.0 g)

Pomidor, 1 x Sztuka (120.0 g)

Szparagi, 6 x Sztuka (180.0 g)

Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10.0 g)

Przepis

1. Jajka roztrzep z ulubionymi przyprawami (u mnie zioła prowansalskie, papryka ostra, czosnek granulowany, pieprz i sól).
2. Od szparagów odetnij zdrewniałe końce (ja naginam na końcach i same pękają w odpowiednim miejscu), wrzuc na wrzątek i gotuj ok. 3 minuty (w zależności od wielkości), następnie zblanszuj (przelej zimną wodą). Pokrój szparagi w mniejsze kawałki (nie jest to konieczne jeśli szparagi są małe)
3. Na rozgrzaną patelnię z olejem wylej masę jajeczną, poukładaj szparagi i smaż całość pod przykryciem na niewielkim ogniu, aż jajka się zetną, a omlet będzie gotowy.
4. Gotowy omlet przełóż na talerzyk i dodaj pomidora pokrojonego w plasterki lub półplasterki.

Suma dnia: Kcal: 2003 W: 238.5g B: 101.2g T: 82.7g Bł: 32.8g ŁG: 79.2

Lista zakupów

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Bakalie		
<input type="checkbox"/> Rodzynki	1 x łyżka	15.0 g
<input type="checkbox"/> Żurawina suszona	2 x łyżka	24.0 g
Mięso i produkty mięsne		
<input type="checkbox"/> Mięso mielone wołowe	1 x porcja	100.0 g
<input type="checkbox"/> Pierś z kurczaka	5.5 x porcja	550.0 g
<input type="checkbox"/> Wędlina z indyka	3 x plaster	75.0 g
Mrożonki		
<input type="checkbox"/> Fasolka szparagowa zielona mrożona	0.2 x opakowanie	100.0 g
Nabiał i jaja		
<input type="checkbox"/> Biało jaja kurzego	3 x sztuka	105.0 g
<input type="checkbox"/> Jajko	18.5 x sztuka	1024.0 g
<input type="checkbox"/> Jogurt Skyr	0.3 x opakowanie	45.0 g
<input type="checkbox"/> Jogurt Skyr waniliowy PILOS	4 x opakowanie	600.0 g
<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny	42 x łyżka	840.0 g
<input type="checkbox"/> Kefir	0.7 x szklanka	168.0 g
<input type="checkbox"/> Mleko 1,5%	3 x szklanka	720.0 g
<input type="checkbox"/>	3.5 x łyżka	35.0 g
<input type="checkbox"/> Mleko 2%	0.1 x szklanka	20.0 g
<input type="checkbox"/> Ser feta	1.7 x porcja	85.0 g
<input type="checkbox"/> Ser mozzarella light (bez tłuszczu)	2.5 x plaster	37.5 g
<input type="checkbox"/> Ser parmezan	1.5 x łyżka	24.0 g
<input type="checkbox"/> Ser twarogowy chudy	0.7 x opakowanie	140.0 g
<input type="checkbox"/>	3 x plaster	90.0 g
<input type="checkbox"/> Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	2.5 x opakowanie	400.0 g
<input type="checkbox"/> Skyr naturalny	0.4 x opakowanie	60.0 g
<input type="checkbox"/> Żółtko jaja kurzego	1 x sztuka	20.0 g
Napoje		

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
<input type="checkbox"/> Kawa (napar bez cukru)	0.3 x szklanka	60.0 g
<input type="checkbox"/> Kawa instant (napar)	12 x łyżeczka	24.0 g
<input type="checkbox"/> Sok jabłkowy bez dodatku cukru	1 x szklanka	240.0 g
<input type="checkbox"/> Sok z cytryny	3.5 x łyżka	18.5 g
<input type="checkbox"/>	6.5 x łyżeczka	19.5 g
<input type="checkbox"/> Sok z limonki	0.5 x łyżka	3.0 g
<input type="checkbox"/> Woda źródlana	1.2 x szklanka	295.0 g
<input type="checkbox"/>	1.5 x łyżka	15.0 g
Orzechy i nasiona		
<input type="checkbox"/> Migdały	1 x łyżka	10.0 g
<input type="checkbox"/> Orzechy laskowe	0.5 x garść	15.0 g
<input type="checkbox"/> Orzechy włoskie	0.5 x garść	15.0 g
<input type="checkbox"/>	1.7 x łyżka	19.5 g
<input type="checkbox"/> Pestki słonecznika	0.5 x łyżka	5.0 g
Owoce		
<input type="checkbox"/> Agrest	1.5 x garść	75.0 g
<input type="checkbox"/> Banan	5.5 x sztuka	660.0 g
<input type="checkbox"/> Brzoskwinia	2 x sztuka	170.0 g
<input type="checkbox"/> Czarne jagody	0.5 x opakowanie	200.0 g
<input type="checkbox"/> Jabłko	5.7 x sztuka	869.0 g
Przetwory		
<input type="checkbox"/> Dżem bez cukru	7 x łyżeczka	105.0 g
<input type="checkbox"/> Ogórek kiszony	1 x sztuka	60.0 g
Przyprawy i zioła		
<input type="checkbox"/> Bazylija suszona	0.3 x łyżeczka	1.0 g
<input type="checkbox"/> Cynamon	3.9 x łyżeczka	18.5 g
<input type="checkbox"/> Gałka muskatołowa mielona	1 x łyżeczka	5.0 g
<input type="checkbox"/> Koperek	2 x łyżka	20.0 g
<input type="checkbox"/> Kurkuma mielona	0.2 x łyżeczka	1.0 g

<input type="checkbox"/>	Musztarda	3 x łyżeczka	30.0 g	<input type="checkbox"/>	Ogórek świeży	2.5 x sztuka	450.0 g
<input type="checkbox"/>	Natka pietruszki	8 x łyżeczka	46.0 g	<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	0.5 x sztuka	70.0 g
<input type="checkbox"/>	Oregano suszone	0.3 x łyżeczka	1.0 g	<input type="checkbox"/>	Pomidor	7.2 x sztuka	889.0 g
<input type="checkbox"/>	Papryka słodka w proszku	0.2 x łyżeczka	1.0 g	<input type="checkbox"/>	Rabarbar	2 x sztuka	220.0 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny	4 x szczypta	3.5 g	<input type="checkbox"/>	Rukola	1 x garść	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Przyprawa gyros Kamis	0.5 x łyżeczka	2.0 g	<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	21 x sztuka	315.0 g
<input type="checkbox"/>	Zioła prowansalskie	3 x łyżeczka	9.0 g	<input type="checkbox"/>	Sałata lodowa	2 x liść	80.0 g

Ryby

<input type="checkbox"/>	Pstrąg	2 x porcja	200.0 g
<input type="checkbox"/>	Łosoś atlantycki	1.5 x porcja	150.0 g

Słodycze i przekąski

<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej)	5 x kostka	40.0 g
<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	3.5 x kostka	21.0 g

Tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Masło	6.5 x łyżeczka	32.5 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy	4.3 x łyżka	43.0 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	3.5 x łyżka	35.0 g

Warzywa

<input type="checkbox"/>	Awokado	0.7 x sztuka	98.0 g
<input type="checkbox"/>	Batat	0.5 x sztuka	100.0 g
<input type="checkbox"/>	Botwinka	1 x garść	80.0 g
		1 x porcja	250.0 g
<input type="checkbox"/>	Burak	1.5 x sztuka	150.0 g
<input type="checkbox"/>	Bób	2 x garść	160.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula	0.3 x sztuka	25.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula czerwona	0.7 x sztuka	70.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula szalotka	1 x sztuka	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Cukinia	0.2 x sztuka	60.0 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek	3 x ząbek	15.0 g
<input type="checkbox"/>	Jarmuż	3 x garść	60.0 g
<input type="checkbox"/>	Marchew	11 x sztuka	495.0 g

Zbożowe

<input type="checkbox"/>	Biszkopty bez dodatku cukru	9 x sztuka	36.0 g
<input type="checkbox"/>	Bułka grahamka	1 x sztuka	65.0 g
<input type="checkbox"/>	Bułka pełnoziarnista	1 x sztuka	64.0 g
<input type="checkbox"/>	Chleb graham	6 x kromka	180.0 g
<input type="checkbox"/>	Chleb razowy	5.5 x kromka	165.0 g
<input type="checkbox"/>	Kasza bulgur	4 x łyżka	52.0 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jaglana	4.5 x łyżka	58.5 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna pęczak	5 x łyżka	75.0 g
<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty	1 x szklanka	70.0 g
<input type="checkbox"/>	Mąka kukurydziana pełnoziarnista żółta	2 x łyżka	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Mąka owsiana	1.8 x łyżka	27.0 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	0.5 x szklanka	65.0 g
		4 x łyżka	60.0 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna tortowa typ 450	0.3 x szklanka	39.0 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	12.5 x łyżka	125.0 g

Inne

<input type="checkbox"/>	Ajvar ostry (Podravka)	0.5 x łyżka	6.0 g
<input type="checkbox"/>	Aquafaba	4.7 x łyżka	75.0 g
<input type="checkbox"/>	Budyń czekoladowy bez cukru (proszek)	0.4 x opakowanie	16.0 g
<input type="checkbox"/>	Budyń waniliowy bez cukru (proszek)	0.4 x opakowanie	16.0 g

<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny	1 x szklanka	240.0 g
<input type="checkbox"/>	Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	0.3 x łyżeczka	0.9 g
<input type="checkbox"/>	Erytrytol	4.5 x łyżeczka	22.5 g
		1 x łyżka	10.0 g
<input type="checkbox"/>	Kakao (proszek bez dodatku cukru)	1.8 x łyżka	15.3 g
<input type="checkbox"/>	Keczap	1.5 x łyżka	21.0 g
		2 x łyżeczka	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Kiełki rzodkiewki	1 x łyżka	24.0 g
<input type="checkbox"/>	Liście rzodkiewki	1.5 x porcja	45.0 g
<input type="checkbox"/>	Miód	2.9 x łyżka	69.6 g
<input type="checkbox"/>	Ocet winny	0.7 x łyżka	4.2 g
<input type="checkbox"/>	Proszek do pieczenia	1 x łyżeczka	3.7 g
<input type="checkbox"/>	Soda oczyszczona	0.4 x łyżeczka	2.0 g
<input type="checkbox"/>	Sól	5 x szczypta	3.8 g

Wymienniki

<u>PRODUKT</u>	<u>ILOŚĆ</u>	<u>WAGA</u>	<u>PRODUKT</u>	<u>ILOŚĆ</u>	<u>WAGA</u>
----------------	--------------	-------------	----------------	--------------	-------------