



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	Sałátka warzywna z dipem rzodkiewkowym	Jajka sadzone na szparagach	Kanapki z pastą pietruszkową	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						
Makaron ryżowy smażony z fasolką, imbirem i tofu	Pulpeciki z soczewicy w sosie pomidorowym podane z ziemniakami i buraczkami	Kotleciki marchewkowo-orzechowe z kaszą pęczak i bobem	Burgery z ciecierzycy Frytki z fasolki szparagowej	Gulasz warzywny z makaronem spaghetti	"Spaghetti" z marchewki z sosem pomidorowym i tofu	Kasza pęczak z grillowanymi warzywami, fetą i cieciorką oraz orzechami
Podwieczorek - 17:00						
Koktajl kawowo-bananowy	Serek wiejski z dymką i pieczywem	Sałátka z jarmużem, pomidorem i marchewką.	Ekspresowe tiramisu	Koktajl blueberry cheseecake	Jogurt naturalny z domową granolą i jabłkiem	Mus czekoladowy z aquafaby z dżemem
Kolacja - 20:00						
Jabłkowe placuszki owsiane z waniliowym serkiem	Kanapka z guacamole po mojemu, jajkiem i pomidorem	Budyniowe racuszki cynamonowe	Awokado zapiekane z jajkiem i pieczywem	Cynamonowo-bananowe placuszki budyniowe z kawałkami czekolady	Marchewkowe koszyczki z jajkiem Chrupiąca sałatka z fetą	Omlet ze szparagami
Kcal: 2017 W: 285.7 / B: 88.2 T: 68.4 / Bł: 34.1 ŁG: 126.9	Kcal: 2040 W: 232.4 / B: 111.1 T: 80.9 / Bł: 43.0 ŁG: 96.7	Kcal: 1965 W: 303.5 / B: 85.5 T: 57.0 / Bł: 58.5 ŁG: 135.3	Kcal: 2006 W: 210.5 / B: 124.2 T: 78.5 / Bł: 31.4 ŁG: 85.5	Kcal: 2003 W: 325.5 / B: 115.2 T: 40.1 / Bł: 61.2 ŁG: 147.0	Kcal: 1996 W: 246.5 / B: 84.0 T: 87.0 / Bł: 45.8 ŁG: 91.8	Kcal: 1946 W: 258.9 / B: 86.2 T: 79.5 / Bł: 49.9 ŁG: 68.0

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 masę.

Obiad - 14:00

Kcal: 611 W: 74.8 B: 19.7 T: 28.2 Bł: 6.6 ŁG: 30.8

Makaron ryżowy smażony z fasolką, imbirem i tofu

Fasolka szparagowa zielona, 1 x Garść (90.0 g)
Tofu twarde, 0.5 x Opakowanie (75.0 g)
Makaron ryżowy, 1.5 x Porcja (60.0 g)
Sos sojowy ciemny, 2.5 x Łyżka (25.0 g)
Cebula szalotka, 1 x Sztuka (20.0 g)
Orzechy arachidowe, 1 x Łyżka (15.0 g)
Papryczka chili czerwona, 0.5 x Sztuka (10.0 g)
Olej rzepakowy, 1 x Łyżka (10.0 g)
Syrop klonowy, 1 x Łyżka (10.0 g)
Olej sezamowy, 1 x Łyżka (6.0 g)
Imbir świeży, 1 x Plaster (5.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)

Przepis

1. W garnku zagotuj wodę z odrobiną soli i wrzuć fasolkę pociętą w kawałki. Gotuj całość 5 min. Po tym czasie dodaj makaron i gotuj kolejne 3 minuty. Następnie odcedź i przelej zimną wodą. Odcedź ponownie.
2. Na patelni/woku upraż posiekane orzechy i dodaj łyżkę oleju, imbir, czosnek starty na tarce i smaż całość 4 minuty mieszając co chwilę.
3. Zawartość patelni przesuń na bok, a w wolne miejsce wrzuć pokrojone w kostkę tofu i dymkę pokrojoną w plasterki. Smaż kolejne 4 minuty.
4. Zawartość patelni wymieszaj i dodaj makaron z fasolką. Smaż całość 3 minuty, co chwilę mieszając.
5. Dodaj sos sojowy, syrop klonowy, olej sezamowy, posiekaną chili i wymieszaj.

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: 381 W: 48.6 B: 15.6 T: 15.5 Bł: 7.6 ŁG: 16.1

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, 0.5 x Łyżka (5.0 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, 0.5 x Opakowanie (75.0 g)

Przepis

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

Suma dnia: Kcal: 2017 W: 285.7g B: 88.2g T: 68.4g Bł: 34.1g ŁG: 126.9

Wtorek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 431 W: 12.9 B: 33.4 T: 26.9 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, 1 x Łyżka (10.0 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: 305 W: 48.3 B: 9.4 T: 11.4 Bł: 7.9 ŁG: 21.0

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, 0.7 x Porcja (35.0 g)
Orzechy włoskie, 0.3 x Łyżka (4.5 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: 634 W: 101.7 B: 29.7 T: 14.6 Bł: 19.8 ŁG: 45.5

Pulpeciki z soczewicy w sosie pomidorowym podane z ziemniakami i buraczkami

Burak, 1.5 x Sztuka (150.0 g)
Ziemniak, 2 x Sztuka (140.0 g)
Soczewica, 7.5 x Łyżka (90.0 g)
Przecier pomidorowy, 0.5 x Porcja (50.0 g)
Siemię lniane, 1.5 x Łyżeczka (7.5 g)
Olej rzepakowy, 1 x Łyżka (10.0 g)

Przepis

1. Soczewicę ugotuj, mocno odsącz z wody, następnie wymieszaj z siemieniem lnianym i uformuj pulpeciki (jeśli w trakcie gotowania nadal soczewica utrzyma swój kształt - zmiażdż widelcem lub zblenduj).
2. Pulpeciki podsmaż na oleju, następnie wlej passatę i podduś chwilę.
3. Ziemniaki ugotuj.
4. Buraka zetrzyj na tarce.
5. Podaj z ziemniakami oraz surówką z buraka.

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: 381 W: 36.9 B: 16.9 T: 19.9 Bł: 10.2 ŁG: 14.2

Kanapka z guacamole po mojemu, jajkiem i pomidorem

Awokado, 0.6 x Sztuka (84.0 g)
Pomidor, 0.3 x Sztuka (36.0 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: 2040 W: 232.4g B: 111.1g T: 80.9g Bł: 43.0g ŁG: 96.7

Środa

Śniadanie - 8:00

Kcal: 391 W: 45.8 B: 20.0 T: 15.2 Bł: 8.9 ŁG: 17.2

Sałatka warzywna z dipem rzodkiewkowym

Pomidor, 2 x Sztuka (240.0 g)
Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180.0 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, 2.5 x Łyżka (50.0 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: 307 W: 49.8 B: 7.4 T: 11.9 Bł: 10.2 ŁG: 20.6

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, 1 x Łyżka (24.0 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: 373 W: 55.2 B: 18.9 T: 9.1 Bł: 5.6 ŁG: 34.9

Budyniowe racuszki cynamonowe

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

Proszek do pieczenia, 0.6 x Łyżeczka (2.4 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), 0.6 x Opakowanie (24.0 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, cynamon, 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 smaż na rozgrzanej patelni na niewielkim ogniu ok. 1 minuty z każdej strony.

Suma dnia: Kcal: 1965 W: 303.5g B: 85.5g T: 57.0g Bł: 58.5g ŁG: 135.3

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. Usmaż 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), wrzucić 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.

Burgery z ciecierzycy

Bułka grahamka, 1 x Sztuka (90.0 g)
Ciecierzycyca, 0.1 x Szklanka (18.0 g)
Płatki owsiane, 0.3 x Łyżka (3.0 g)
Czosnek, 0.5 x Ząbek (2.5 g)
Cebula szalotka, 0.2 x Sztuka (4.0 g)
Marchew, 0.3 x Sztuka (13.5 g)
Oliwa z oliwek, 0.3 x Łyżka (3.0 g)
Sól, 1 x Szczypta (0.5 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0.5 g)
Papryka słodka w proszku, 1 x Szczypta (0.5 g)
Sałata lodowa, 1 x Liść (40.0 g)
Ogórek kiszony, 0.3 x Sztuka (18.0 g)
Pomidor, 0.2 x Sztuka (34.0 g)
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)
Kiełki rzodkiewki, 1 x Łyżka (10.0 g)
Żółtko jaja kurzego, 1 x Sztuka (20.0 g)

Frytki z fasolki szparagowej

Fasolka szparagowa zielona mrożona, 0.3 x Opakowanie (150.0 g)
Ser parmezan, 1.5 x Łyżka (24.0 g)

Przepis

1. Ugotuj ciecierzycę. Mocz płatki owsiane w wodzie ok. 10 minut, aby miękkły.
2. Dodaj cebulę, jajko, czosnek, ciecierzycę oraz płatki i wszystko razem zblenduj. Dodaj startą marchewkę, oliwę i fomuj burgery.
3. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 20 minut.
4. Przekrój bułkę, dodaj resztę warzyw i podawaj z pieczonymi burgerami.
5. Do jogurtu dodaj przyprawy i podawaj jako sos.

Przepis

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

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 Łyzeczka (24.0 g)
Kakao (proszek bez dodatku cukru), 0.1 x Łyżka (1.0 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.

Kolacja - 20:00

Kcal: 418 W: 32.4 B: 16.3 T: 25.9 Bł: 8.5 ŁG: 13.5

Awokado zapiekane z jajkiem i pieczywem

Awokado, 0.5 x Sztuka (70.0 g)
Jajko, 1 x Sztuka (56.0 g)
Chleb razowy, 2 x Kromka (60.0 g)
Szcypiorek, 2 x Łyżeczka (10.0 g)
Masło, 2 x Łyżeczka (10.0 g)

Przepis

1. Z awokado wyjmij pestkę i wydrąż delikatnie środek powiększając nieco miejsce po pestce.
2. Piekarnik nagrzej do 200 stopni.
3. W miejsce pestki wbij jajko, posyp solą i pierzem delikatnie i umieść awokado w naczyniu żaroodpornym opierając o ścianki, tak by awokado się nie przewróciło, a jajko nie wyptnęło.
4. Całość umieść w piekarniku i piecz ok. 10-15 minut (aż jajko się zetnie).
5. Awokado podawaj posypane posiekanym szczypiorkiem i z pieczywem posmarowanym masłem.

Suma dnia: Kcal: 2006 W: 210.5g B: 124.2g T: 78.5g Bł: 31.4g ŁG: 85.5

Piątek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 432 W: 68.9 B: 35.5 T: 4.1 Bł: 7.4 ŁG: 41.0

Kanapki z pastą pietruszkową

Chleb graham, 4 x Kromka (120.0 g)
Ser twarogowy chudy, 4 x Plaster (120.0 g)
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)
Natka pietruszki, 3 x Łyżeczka (18.0 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 plasterki pomidora.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 283 W: 36.7 B: 20.0 T: 8.3 Bł: 14.6 ŁG: 20.0

Chłodnik z botwinki

Botwinka, 1 x Porcja (250.0 g)
Burak, 1.5 x Sztuka (150.0 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3.0 g)
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240.0 g)
Kefir, 0.5 x Szklanka (120.0 g)
Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)
Koperek, 2.5 x Łyżka (25.0 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 botwinę 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: 601 W: 99.2 B: 27.0 T: 16.6 Bł: 20.7 ŁG: 34.0

Gulasz warzywny z makaronem spaghetti

Cukinia, 1 x Sztuka (300.0 g)
Pomidory z puszki, 0.5 x Opakowanie (200.0 g)
Cebula, 1 x Sztuka (100.0 g)
Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)
Papryka żółta, 0.5 x Sztuka (70.0 g)
Papryka czerwona, 0.5 x Sztuka (70.0 g)
Natka pietruszki, 2 x Łyżeczka (16.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (10.0 g)
Makaron pełnoziarnisty, 1 x Szklanka (70.0 g)
Ser parmezan, 1 x Łyżka (8.0 g)

Przepis

1. Cebule obierz i kroję w kostkę lub piórka.
2. Olej rozgrzej na patelni. Dodaj cebule, następnie i smaż na średnim ogniu co chwilę mieszając.
2. Marchewki obierz i pokrój w kostkę podobnej wielkości jak cebule. Dodaj pokrojone marchewki na patelnię i duś na małym ogniu przez kilka minut.
3. W tym czasie papryki oczyść i pokrój w paseczki. Wrzuć je na patelnię.
4. Wlej pomidory na patelnię.
5. Dopraw całość do smaku solą, pieprzem i przepuszczonym przez praskę czosnkiem.
6. Cukinie pokrój w duże kawałki. Dodaj na patelnię, wymieszaj i duś całość ok. 5-8 minut, aż zmiękną lekko, ale nie powinny się rozpaść.
7. Dopraw do smaku (sugeruję paprykę wędzoną, paprykę ostrą, czosnek granulowany, pieprz)
8. Makaron ugotuj.
9. Podawaj gulasz z makaronem i posyp całość parmezanem.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 290 W: 47.4 B: 22.1 T: 1.6 Bł: 7.0 ŁG: 19.1

Koktajl blueberry cheseake

Czarne jagody, 0.3 x Opakowanie (120.0 g)
Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)
Jogurt Skyr waniliowy PILOS, 1.5 x Opakowanie (225.0 g)

Przepis

1. Zblenduj składniki na gładką masę.

Kolacja - 20:00

Kcal: 397 W: 73.3 B: 10.6 T: 9.5 Bł: 11.5 ŁG: 32.9

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), 2.5 x Kostka (20.0 g)

Przepis

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

Suma dnia: Kcal: 2003 W: 325.5g B: 115.2g T: 40.1g Bł: 61.2g ŁG: 147.0

Sobota

Śniadanie - 8:00

Kcal: 420 W: 65.7 B: 16.7 T: 12.7 Bł: 11.4 ŁG: 23.2

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 x łyżka (10.0 g)
Erytrytol, 1 x łyżka (10.0 g)
Cynamon, 0.5 x łyżeczka (2.5 g)
Proszek do pieczenia, 0.3 x łyżeczka (0.9 g)
Orzechy laskowe, 0.3 x Garść (9.0 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.
6. Posyp posiekanymi orzechami.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 277 W: 55.1 B: 6.9 T: 5.5 Bł: 6.7 ŁG: 26.2

Koktajl jabłko-banan

Jogurt naturalny, 7.5 x łyżka (150.0 g)
Jabłko, 1 x Sztuka (150.0 g)
Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)

Przepis

1. Zblenduj składniki ze sobą na gładką konsystencję.

Obiad - 14:00

Kcal: 552 W: 48.1 B: 23.2 T: 34.4 Bł: 17.5 ŁG: 13.5

"Spaghetti" z marchewki z sosem pomidorowym i tofu

Marchew, 4 x Sztuka (180.0 g)
Oliwa z oliwek, 2 x łyżka (20.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Pomidory z puszki, 1 x Opakowanie (400.0 g)
Tofu twarde, 6 x Plaster (150.0 g)
Cebula, 1 x Sztuka (120.0 g)
Sesam (nasiona), 2 x łyżeczka (10.0 g)

Przepis

1. Obierz marchew za pomocą specjalnej obieraczki tak, aby powstał "makaron" przypominający spaghetti.
2. Na oleju podsmaż pokrojoną cebulkę i czosnek, dodaj marchew i smaż ok. minutę.
3. Dodaj pomidory, tofu i wymieszaj.
4. Posyp całość sezamem.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 319 W: 59.5 B: 9.1 T: 7.2 Bł: 5.0 ŁG: 25.6

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, 1 x Łyżka (24.0 g)

Cynamon, 0.4 x Łyżeczka (2.0 g)

Przepis

1. Płatki podpróż 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: 428 W: 18.1 B: 28.1 T: 27.2 Bł: 5.2 ŁG: 3.3

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 natłuść 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, 0.1 x Sztuka (30.0 g)

Ser feta, 0.5 x Porcja (25.0 g)

Kiełki rzodkiewki, 1 x Łyżka (8.0 g)

Bazylija 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)

Przepis

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

Suma dnia: Kcal: 1996 W: 246.5g B: 84.0g T: 87.0g Bł: 45.8g ŁG: 91.8

Niedziela

Śniadanie - 8:00

Kcal: 382 W: 55.3 B: 17.4 T: 12.3 Bł: 8.3 ŁG: 13.0

Owsianka z musem rabarbarowym

Rabarbar, 2 x Sztuka (220.0 g)

Płatki owsiane, 4.5 x Łyżka (45.0 g)

Migdały, 1 x Łyżka (10.0 g)

Mleko 1,5%, 1 x Szklanka (240.0 g)

Przepis

1. Do mleka wrzuć 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: 552 W: 85.3 B: 26.1 T: 16.3 Bł: 25.2 ŁG: 30.9

Kasza pęczak z grillowanymi warzywami, fetą i cieciorką oraz orzechami

Cukinia, 0.5 x Sztuka (150.0 g)

Bakłażan, 1 x Sztuka (200.0 g)

Kasza jęczmienna pęczak, 3.5 x Łyżka (52.5 g)

Ciecierzycyca z puszki, 3 x Łyżka (60.0 g)

Suszone pomidory, 3 x Sztuka (24.0 g)

Orzechy włoskie, 0.5 x Łyżka (5.0 g)

Siemię lniane, 1 x Łyżeczka (5.0 g)

Ser feta, 1 x Plaster (30.0 g)

Przepis

1. Cukinię i bakłażana pokrój w plasterki i ugrilluj.
2. Kasze ugotuj.
3. Pomidory pokrój na mniejsze części.
4. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 295 W: 54.1 B: 4.4 T: 14.3 Bł: 4.9 ŁG: 2.1

Mus czekoladowy z aquafaby z dżemem

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)
Dżem bez cukru, 4 x łyżeczka (60.0 g)
Orzechy laskowe, 0.5 x Garść (15.0 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).
6. Posyp posiekanymi orzechami.

Kolacja - 20:00

Kcal: 404 W: 16.4 B: 28.1 T: 26.5 Bł: 7.1 ŁG: 3.0

Omlet ze szparagami

Jajko, 3 x Sztuka (168.0 g)
Pomidor, 1 x Sztuka (120.0 g)
Szparagi, 9 x Sztuka (270.0 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: 1946 W: 258.9g B: 86.2g T: 79.5g Bł: 49.9g ŁG: 68.0

Lista zakupów

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Bakalie			<input type="checkbox"/> Woda źródlana	1.2 x szklanka	295.0 g
<input type="checkbox"/> Żurawina suszona	2 x łyżka	24.0 g	Orzechy i nasiona		
Mrożonki			<input type="checkbox"/> Migdały	1 x łyżka	10.0 g
<input type="checkbox"/> Fasolka szparagowa zielona mrożona	0.3 x opakowanie	150.0 g	<input type="checkbox"/> Orzechy arachidowe	1 x łyżka	15.0 g
Nabiał i jaja			<input type="checkbox"/> Orzechy laskowe	0.6 x garść	16.5 g
<input type="checkbox"/> Białko jaja kurzego	1 x sztuka	35.0 g	<input type="checkbox"/> Orzechy włoskie	0.5 x garść	15.0 g
<input type="checkbox"/> Jajko	18.5 x sztuka	1024.0 g		2.3 x łyżka	24.5 g
<input type="checkbox"/> Jogurt Skyr waniliowy PILOS	4 x opakowanie	600.0 g	<input type="checkbox"/> Sezam (nasiona)	2 x łyżeczka	10.0 g
<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny	31 x łyżka	620.0 g	<input type="checkbox"/> Siemię lniane	2.5 x łyżeczka	12.5 g
<input type="checkbox"/> Kefir	0.5 x szklanka	120.0 g	Owoce		
<input type="checkbox"/> Mleko 1,5%	3 x szklanka	720.0 g	<input type="checkbox"/> Banan	5.5 x sztuka	660.0 g
	2.5 x łyżka	25.0 g	<input type="checkbox"/> Brzoskwinia	2 x sztuka	170.0 g
<input type="checkbox"/> Mleko 2%	0.1 x szklanka	20.0 g	<input type="checkbox"/> Czarne jagody	0.3 x opakowanie	120.0 g
<input type="checkbox"/> Ser feta	2.2 x porcja	110.0 g	<input type="checkbox"/> Jabłko	5.7 x sztuka	869.0 g
	1 x plaster	30.0 g	Przetwory		
<input type="checkbox"/> Ser parmezan	2.5 x łyżka	32.0 g	<input type="checkbox"/> Ciecierzycza z puszki	3 x łyżka	60.0 g
<input type="checkbox"/> Ser twarogowy chudy	0.7 x opakowanie	140.0 g	<input type="checkbox"/> Dżem bez cukru	5 x łyżeczka	75.0 g
	4 x plaster	120.0 g	<input type="checkbox"/> Ogórek kiszony	0.3 x sztuka	18.0 g
<input type="checkbox"/> Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	2.5 x opakowanie	400.0 g	<input type="checkbox"/> Pomidory z puszki	1.5 x opakowanie	600.0 g
<input type="checkbox"/> Skyr naturalny	0.3 x opakowanie	45.0 g	<input type="checkbox"/> Przecier pomidorowy	0.5 x porcja	50.0 g
<input type="checkbox"/> Żółtko jaja kurzego	1 x sztuka	20.0 g	Przyprawy i zioła		
Napoje			<input type="checkbox"/> Bazylia suszona	0.3 x łyżeczka	1.0 g
<input type="checkbox"/> Kawa (napar bez cukru)	0.3 x szklanka	60.0 g	<input type="checkbox"/> Cynamon	3.4 x łyżeczka	16.0 g
<input type="checkbox"/> Kawa instant (napar)	12 x łyżeczka	24.0 g	<input type="checkbox"/> Gałka muskatołowa mielona	1 x łyżeczka	5.0 g
<input type="checkbox"/> Sok jabłkowy bez dodatku cukru	1 x szklanka	240.0 g	<input type="checkbox"/> Koperek	2.5 x łyżka	25.0 g
<input type="checkbox"/> Sok z cytryny	1 x łyżka	6.0 g	<input type="checkbox"/> Kurkuma mielona	0.2 x łyżeczka	1.0 g
	1 x łyżeczka	3.0 g	<input type="checkbox"/> Musztarda	1.5 x łyżeczka	15.0 g
<input type="checkbox"/> Sok z limonki	0.5 x łyżka	3.0 g	<input type="checkbox"/> Natka pietruszki	10 x łyżeczka	62.0 g
			<input type="checkbox"/> Oregano suszone	0.3 x łyżeczka	1.0 g

<input type="checkbox"/>	Papryka słodka w proszku	0.2 x łyżeczka	1.0 g
		1 x szczypta	0.5 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny	4 x szczypta	3.0 g

Stodyczne i przekąski

<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej)	6.5 x kostka	52.0 g
<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	3.5 x kostka	21.0 g

Tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Masło	3.5 x łyżeczka	17.5 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy	5.8 x łyżka	58.0 g
<input type="checkbox"/>	Olej sezamowy	1 x łyżka	6.0 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	4.8 x łyżka	48.0 g

Warzywa

<input type="checkbox"/>	Awokado	1.1 x sztuka	154.0 g
<input type="checkbox"/>	Bakłażan	1 x sztuka	200.0 g
<input type="checkbox"/>	Botwinka	1 x porcja	250.0 g
<input type="checkbox"/>	Burak	3 x sztuka	300.0 g
<input type="checkbox"/>	Bób	2 x garść	160.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula	2.3 x sztuka	245.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula czerwona	0.6 x sztuka	60.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula szalotka	2.2 x sztuka	44.0 g
<input type="checkbox"/>	Ciecierzycza	0.1 x szklanka	18.0 g
<input type="checkbox"/>	Cukinia	1.6 x sztuka	480.0 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek	3.5 x ząbek	22.5 g
<input type="checkbox"/>	Fasolka szparagowa zielona	1 x garść	90.0 g
<input type="checkbox"/>	Jarmuż	3 x garść	60.0 g
<input type="checkbox"/>	Marchew	14.3 x sztuka	643.5 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek świeży	1.5 x sztuka	270.0 g
<input type="checkbox"/>	Papryczka chili czerwona	0.5 x sztuka	10.0 g
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	1 x sztuka	140.0 g
<input type="checkbox"/>	Papryka żółta	0.5 x sztuka	70.0 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor	5.8 x sztuka	721.0 g
<input type="checkbox"/>	Rabarbar	2 x sztuka	220.0 g

<input type="checkbox"/>	Rukola	1 x garść	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	21 x sztuka	315.0 g
<input type="checkbox"/>	Sałata lodowa	1 x liść	40.0 g
<input type="checkbox"/>	Soczewica	7.5 x łyżka	90.0 g
<input type="checkbox"/>	Szcypiorek	4 x łyżeczka	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Szparagi	18 x sztuka	540.0 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak	4 x garść	100.0 g
<input type="checkbox"/>	Ziemniak	2 x sztuka	140.0 g

Zbożowe

<input type="checkbox"/>	Biszkopty bez dodatku cukru	9 x sztuka	36.0 g
<input type="checkbox"/>	Bułka grahamka	1 x sztuka	90.0 g
<input type="checkbox"/>	Bułka pełnoziarnista	1 x sztuka	64.0 g
<input type="checkbox"/>	Chleb graham	7.5 x kromka	225.0 g
<input type="checkbox"/>	Chleb razowy	7.5 x kromka	225.0 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna pęczak	8.5 x łyżka	127.5 g
<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty	1 x szklanka	70.0 g
<input type="checkbox"/>	Makaron ryżowy	1.5 x porcja	60.0 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
		3 x łyżka	45.0 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna tortowa typ 450	0.3 x szklanka	39.0 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	7.8 x łyżka	78.0 g

Inne

<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)	0.7 x opakowanie	28.0 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"/>	Imbir świeży	1 x plaster	5.0 g
<input type="checkbox"/>	Kakao (proszek bez dodatku cukru)	1.1 x łyżka	11.0 g

<input type="checkbox"/>	Kiełki rzodkiewki	2 x łyżka	18.0 g
<input type="checkbox"/>	Miód	2.5 x łyżka	60.0 g
<input type="checkbox"/>	Ocet winny	0.7 x łyżka	4.2 g
<input type="checkbox"/>	Proszek do pieczenia	0.9 x łyżeczka	3.3 g
<input type="checkbox"/>	Soda oczyszczona	0.4 x łyżeczka	2.0 g
<input type="checkbox"/>	Sos sojowy ciemny	2.5 x łyżka	25.0 g
<input type="checkbox"/>	Suszone pomidory	3 x sztuka	24.0 g
<input type="checkbox"/>	Syrop klonowy	1 x łyżka	10.0 g
<input type="checkbox"/>	Sól	5 x szczypta	3.3 g
<input type="checkbox"/>	Tofu twarde	0.5 x opakowanie	75.0 g
		6 x plaster	150.0 g

Wymienniki

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