

# Plan żywieniowy



1800 Kcal



[www.gosiabinczak.de/pl](http://www.gosiabinczak.de/pl)

[kontakt@gosiabinczak.de](mailto:kontakt@gosiabinczak.de)

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<b>Śniadanie - 7:00</b>						
Jajecznica z kielbasą i pieczywem	Kanapki z szynką i papryką	Kanapki z pastą fasolową i ogórkiem kiszonym	Omlet z pomidorami	Kanapki z awokado i jajkiem na twardo	Tosty z hummusem i pieczarkami	Omlet z szynką na pieczywie
<b>II Śniadanie - 11:00</b>						
Salatka z łososiem	Koktajl bananowo-malinowy	Koktajl orzechowy	Salatka z halloumi	Salatka z fasolą i kaszą pęczak	Koktajl z nerkowcami	Salatka grecka
<b>Obiad - 15:00</b>						
Zupa pomidorowa z ryżem i soczewicą	Łosoś z kaszą jaglaną i pomidorkami	Gulasz drobiowy z ziemniakami	Ryba z ziemniakami zapiekana w sosie	Spaghetti pomidorowe ze szpinakiem	Kotlety drobiowe z mizerią i ziemniakami	Rosół
<b>Kolacja - 19:00</b>						
Jaglanka kokosowa z malinami	Omlet czekoladowy z masłem orzechowym i pomarańczą	Placuszki z serka wiejskiego z kiwi	Owsianka z bananem i borówkami	Owsianka a la szarlotka	Chlebek bananowy	Budyń jaglany
Kcal: 1781 W: 211.9 / B: 102.4 T: 62.8	Kcal: 1838 W: 188.8 / B: 95.5 T: 80.5	Kcal: 1750 W: 212.7 / B: 98.0 T: 60.9	Kcal: 1849 W: 179.1 / B: 96.8 T: 88.3	Kcal: 1835 W: 239.1 / B: 93.2 T: 61.2	Kcal: 1831 W: 202.3 / B: 98.0 T: 74.7	Kcal: 1798 W: 220.6 / B: 86.3 T: 69.3

Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 503 W: 43.7 B: 30.2 T: 22.6

### Jajecznica z kielbasą i pieczywem

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)  
Jajko, 2 x Sztuka (100 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Kiełbasa drobiowa, 0,5 x Porcja (50 g)  
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Szcypiorek, 1 x Łyżka (5 g)

1. Pokrój kielbasę w plasterki.
2. Podsmaż kielbasę na oliwie, wbij jajka, dopraw i zrób jajecznicę.
3. Jajka podawaj z chlebem i pomidorami. Całość posyp szczypiorkiem.

## II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 416 W: 41.3 B: 33.1 T: 15.2

### Salatka z łososiem

Łosoś wędzony, 1 x Opakowanie (100 g)  
Rukola, 2 x Garść (40 g)  
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)  
Makaron pełnoziarnisty, 50 g  
Pestki dyni, 1 x Łyżka (10 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

1. Ugotuj makaron.
2. Pokrój rybę i warzywa.
2. Całość wymieszaj i dopraw.

## OBIAD 15:00

Kcal: 390 W: 51.2 B: 26.3 T: 10.1

### Zupa pomidorowa z ryżem i soczewicą

Podudzie z kurczaka ze skórą, 1 x Sztuka (90 g)  
Ryż brązowy, 20 g  
Soczewica czerwona, 20 g  
Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)  
Pietruszka (korzeń), 0,5 x Sztuka (40 g)  
Passata, 100 g  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Ziele angielskie, 1 x Sztuka (1 g)  
Liść laurowy, 1 x Sztuka (0,3 g)

1. Zalej mięso, jarzyny, ryż i soczewicę wodą. Dodaj przyprawy i gotuj 30 min.
2. Następnie dodaj passatę i ponownie zagotuj.
3. Obierz mięso.
4. Całość podawaj z natką pietruszki.

KOLACJA 19:00

Kcal: 472 W: 75.7 B: 12.8 T: 14.9

---

**Jaglanka kokosowa z malinami**

Płatki jaglane, 5 x łyżka (50 g)

Wiórki kokosowe, 4 x łyżka (24 g)

Mleko 2%, 1 x Szklanka (200 g)

Maliny mrożone, 1 x Porcja (100 g)

1. Zagotuj płatki na mleku.

2. Wymieszaj z wiórkami i malinami.

---

SUMA DNIA Kcal: 1781 W: 211.9g B: 102.4g T: 62.8g

# Wtorek

## ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 442 W: 47.2 B: 25.7 T: 16.4

---

### Kanapki z szynką i papryką

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)

Masło, 2 x Łyżeczka (10 g)

Szynka parmeńska (Prosciutto), 4 x Plaster (60 g)

Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)

Rukola, 2 x Garść (40 g)

1. Pieczywo posmaruj masłem.

2. Dodaj rukolę i plasterki szynki.

3. Pokrój paprykę w słupki i udekoruj kanapki.

## II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 308 W: 49.8 B: 9.5 T: 10.3

---

### Koktajl bananowo-malinowy

Banan, 1 x Sztuka (120 g)

Maliny mrożone, 1 x Porcja (100 g)

Jogurt naturalny, 1 x Opakowanie (150 g)

Siemię lniane, 2 x Łyżeczka (10 g)

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

## OBIAD 15:00

Kcal: 588 W: 45.7 B: 37.9 T: 27.7

---

### Łosoś z kaszą jaglaną i pomidorkami

Łosoś atlantycki, 1,5 x Porcja (150 g)

Kasza jaglana, 0,5 x Woreczek (50 g)

Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)

Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)

Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Kurkuma mielona, 1 x Łyżeczka (5 g)

Oregano suszone, 1 x Szczypta (0,3 g)

1. Ugotuj kaszę.

2. Dopraw rybę i upiecz w piekarniku (ok. 15-20 min).

3. Na oliwie podsmaż pokrojony czosnek i pomidorki. Dopraw, wymieszaj z ugotowaną kaszą.

4. Rybę podawaj z kaszą.

**Omlet czekoladowy z masłem  
orzechowym i pomarańczą**

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)

Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 1 x łyżka  
(15 g)

Kakao (proszek bez dodatku cukru), 1 x łyżeczka (5na niego pomarańczę.  
g)

Erytrytol, 1 x łyżka (10 g)

Oliwa z oliwek, 1 x łyżeczka (5 g)

Masło orzechowe, 2 x łyżeczka (20 g)

Pomarańcza, 1 x Sztuka (240 g)

1. Wymieszaj jajka, mąkę, kakao i słodzik.

2. Smaż omleta na oliwie.

3. Posmaruj omleta masłem orzechowym i pokrój

---

SUMA DNIA Kcal: 1838 W: 188.8g B: 95.5g T: 80.5g

# Środa

## ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 457 W: 76.5 B: 19.8 T: 9.7

### Kanapki z pastą fasolową i ogórkiem kiszonym

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)  
Fasola czerwona z puszki, 6 x łyżka (120 g)  
Suszone pomidory w oleju, 2 x Sztuka (40 g)  
Szcypiorek, 1 x łyżka (5 g)  
Ogórek kiszony, 2 x Sztuka (120 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

1. Przepłukaj fasolę.
2. Zmiksuj fasolę, suszone pomidory odsączone z oleju, szczypiorek i pieprz. Opcjonalnie dosól.
3. Posmaruj pastą pieczywo, pokrój na kanapki ogórki.

## II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 422 W: 43.1 B: 16.4 T: 21.3

### Koktajl orzechowy

Banan, 1 x Sztuka (120 g)  
Mleko 2%, 1 x Szklanka (240 g)  
Masło orzechowe, 3 x łyżeczka (30 g)

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

## OBIAD 15:00

Kcal: 459 W: 43.3 B: 39.5 T: 14.7

### Gulasz drobiowy z ziemniakami

Pierś z kurczaka, 1,5 x Porcja (150 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)  
Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)  
Pietruszka (korzeń), 0,5 x Sztuka (40 g)  
Ziemniak, 2 x Sztuka (150 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Ziele angielskie, 1 x Sztuka (1 g)  
Liść laurowy, 1 x Sztuka (0,3 g)  
Natka pietruszki, 1 x łyżka (12 g)

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Mięso i warzywa pokrój w kostkę. Krótko przesmaż na oliwie.
3. Następnie dodaj do mięsa i warzyw przyprawy, zalej wodą i gotuj do miękkości.
4. Gulasz podawaj z ziemniakami, posyp natką.

**Placuszki z serka wiejskiego z kiwi**

Jajko, 1 x Sztuka (50 g)

Serek wiejski, 0,5 x Opakowanie (100 g)

Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 2 x łyżka (30 g)

Oliwa z oliwek, 1 x łyżeczka (5 g)

Cynamon, 1 x Szczypta (0,3 g)

Kiwi, 1 x Sztuka (75 g)

Miód, 2 x łyżeczka (16 g)

Erytrytol, 1 x łyżeczka (5 g)

1. Wymieszaj jajko, serek, mąkę, słodzik i cynamon.
2. Smaż placuszki na rozgrzanej oliwie. Nie spiesz się, są bardzo delikatne.
3. Gotowe placuszki polej miodem i udekoruj plasterkami kiwi.

---

SUMA DNIA Kcal: 1750 W: 212.7g B: 98.0g T: 60.9g



# Czwartek

## ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 433 W: 38.4 B: 25.5 T: 20.6

### Omlet z pomidorami

Jajko, 3 x Sztuka (150 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)  
Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 2 x Łyżka (30 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Kurkuma mielona, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)

1. Pokrój w kostkę cebulę i pomidora.
2. Podsmaż warzywa na oliwie.
3. W misce rozmieszaj jajka, mąkę i przyprawy. Zalej masą warzywa i smaż na małym ogniu pod przykryciem.

## II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 460 W: 19.4 B: 20.3 T: 36.1

### Salatka z halloumi

Ser halloumi, 2 x Plaster (80 g)  
Rukola, 2 x Garść (40 g)  
Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)  
Granat, 0,5 x Sztuka (50 g)  
Sok z cytryny, 1 x Łyżka (6 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)

1. Pokrój ser, awokado i granata.
2. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw.
3. Opcjonalnie możesz wcześniej zgrilować ser.

## OBIAD 15:00

Kcal: 529 W: 42.7 B: 36.0 T: 24.1

### Ryba z ziemniakami zapiekana w sosie

Dorsz, 1,5 x Porcja (150 g)  
Por, 0,5 x Sztuka (70 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)  
Ziemniak, 2 x Sztuka (150 g)  
Śmietanka 30 % tłuszczu, 5 x Łyżka (50 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Kmin rzymski (mielony), 1 x Szczypta (0,3 g)  
Ser parmezan, 1 x Łyżka (10 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)

1. Podgotuj ziemniaki (niech zostaną jeszcze lekko surowe).
2. Pokrój pora w drobną kostkę i zetrzyj marchewkę. Następnie podsmaż warzywa na oliwie, dopraw.
3. Zetrzyj parmezan i wymieszaj ze śmietanką.
4. Pokrój ziemniaki i dopraw rybę.
5. W naczyniu żaroodpornym ułóż plastry ziemniaków, warzywa, kawałki ryby i całość zalej śmietanką.
6. Zapiekaj ok. 20 min.

KOLACJA 19:00

Kcal: 427 W: 78.6 B: 15.0 T: 7.5

---

**Owsianka z bananem i borówkami**

Płatki owsiane górskie, 5 x łyżka (50 g)  
Banan, 1 x Sztuka (120 g)  
Borówka amerykańska, 1 x Garść (50 g)  
Mleko 2%, 200 g

1. Zagotuj płatki na mleku.
  2. Dodaj banana i borówki.
- 

SUMA DNIA Kcal: 1849 W: 179.1g B: 96.8g T: 88.3g

# Piątek

## ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 494 W: 52.1 B: 22.3 T: 22.8

### Kanapki z awokado i jajkiem na twardo

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)

Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)

Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)

1. Ugotuj jajka na twardo.
2. Zgnieć awokado widelcem i posmaruj nim chleb.
3. Pokrój jajka i pomidora w grube plastry.
4. Dopraw do smaku.

## II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 442 W: 73.9 B: 18.9 T: 9.2

### Salatka z fasolą i kaszą pęczak

Fasola czerwona z puszki, 6 x łyżka (120 g)

Kasza jęczmienna pęczak, 1 x Woreczek (50 g)

Ogórki konserwowe, 1 x Sztuka (10 g)

Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)

Jogurt naturalny, 2 x łyżka (40 g)

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)

Oliwa z oliwek, 1 x łyżeczka (5 g)

Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Szcypiorek, 1 x łyżka (5 g)

1. Ugotuj kaszę.
2. Przełukaj fasolę.
3. Pokrój warzywa.
4. Zetrzyj czosnek i wymieszaj z jogurtem i oliwą.
5. Wymieszaj całość.

## OBIAD 15:00

Kcal: 527 W: 48.0 B: 39.6 T: 21.1

### Spaghetti pomidorowe ze szpinakiem

Mięso mielone wołowe, 1 x Porcja (150 g)

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)

Szpinak, 2 x Garść (50 g)

Passata, 100 g

Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Oregano suszone, 1 x Szczypta (0,3 g)

Papryka słodka w proszku, 1 x Szczypta (0,3 g)

Makaron pełnoziarnisty, 50 g

1. Na suchej patelni podsmaż mięso i posiekany czosnek.
2. Dopraw i zalej passatą. Dorzuć szpinak. Duś kilka minut.
3. Ugotuj makaron.
4. Makaron wymieszaj z sosem i nakładaj.

KOLACJA 19:00

Kcal: 372 W: 65.1 B: 12.4 T: 8.1

---

**Owsianka a la szarlotka**

Płatki owsiane górskie, 5 x łyżka (50 g)  
Jogurt naturalny, 1 x Opakowanie (150 g)  
Jabłko, 1 x Sztuka (170 g)  
Cynamon, 1 x Szczypta (0,3 g)

1. Jabłko zetrzyj na tarce i podduś na wodzie z cynamonem.
  2. Płatki wymieszaj z jogurtem.
  3. Układaj warstwami: płatki - jabłko - płatki - jabłko.
- 

SUMA DNIA Kcal: 1835 W: 239.1g B: 93.2g T: 61.2g

# Sobota

## ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 455 W: 58.2 B: 17.4 T: 18.7

### Tosty z hummusem i pieczarkami

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)  
Hummus, 4 x Łyżeczka (60 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)  
Pieczarki, 5 x Sztuka (100 g)  
Pestki dyni, 1 x Łyżka (10 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Oregano suszone, 1 x Szczypta (0,3 g)

1. Posmaruj pieczywo hummusem.
2. Pokrój cebulkę i pieczarki.
3. Podsmaż warzywa na oliwie, dopraw.
4. Wyłóż warzywa na chleb, podpiecz całość w piekarniku lub na suchej patelni.
5. Posyp tosty pestkami dyni.

## II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 366 W: 46.7 B: 13.8 T: 16.1

### Koktajl z nerkowcami

Banan, 1 x Sztuka (120 g)  
Mleko 2%, 1 x Szklanka (240 g)  
Orzechy nerkowca, 25 g  
Cynamon, 1 x Szczypta (0,3 g)

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

## OBIAD 15:00

Kcal: 527 W: 44.6 B: 44.2 T: 18.4

### Kotlety drobiowe z mizerią i ziemniakami

Pierś z kurczaka, 1,5 x Porcja (150 g)  
Jajko, 0,5 x Sztuka (25 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)  
Ziemniak, 2 x Sztuka (150 g)  
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)  
Jogurt naturalny, 1 x Łyżka (20 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Koperek, 1 x Łyżka (10 g)  
Bułka tarta, 2 x Łyżka (20 g)

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Jajko wymieszaj z przyprawami i oliwą.
3. Utłucz mięso, następnie opanieruj w jajku i bułce tartej.
4. Wyłóż kotleta na papier do pieczenia i piecz ok. 20 min. W połowie obróć na drugą stronę.
5. Ogórka pokrój w plasterki, wymieszaj z jogurtem i dopraw.
6. Kotleta podawaj z ziemniakami i mizerią. Całość posyp koperkiem.

**Chlebek bananowy**

Banan, 1 x Sztuka (120 g)

Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 2 x łyżka (30 g)

Cynamon, 1 x Szczypta (0,3 g)

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)

Masło orzechowe, 2 x łyżeczka (20 g)

1. Zmiksuj banana, jajka, mąkę i cynamon.

2. Przełóż masę do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i piecz ok. 30 min.

3. Upieczony chlebek pokrój i posmaruj masłem orzechowym.

---

SUMA DNIA Kcal: 1831 W: 202.3g B: 98.0g T: 74.7g

# Niedziela

## ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 562 W: 46.8 B: 31.2 T: 27.5

### Omlet z szynką na pieczywie

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)  
Wędlina z indyka, 2 x Plaster (50 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Kurkuma mielona, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Ogórki konserwowe, 2 x Sztuka (20 g)  
Serek kanapkowy, 2 x Łyżeczka (24 g)

1. Wymieszaj w misce jajka, pokrojoną szynkę i przyprawę.
2. Usmaż omleta na oliwie.
3. Pieczywo posmaruj serkiem kanapkowym.
4. Przedziel omleta na dwie części i połóż na chlebie.
5. Zjedz z dodatkiem ogórków konserwowych.

## II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 486 W: 54.7 B: 17.1 T: 24.7

### Salatka grecka

Ser feta, 2 x Plaster (60 g)  
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)  
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)  
Cebula czerwona, 0,5 x Sztuka (50 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)  
Oregano suszone, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Bułka grahamka, 1 x Sztuka (70 g)

1. Pokrój warzywa i ser.
2. Polej oliwą i dopraw.
3. Zjedz z pieczywem.

## OBIAD 15:00

Kcal: 342 W: 42.5 B: 23.6 T: 9.9

### Rosół

Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)  
Pietruszka (korzeń), 0,5 x Sztuka (40 g)  
Makaron pełnoziarnisty, 30 g  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Kurkuma mielona, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Ziele angielskie, 1 x Sztuka (1 g)  
Liść laurowy, 1 x Sztuka (0,3 g)  
Natka pietruszki, 1 x Łyżka (12 g)  
Podudzie z kurczaka ze skórą, 1 x Sztuka (90 g)

1. Mięso i jarzyny zalej wodą, dopraw, gotuj min. 1 godzinę.
2. Ugotuj makaron.
3. Mięso obierz i podziel na kawałki.
4. Zjedz rosół z mięsem i jarzynami. Posyp natką.

KOLACJA 19:00

Kcal: 408 W: 76.6 B: 14.4 T: 7.2

---

**Budyń jaglany**

Kasza jaglana, 1 x Woreczek (50 g)

Mleko 2%, 1 x Szklanka (200 g)

Banan, 1 x Sztuka (120 g)

Kakao (proszek), 1 x łyżeczka (5 g)

Cynamon, 1 x Szczypta (0,3 g)

1. Ugotuj kaszę na mleku.

2. Następnie zmiksuj z bananem, kakao i cynamonem.

---

SUMA DNIA Kcal: 1798 W: 220.6g B: 86.3g T: 69.3g



# Lista zakupów

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
GRZYBY		
Pieczarki	5 x sztuka	100 g

## MIĘSO I PRODUKTY MIĘSNE

Kiełbasa drobiowa	0,5 x porcja	50 g
Mięso mielone wołowe	1 x porcja	150 g
Pierś z kurczaka	3 x porcja	300 g
Podudzie z kurczaka ze skórą	2 x sztuka	180 g
Szynka parmeńska (Prosciutto)	4 x plaster	60 g
Wędlina z indyka	2 x plaster	50 g

## MROŻONKI

Maliny mrożone	2 x porcja	200 g
----------------	------------	-------

## NABIAŁ I JAJA

Jajko	14,5 x sztuka	725 g
Jogurt naturalny	2 x opakowanie	300 g
	3 x łyżka	60 g
Mleko 2%	4 x szklanka	880 g
		200 g
Ser feta	2 x plaster	60 g
Ser halloumi	2 x plaster	80 g
Ser parmezan	1 x łyżka	10 g
Serek kanapkowy	2 x łyżeczka	24 g
Serek wiejski	0,5 x opakowanie	100 g
Śmietanka 30 % tłuszczu	5 x łyżka	50 g

## NAPOJE

Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g
---------------	-----------	-----

## ORZECHE I NASIONA

Orzechy nerkowca		25 g
Pestki dyni	2 x łyżka	20 g
Siemię lniane	2 x łyżeczka	10 g
Wiórki kokosowe	4 x łyżka	24 g

## OWOCE

Banan	6 x sztuka	720 g
Borówka amerykańska	1 x garść	50 g
Granat	0,5 x sztuka	50 g

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Jabłko	1 x sztuka	170 g
Kiwi	1 x sztuka	75 g
Pomarańcza	1 x sztuka	240 g

## PRZETWORY

Fasola czerwona z puszki	12 x łyżka	240 g
Ogórek kiszony	2 x sztuka	120 g
Ogórki konserwowe	3 x sztuka	30 g
Passata		200 g
Suszone pomidory w oleju	2 x sztuka	40 g

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon	5 x szczypta	1,5 g
Kmin rzymski (mielony)	1 x szczypta	0,3 g
Koperek	1 x łyżka	10 g
Kurkuma mielona	4 x łyżeczka	20 g
Liść laurowy	3 x sztuka	0,9 g
Natka pietruszki	2 x łyżka	24 g
Oregano suszone	4 x szczypta	1,2 g
Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0,3 g
Pieprz czarny	17 x szczypta	5,1 g
Sól	15 x szczypta	4,5 g
Ziele angielskie	3 x sztuka	3 g

## RYBY

Dorsz	1,5 x porcja	150 g
Łosoś atlantycki	1,5 x porcja	150 g
Łosoś wędzony	1 x opakowanie	100 g

## TŁUSZCZE

Masło	2 x łyżeczka	10 g
Oliwa z oliwek	10 x łyżeczka	50 g
	3 x łyżka	30 g

## WARZYWA

Awokado	1 x sztuka	140 g
Cebula	2,5 x sztuka	300 g
Cebula czerwona	0,5 x sztuka	50 g
Czosnek	3 x ząbek	15 g
Marchew	4 x sztuka	180 g
Ogórek świeży	1,5 x sztuka	270 g
Papryka czerwona	1 x sztuka	230 g
Pietruszka (korzeń)	1,5 x sztuka	120 g

Pomidor	3 x sztuka	510 g
Pomidor koktajlowy	2 x garść	200 g
Por	0,5 x sztuka	70 g
Rukola	6 x garść	120 g
Soczewica czerwona		20 g
Szczypiorek	3 x łyżka	15 g
Szpinak	2 x garść	50 g
Ziemniak	6 x sztuka	450 g

#### ZBOŻOWE

---

Bułka grahamka	1 x sztuka	70 g
Bułka tarta	2 x łyżka	20 g
Chleb żytni	12 x kromka	480 g
Kasza jaglana	1,5 x woreczek	100 g
Kasza jęczmienna pęczak	1 x woreczek	50 g
Makaron pełnoziarnisty		130 g
Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	7 x łyżka	105 g
Płatki jaglane	5 x łyżka	50 g
Płatki owsiane górskie	10 x łyżka	100 g
Ryż brązowy		20 g

#### INNE

---

Erytrytol	1 x łyżka	10 g
	1 x łyżeczka	5 g
Hummus	4 x łyżeczka	60 g
Kakao (proszek bez dodatku cukru)	1 x łyżeczka	5 g
Kakao (proszek)	1 x łyżeczka	5 g
Masło orzechowe	7 x łyżeczka	70 g
Miód	2 x łyżeczka	16 g