

Zbiorowy Plan Żywniowy

przygotowany dla:

CZ. GARY

okres: 20 lutego 2023 - 28 lutego 2023

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY



diet4kids

dietetyk dziecięcy-Monika Zaremba-Dragan

Dietetyk

DIET4KIDS

dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan

www.diet4kids.pl

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 8	Dzień 9
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
.Kawa zbożowa INKA na mleku z miodem - 200g .Jajecznica na masełku - 60g .Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g Ogórek świeży	.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jabłko Orzechy włoskie .Herbata z dzikiej róży - 200g	.Bananowe kakao na mleku - 200g .Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g .Plasterki kiwi - 30g Szynka z indyka .Warzywna pasta z oliwą - wyrób własny (25 g) - 25g Zupa Grzanki - 10g .Zupa krem z brokułów na wywarze warzywnym - 250g II Danie .Tradycyjny kotlet schabowy z pieca - 70g .Puree ziemniaczane z masłem i koperkiem - 130g .kapusta kiszona z jabłkiem i natką pietruszki - 60g .Kompot wieloowocowy - wyr. wł. - 200g Podwieczorek .Serowe paluchy z ciasta francuskiego - 45g .Talarki marchewki - 30g Woda niegazowana - 200g	.Płatki owsiane i żytnie na mleku - 130g Brzoskwinia w syropie .Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g Ser żółty Ementaler pełnotłusty .Warzywka do chrupania - 30g .Herbata z cytryną - 200g Zupa .Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietanką na wywarze warzywnym - 250g II Danie .Marchew mini na parze - 60g .Makaron penne w sosie śmietankowym z kawałkami kurczaka - 180g Woda niegazowana - 200g Podwieczorek Jabłko .Daktylowe kulki mocy - 30g	.Naleśniki tradycyjne - 40g .Puszysty twarożek - 30g .Kakao na mleku - 200g .Misa owoców (jesień-zima) - 30g Zupa .Rosół z makaronem i natką pietruszki - 250g II Danie .Pulpeciki z morschuczka w sosie pomidorowym - 120g .ryż basmati z olejem - 130g .Surówka z kapusty pekińskiej z pomarańczą - 60g .Kompot z wiśniowy - 200g Podwieczorek Woda niegazowana - 200g .Tosty pełnoziarniste z serem i pomidorkami Pomidory koktajlowe	Masło orzechowe Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony .Płatki kukurydziane na mleku - 147g .Pestki nasion do chrupania - 3g Mandarynki .Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g Herbata owocowa Zupa .Zupa krem z białych warzyw na wywarze warzywnym - 250g Grzanki - 10g II Danie .Kotleciki mielone - 70g .Ziemniaki z olejem i koperkiem - 130g .Surówka z kapusty włoskiej i ogórków kiszonych - 60g .Lemoniada pomarańczowo-grejpfrutowa - 200g Podwieczorek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Mus truskawkowy - 50g	Ser Mozzarella, w kostce .Kakao na mleku z cynamonem - 200g .Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g .Talarki marchewki - 30g Serek śmietankowy (Almette) .Pasztet drobiowy 100% - 25g Zupa .Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym - 250g II Danie .Zapiekanka ryżowa z kurczakiem, kolorowymi warzywami i serem - 200g .Brokuł na parze z sezamem - 60g Woda niegazowana - 200g Podwieczorek .Jajeczne babeczki z szynką i papryką - 80g .Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g
E [kcal]: 932.51 , B [g]: 44.7 , T [g]: 35.54 , W [g]: 114.79	E [kcal]: 862.49 , B [g]: 42.21 , T [g]: 30.36 , W [g]: 110.14	E [kcal]: 920.57 , B [g]: 39.53 , T [g]: 40.63 , W [g]: 105.01	E [kcal]: 922.85 , B [g]: 32.82 , T [g]: 39.97 , W [g]: 115.04	E [kcal]: 867.51 , B [g]: 43.93 , T [g]: 29.64 , W [g]: 108.56	E [kcal]: 900.63 , B [g]: 38.02 , T [g]: 36.99 , W [g]: 110.85	E [kcal]: 955.61 , B [g]: 48 , T [g]: 41.14 , W [g]: 104.49

Śniadanie

Waga [g]: 318g | E [kcal]: 353.9kcal | B [g]: 15.56g | T [g]: 18.94g | W [g]: 30.86g

.Kawa zbożowa INKA na mleku z miodem - 200g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 190g

Miód pszczeli - 4g (gramy)

Kawa INKA zbożowa - 5g

Jajecznicza na masleku - 60g

Jaja kurze całe - 52g (3/4 sztuki)

Masło ekstra - 8g (gramy)

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g

Chleb baltonowski - 15g

Chleb graham - 10g

Masło ekstra - 4g (gramy)

Ogórek świeży - 30g

.Kawa zbożowa INKA na mleku z miodem:

Jajecznicza na masleku :

Przykładowy przepis:

<https://www.przyslijprzepis.pl/przepis/jajecznicza-na-masle-4>

Na patelni topimy masło. Wbijamy jajka i energicznym ruchem mieszamy. Mieszamy aż jajka się zetną.

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g):

Zupa

Waga [g]: 250g | E [kcal]: 118.6kcal | B [g]: 3.58g | T [g]: 3.49g | W [g]: 19.51g

.Zupa jarzynowa z cukinią i makaronem na wywarze warzywnym - 250g

Cukinia - 55g (1/10 sztuki)

Por - 7g

Marchew - 16g

Cebula - 9g

Pietruszka, korzeń - 7g

Seler korzeniowy - 6g

Makaron dwujajeczny - 18g

Woda - 129g

Olej rzepakowy - 3g (1/4 łyżki)

.Zupa jarzynowa z cukinią i makaronem na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis:

<https://www.dorotasmakuje.com/2016/06/zupa-jarzynowa-z-cukinia/>

Cebulę i por drobno siekam i umieszczam w garnku z grubym dnem.

Dolewam olej i duszę na niewielkim ogniu aż cebula się zeszkli.

Dolewam wywar warzywny i gotuję 10 minut. Cukinię kroję w talarki, przesmażam na patelni, dodaję do bulionu i gotuję kolejne 10 minut.

Pod koniec gotowania do zupy jarzynowej z cukinią dodaję makaron – na tyle czasu ile wymaga ugotowanie makaronu do miękkości.

II Danie

Waga [g]: 508g | E [kcal]: 320.71kcal | B [g]: 18.94g | T [g]: 9.41g | W [g]: 42.92g

.Gulasz drobiowy - 120g

Cebula - 4g

Czosnek - 1g (1/10 ząbka)

Woda - 29g

Marchew - 22g

Pietruszka, korzeń - 7g

Olej rzepakowy - 2g

Pietruszka, liście - 1g

Mąka pszenna, typ 500 - 3g (1/5 łyżki)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 51g

.Kasza gryczana z olejem - 130g

Kasza gryczana - 43g

Woda - 84g

Olej rzepakowy - 3g (gramy)

.Mix warzyw gotowanych na parze - 60g

Brokuły - 19g

Kalafior - 23g

Fasola szparagowa - 15g

Olej rzepakowy - 2g (gramy)

.Lemoniada cytrynowa - 200g

Cukier - 2g (1/10 łyżki)

Woda - 181g

Cytryna - 16g (1/10 sztuki)

.Gulasz drobiowy:

Przykładowy

przepis: <https://www.przyslijprzepis.pl/przepis/gulasz-wieprzowy-klasyczny>

Mięso oczyszczam. Kroję w średniej wielkości kostkę. Na patelni rozgrzewam odrobinę oleju, wrzucam mięso, dodaję wszystkie przyprawy, mieszam aż straci różowy kolor i ładnie się opieczę ze wszystkich stron.

Zrumienione mięso podlewam wrzącą, przegotowaną wodą (nie dużo tylko tyle aby w połowie przykryło mięso). Dodaję warzywa. Zmniejszam gaz, patelnię przykrywam pokrywką i całość duszę do miękkości. Zagęszczam mąką.

.Kasza gryczana z olejem:

.Mix warzyw gotowanych na parze:

Użyj dowolnych warzyw na parze - pamiętaj o urozmaiceniu.

.Lemoniada cytrynowa :

Podwieczorek

Waga [g]: 207g | E [kcal]: 139.3kcal | B [g]: 6.62g | T [g]: 3.7g | W [g]: 21.5g

.Koktajl malinowy z gorzką czekoladą na maślanie - 200g

Maślanka spożywcza 1,5% tłuszczu, z wapniem - 154g

Maliny, mrożone - 26g

Czekolada gorzka - 3g (1/2 kostki)

Banan - 17g (1/10 sztuki)

Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) - 7g

.Koktajl malinowy z gorzką czekoladą na maślanie:

Przykładowy przepis:

<https://prostesto.pl/przepis-na-zdrowy-koktajl-czekoladowo-malinowy/>
Zmiksować wszystkie składniki.

Śniadanie

Waga [g]: 479g | E [kcal]: 261.6kcal | B [g]: 14.19g | T [g]: 10.4g | W [g]: 29.15g

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g

Chleb baltonowski - 15g

Chleb graham - 10g

Masło ekstra - 4g (gramy)

Szynka wieprzowa, gotowana - 20g

Pomidor - 30g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 166g

Jabłko - 30g

Orzechy włoskie - 4g (gramy)

.Herbata z dzikiej róży - 200g

Herbata czarna, napar bez cukru - 200g

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g):

.Herbata z dzikiej róży :

Zupa

Waga [g]: 251g | E [kcal]: 131.84kcal | B [g]: 5.96g | T [g]: 3.81g | W [g]: 19.5g

.Zupa z czerwonej fasoli z ziemniakami na wywarze warzywnym - 250g

Ziemniaki, średnio - 19g

Marchew - 5g

Pietruszka, korzeń - 6g

Seler korzeniowy - 5g

Por - 2g

Fasola czerwona z puszki - 61g

Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g

Cebula - 8g

Olej rzepakowy - 3g (1/3 łyżki)

Woda - 137g

.Zupa z czerwonej fasoli z ziemniakami na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis:

<https://www.mojeGotowanie.pl/przepis/pozywna-zupa-z-czerwonej-fasoli>
Marchewkę, ziemniaki i pietruszkę obieramy, a następnie kroimy w drobną kostkę. Przekładamy je do garnka, zalewamy 1l wody i gotujemy do miękkości (przez około 20–25 minut). Do zupy dodajemy połowę fasoli czerwonej z puszki wraz z zalewą. Całość miksujemy przy pomocy blendera ręcznego. Do zblendowanego wywaru dodajemy koncentrat pomidorowy. Dolewamy 350 ml wrzątku. Zupę cały czas gotujemy na wolnym ogniu. Cebulę obieramy i sieczemy na drobno. Na patelni rozgrzewamy łyżkę oliwy z oliwek. Podsmażamy cebulkę na złoto i dorzucamy ją do fasolowej. Dorzucamy również pozostałą fasolę. Doprawiamy do smaku.

Sugerowane przyprawy: pieprz czarny, majeranek, lubczyk, słodka papryka

II Danie

Waga [g]: 410g | E [kcal]: 273.6kcal | B [g]: 15.94g | T [g]: 9.3g | W [g]: 32.82g

.Pierogi z mięsem mieszanym - wyr. wł. - 150g

Mąka pszenna, typ 500 - 38g

Woda - 18g

Olej rzepakowy - 6g (1/2 łyżki)

Wieprzowina, łopatka - 23g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 30g

Marchew - 8g (1/10 sztuki)

Por - 6g

Pietruszka, korzeń - 6g

Cebula - 15g (1/10 sztuki)

Ogórek kiszony - 60g

.Woda niegazowana z imbirem - 200g

Woda - 196g

Imbir korzeń - 4g

.Pierogi z mięsem mieszanym - wyr. wł. :

Farsz: mięso ugotować na rosolu z warzywami. Zmielić.

Ze składników ciasta wyrabiać ciasto na pierogi (woda ciepła).

Wykrawać ciasto i nakładać masę. Lepić pierogi. Gotować na wodzie.

.Woda niegazowana z imbirem:

Podwieczorek

Waga [g]: 130g | E [kcal]: 195.45kcal | B [g]: 6.12g | T [g]: 6.85g | W [g]: 28.67g

.Muffinki z szynką i kukurydzą - 80g

Kukurydza konserwowa - 25g
Szynka wieprzowa, gotowana - 9g (gramy)
Mąka pszenna, typ 500 - 19g
Proszek do pieczenia (1/10 łyżeczki)
Jaja kurze całe - 7g (1/10 sztuki)
Maślanka spożywcza 1,5% tłuszczu, z wapniem - 15g
Olej rzepakowy - 5g (gramy)

.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g

Jabłko - 19g (1/10 sztuki)
Gruszka - 16g (1/10 sztuki)
Banan - 15g (1/10 sztuki)

.Muffinki z szynką i kukurydzą:

Przykładowy przepis: <https://kuchnialidla.pl/sycace-muffinki-z-kukurydza-i-szynka>
Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 200°C. Kukurydzę osączamy na sicie. Plastry szynki układamy jeden na drugim i kroimy w kostkę. Dymki oczyszczamy i kroimy w cienkie krążki. Przygotowane składniki mieszamy w misce z mąką, proszkiem do pieczenia i przyprawami. Jajka roztrzepujemy z maślanką i olejem rzepakowym. Dodajemy do mieszaniny i mieszamy krótko łyżką, aż wszystkie składniki się połączą. Zagłębienia blachy na muffiny smarujemy tłuszczem i napełniamy ciastem. Muffiny pieczemy w nagrzanym piekarniku mniej więcej przez 35 minut na złotożółty kolor. Sugerowane przyprawy: słodka papryka, wędzona papryka

.Owoc sezonowy (jesień-zima):

Użyj dowolnego pojedynczego owocu sezonowego. Podane są przykładowe. Pamiętaj by stosować owoce zamiennie - uważać na powtarzalność.

Śniadanie

Waga [g]: 314g | E [kcal]: 313.14kcal | B [g]: 12.93g | T [g]: 11.5g | W [g]: 41.28g

.Bananowe kakao na mleku - 200g

Banan - 33g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 165g (gramy)

Kakao 16%, proszek - 2g (gramy)

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g

Chleb graham - 15g

Chleb baltonowski - 20g

Masło ekstra - 5g

.Plasterki kiwi - 30g

Kiwi - 30g (1/3 sztuki)

Szynka z indyka - 20g

.Warzywna pasta z oliwą - wyrób własny (25 g) - 25g

Cebula - 3g

Czosnek

Papryka czerwona - 13g

Marchew - 6g (1/10 sztuki)

Oliwa z oliwek - 2g

.Bananowe kakao na mleku:Przykładowy przepis: <https://www.raczkujac.pl/bananowe-kakao/>

Mleko podgrzej w rondelku. Do mleka dodaj banana i kakao, a następnie całość zmiksuj, aż uzyskasz gładką konsystencję.

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g):**.Plasterki kiwi:****.Warzywna pasta z oliwą - wyrób własny:**

Przykładowy przepis:

<https://www.agamasmaka.pl/2015/03/jej-aromatycznosc-pasta-warzywna-do.html>

Papryki dokładnie umyj, przekrój i usuń gniazda nasienne. Połóż na blaszce z papierem do pieczenia, skrop oliwą z oliwek i posyp pokrojonym czosnkiem. Piecz około 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wystudź i obierz paprykę. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce. Cebulę pokrój i podsmaż na oliwie. Warzywa przetóż do malaksera. Zblenduj na pastę.

Zupa

Waga [g]: 260g | E [kcal]: 101.1kcal | B [g]: 4.08g | T [g]: 4.94g | W [g]: 12.34g

Grzanki - 10g

Olej rzepakowy - 1g

Chleb żytni razowy - 9g

. Zupa krem z brokułów na wywarze warzywnym - 250g

Olej rzepakowy - 3g

Cebula - 7g

Czosnek

Brokuły - 99g (1/5 sztuki)

Woda - 118g

Marchew - 11g

Pietruszka, korzeń - 5g

Pietruszka, liście - 3g

Seler korzeniowy - 4g

Grzanki :**. Zupa krem z brokułów na wywarze warzywnym:**

Przykładowy

przepis: <https://aniagotuje.pl/przepis/krem-z-brokolow>

W garnku na oleju zeszklić obraną i pokrojoną w kosteczkę cebulę i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać różyczki odcięte z brokuła i chwilę razem podsmażyć. Przygotować bulion warzywny. Gorącym bulionem zalać brokuła z czosnkiem i cebulą i zagotować. Gotować bez przykrycia przez ok. 5 minut, aż brokuł będzie al dente. Po ugotowaniu zmiksować na krem.

II Danie

Waga [g]: 460g | E [kcal]: 334.73kcal | B [g]: 17.52g | T [g]: 13.6g
W [g]: 37.87g

.Tradycyjny kotlet schabowy z pieca - 70g

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 52g (gramy)

Jaja kurze całe - 10g (1/10 sztuki)

Olej rzepakowy - 4g (1/3 łyżki)

Mąka pszenna, typ 500 - 1g (1/10 łyżeczki)

Bułka tarta - 4g

.Puree ziemniaczane z masłem i koperkiem - 130g

Ziemniaki, średnio - 100g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 21g

Masło ekstra - 5g

Koper ogrodowy - 4g (gramy)

.kapusta kiszona z jabłkiem i natką pietruszki - 60g

Kapusta kwaszona - 41g (1/3 szklanki)

Olej rzepakowy - 2g (1/3 łyżeczki)

Pietruszka, liście - 2g (1/3 łyżeczki)

Jabłko - 15g (1/10 sztuki)

.Kompot wieloowocowy - wyr. wł. - 200g

Woda - 126g

Cukier - 3g (1/4 łyżki)

Śliwki bez pestek, mrożone - 21g

Agrest, mrożony - 14g

Aronia, mrożona - 7g (gramy)

Truskawki, mrożone - 21g

Porzeczki, mrożone - 7g (gramy)

.Tradycyjny kotlet schabowy z pieca:

Przykładowy przepis:

<https://przepisytradycyjne.pl/kotlety-schabowe/>
Mięso rozbić, doprawić, obtoczyć w jajku i bułce. Piec w 200 stopniach po 10 minut na każdą ze stron.

.Puree ziemniaczane z masłem i koperkiem:

Ziemniaki ugotuj. Dodaj masło, mleko i koperkę, ubij na puree.

.kapusta kiszona z jabłkiem i natką pietruszki:

Przykładowy przepis:

<https://aniagotuje.pl/przepis/surowka-z-kiszzonej-kapusty>
Kiszoną kapustę wymieszać z tartym jabłkiem, olejem rzepakowym, posypać natką pietruszki.

.Kompot wieloowocowy - wyr. wł.:

Przykładowy

przepis: <https://www.kwestiasmaku.com/przepis/kompot>
Owoce umyć, pokroić, wykroić gniazda nasienne i usunąć pestki. Na wrzącą wodę wrzucić wszystkie owoce. Gotować przez ok. 15 minut na umiarkowanym ogniu aż owoce zmiękną. Odstawić z ognia i przestudzić (min. 10 minut).

Uwaga - podano przykładowe owoce. Można używać dostępnej Państwu mieszanki owoców mrożonych/świeżych sezonowych.

Podwieczorek

Waga [g]: 275g | E [kcal]: 171.6kcal | B [g]: 5g | T [g]: 10.59g | W [g]: 13.52g

.Serowe paluchy z ciasta francuskiego - 45g

Ser żółty - 10g

Ciasto francuskie, świeże - 33g

Jaja kurze całe - 2g

.Talarki marchewki - 30g

Marchew - 30g

Woda niegazowana - 200g

Woda - 200g

.Serowe paluchy z ciasta francuskiego:

Przykładowy przepis:

<https://mojewypieki.com/przepis/serowe-paluszki-z-ciasta-francuskiego>
Na blacie położyć jeden arkusz ciasta francuskiego, posmarować jajkiem, na to na drobnej tarce zetrzeć połowę sera żółtego. Ser lekko przycisnąć do ciasta, by się przykleił. Przykryć drugim arkuszem ciasta i ponownie – posmarować jajkiem, na górę zetrzeć ser. Ser lekko przycisnąć do ciasta. Przygotowane ciasto pokroić nożem na paski szerokości około 1,5 cm. Każdy pasek chwycić za oba końce i skrócić w przeciwnych kierunkach, by powstała sprężynka. Układać na wysmarowanej tłuszczem blaszce lub – na wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując 2 – 3 cm odstępy. Końce przycisnąć do blaszki. Piec w temperaturze 200°C przez około 13 – 15 minut.

*jeden paluch to około 45g

.Talarki marchewki :

Woda niegazowana :

Śniadanie

Waga [g]: 429g | E [kcal]: 324.7kcal | B [g]: 14.03g | T [g]: 13.03g | W [g]: 40.18g

.Płatki owsiane i żytnie na mleku - 130g

Płatki owsiane - 11g

Płatki żytnie - 11g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 108g (gramy)

Brzoskwinia w syropie - 20g

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g

Chleb baltonowski - 15g

Chleb graham - 10g

Masło ekstra - 4g (gramy)

Ser żółty Ementaler pełnotłusty - 20g

.Warzywka do chrupania - 30g

Ogórek świeży - 8g

Marchew - 7g

Rzodkiewka - 6g

Papryka czerwona - 9g

.Herbata z cytryną - 200g

Herbata czarna, napar bez cukru - 200g

.Płatki owsiane i żytnie na mleku:

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g):

.Warzywka do chrupania:

użyj dowolnych warzyw sezonowych. Dbaj o urozmaicenie.

.Herbata z cytryną:

Zupa

Waga [g]: 251g | E [kcal]: 92.93kcal | B [g]: 1.94g | T [g]: 4.06g | W [g]: 13.32g

.Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietanką na wywarze warzywnym - 250g

Ziemniaki, średnio - 53g

Ogórek kiszony - 40g

Koper ogrodowy - 1g (gramy)

Marchew - 11g

Pietruszka, korzeń - 5g

Pietruszka, liście - 3g

Seler korzeniowy - 4g

Por - 5g

Woda - 119g

Olej rzepakowy - 3g (1/4 łyżki)

Śmietana, 18% tłuszczu - 7g

.Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietanką na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis:

<https://www.olgasmile.com/weganska-zupa-ogorkowa.html>

Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, zalać bulionem i gotować do miękkości. Ogórki kiszone zetrzeć na tarce do warzyw o grubych oczkach i dodać do zupy. Zabielić śmietaną i dosypać pęczek posiekanego świeżego koperku.

II Danie

Waga [g]: 439g | E [kcal]: 339.13kcal | B [g]: 14.63g | T [g]: 15.96g |
W [g]: 35.27g

.Marchew mini na parze - 60g

Marchewka mini (babe) - 56g
Olej rzepakowy - 4g (3/4 łyżeczki)

.Makaron penne w sosie śmietankowym z kawałkami kurczaka - 180g

Cebula - 18g (1/10 sztuki)
Czosnek - 2g (1/3 ząbka)
Żółtko jaja kurzego - 8g (1/3 sztuki)
Makaron dwujajeczny - 36g
Woda - 54g
Olej rzepakowy - 2g
Sok z cytryny - 1g (1/3 łyżeczki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 22g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 36g

Woda niegazowana - 200g

Woda - 200g

.Marchew mini na parze:

.Makaron penne z kawałkami kurczaka w sosie śmietanowym:

Przykładowy przepis:

<https://alaantkoweblw.pl/makaron-z-sosem-szpinakowym/>
Ugotuj makaron. Rozgrzej patelnię, wlej masło lub olej i zeszklij drobno posiekaną cebulę. Wciśnij ząbek czosnku, dodaj sok z cytryny i jeszcze chwilę duś.

W kubku dokładnie wymieszaj jogurt/śmietanę z żółtkiem. i wlej na patelnię. Zagotuj, ciągle mieszając i natychmiast wyłącz.

Danie możesz posypać parmezanem.

*zmniejszona ilość wody na odparowanie

Woda niegazowana :

Podwieczorek

Waga [g]: 111g | E [kcal]: 166.09kcal | B [g]: 2.22g | T [g]: 6.92g |
W [g]: 26.27g

Jabłko - 80g (1/2 sztuki)

.Daktylowe kulki mocy - 30g

Wiórki kokosowe - 6g
Orzechy nerkowca - 4g
Migdały - 2g
Daktyl, suszone - 18g
Kakao 16%, proszek - 1g (1/10 łyżeczki)
Cynamon w proszku (1/10 szczypty)

.Daktylowe kulki mocy:

Przykładowy przepis: <https://www.olgasmile.com/kulki-mocy.html>

Do miski wkładam daktyl, rozdrabnam je blenderem ręcznym lub malakserem. Dodaję zmielone orzechy i mieszam dokładnie.

Formuję kulki mocy i obtaczam je w wiórkach.

1 kulka ok 10g.

Śniadanie

Waga [g]: 300g | E [kcal]: 262.7kcal | B [g]: 14.37g | T [g]: 9.79g | W [g]: 29.68g

.Naleśniki tradycyjne - 40g

Mąka pszenna, typ 500 - 8g
Jaja kurze całe - 6g (1/10 sztuki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 13g
Woda - 10g

Olej rzepakowy - 2g (1/5 łyżki)

Cukier - 1g (1/10 łyżki)

.Puszysty twarożek - 30g

Ser twarogowy półtłusty - 26g
Śmietana, 18% tłuszczu - 4g (1/3 łyżeczki)

.Kakao na mleku - 200g

Kakao 16%, proszek - 4g (3/4 łyżeczki)
Cukier - 5g (3/4 łyżeczki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 191g

.Misa owoców (jesień-zima) - 30g

Jabłko - 12g
Gruszka - 9g
Banan - 9g

.Naleśniki tradycyjne:

Przykładowy przepis:

https://www.kwestiasmaku.com/kuchnia_polska/nalesniki/nalesniki.html

Naleśniki przygotuj standardowo. Smaż na małej ilości oleju.

.Puszysty twarożek:

Przykładowy przepis:

<https://fotokulinarnie.pl/przepisy/twarozek-z-rzodkiewka-i-szczypiorkiem>

Twaróg rozgnieść widelcem, a następnie wymieszać ze śmietaną.

.Kakao na mleku :

.Misa owoców (jesień-zima):

Użyj dowolnego pojedynczego owocu sezonowego. Podane są przykładowe. Pamiętaj by stosować owoce zamiennie - uważać na powtarzalność

Zupa

Waga [g]: 248g | E [kcal]: 133.5kcal | B [g]: 6.7g | T [g]: 3.83g | W [g]: 18.97g

.Rosół z makaronem i natką pietruszki - 250g

Woda - 170g
Pietruszka, liście - 3g
Makaron dwujajeczny - 20g
Marchew - 20g
Pietruszka, korzeń - 7g
Seler korzeniowy - 3g
Cebula - 3g
Olej rzepakowy - 2g
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 20g

.Rosół z makaronem i natką pietruszki:

Przykładowy przepis: <https://aniastarmach.pl/przepis/rosol/>

Mięso i warzywa umyj. Warzywa obierz, poza cebulą, którą tylko przepołów. Użyj dużej, teflonowej patelni, na którą przełóż włoszczyznę i smaż ją do momentu, aż zacznie się lekko przypalać z jednej strony. Następnie przewróć warzywa na drugą stronę i też chwilę obsmażaj. Dosłownie 3-4minuty smaż warzywa na suchej patelni. Do garnka wlej wodę i wrzuć mięso wraz z warzywami, nastaw najmniejszy ogień i gotuj tak cały czas.

Jeśli pojawiły się "szumy" na powierzchni zupy teraz przelej wywar przez sito do nowego garnka, przełóż mięso i dodaj podsmażone warzywa. Gotuj rosół na małym ogniu aż warzywa całkiem zmiękną. Następnie wyjmij całą zawartość z garnka tak by został sam wywar, dopraw go do smaku. Podawaj z ugotowanym makaronem i natką pietruszki.

Sugerowane przyprawy: lubczyk, pieprz

II Danie

Waga [g]: 509g | E [kcal]: 333.51kcal | B [g]: 15.2g | T [g]: 9.74g | W [g]: 47.4g

.Pulpeciki z morszczuka w sosie pomidorowym - 120g

Bulka tarta - 2g (1/5 łyżki)
Jaja kurze całe - 6g (1/10 sztuki)
Olej rzepakowy - 2g (1/5 łyżki)
Pietruszka, liście - 1g
Czosnek - 1g (1/10 ząbka)
Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku - 39g
Woda - 13g
Morszczuk, świeży - 56g

.ryż basmati z olejem - 130g

Ryż basmati - 43g (gramy)
Woda - 84g
Olej rzepakowy - 3g

.Surówka z kapusty pekińskiej z pomarańczą - 60g

Kapusta pekińska - 34g
Pomarańcza - 23g (1/10 sztuki)
Oliwa z oliwek - 2g (1/4 łyżki)
Sok z cytryny - 1g (1/10 łyżki)

.Kompot z wiśniowy - 200g

Wiśnia - 28g
Woda - 169g
Cukier - 2g

.Pulpeciki z morszczuka w sosie pomidorowym:

Przykładowy przepis: <https://www.kwestiasmaku.com/przepis/pulpeciki-z-dorsza-w-sosie-pomidorowym>

Rybę pokroić w kostkę i włożyć do pojemnika melaksery lub rozdrabniacza. Doprawić i dodać bułkę tartą, jajko, łyżkę masła oraz posiekane zioła. Zmiksować rozdrabniając składniki na małe kawaleczki. Rybę można też zmielić w maszynce do mięsa. Z otrzymanej masy uformować małe pulpeciki (ok. 20 sztuk). Rozgrzać patelnię z łyżką oleju, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i włożyć pulpeciki. Obsmażyć z każdej strony na złoty kolor. Wlać przecier pomidorowy pomiędzy pulpeciki i gotować bez mieszania przez ok. 7 minut pod przykryciem.

Sugerowane przyprawy: oregano, bazylia

.ryż basmati z olejem:

.Surówka z kapusty pekińskiej z pomarańczą:

Przykładowy przepis:

<https://beszamel.se.pl/przepisy/salatki-z-warzyw/surowka-z-kapusty-pekińskiej-z-pomaranczami-duzo-witamin-i-blonnika-malo-kalorii-re-myhg-jCZz-sKoS.html>
Kapustę szatkujemy do miski. Umyte i sparzone pomarańcze obieramy ze skórki, spomiędzy blonek wykrajamy fileci. Kapustę mieszamy z cząstkami pomarańczy, odrobiną soku z cytryny i oliwą.

.Kompot z wiśniowy:

Owoce ugotować w wodzie, dosłodzić.

Podwieczorek

Waga [g]: 287g | E [kcal]: 137.8kcal | B [g]: 7.66g | T [g]: 6.28g | W [g]: 12.51g

Woda niegazowana - 200g

Woda - 200g

.Tosty pełnoziarniste z serem i pomidorkami

Masło ekstra - 2g (gramy)

Chleb tostowy pełnoziarnisty - 25g (1 kromka)

Ser Mozzarella, w kostce - 20g

Pomidory koktajlowe - 40g

Woda niegazowana :

.Tosty pełnoziarniste z serem i pomidorkami:

Przykładowy przepis:

<https://www.winiary.pl/przepisy/tosty-z-serem-i-szynka/>

Na jednej kromce układać mozzarellę i położyć drugą kromkę.

Kanapki wsadzić do opiekacza i zapiekać.

Śniadanie

Waga [g]: 440g | E [kcal]: 309.4kcal | B [g]: 10.7g | T [g]: 13.16g |
W [g]: 39.77g

Masło orzechowe - 10g

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 15g

.Płatki kukurydziane na mleku - 147g

Płatki kukurydziane - 9g (1/4 szklanki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 138g

.Pestki nasion do chrupania - 3g

Dynia, pestki, łuskane - 2g

Słonecznik, nasiona, łuskane - 2g

Mandarynki - 35g (1/2 sztuki)

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) - 29g

Chleb baltonowski - 15g

Chleb graham - 10g

Masło ekstra - 4g (gramy)

Herbata owocowa - 200g

.Płatki kukurydziane na mleku :

.Pestki nasion do chrupania :

.Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g):

Zupa

Waga [g]: 260g | E [kcal]: 129.03kcal | B [g]: 3.37g | T [g]: 5.04g |
W [g]: 19.2g

.Zupa krem z białych warzyw na wywarze warzywnym - 250g

Kalafior - 27g

Cebula - 24g

Ziemniaki, średnio - 42g

Czosnek - 1g

Oliwa z oliwek - 4g

Sok z cytryny - 1g (gramy)

Woda - 119g

Fasola biała z puszki - 7g

Marchew - 10g

Pietruszka, korzeń - 5g

Pietruszka, liście - 2g

Seler korzeniowy - 4g

Por - 4g

Grzanki - 10g

Olej rzepakowy - 1g

Chleb żytni razowy - 9g

.Zupa krem z białych warzyw na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis:

<https://aniagotuje.pl/przepis/krem-z-bialych-warzyw>

Przygotować bulion. dodać kalafior i ziemniaki, gotować do miękkości. Pod koniec gotowania dodać odsączoną i przepłukaną wodą fasolę i sok z cytryny. Zmiksować na gładki krem i doprawić. Sugerowane przyprawy: pieprz czarny, gałka muszkatołowa, kmin rzymski, imbir

Grzanki :

II Danie

Waga [g]: 463g | E [kcal]: 337.7kcal | B [g]: 15.9g | T [g]: 14.99g | W [g]: 36.88g

.Kotleciki mielone - 70g

Wieprzowina, łopatka - 49g

Bułka tarta - 5g

Cebula - 4g

Jaja kurze całe - 9g (1/10 sztuki)

Olej rzepakowy - 3g

.Ziemniaki z olejem i koperkiem - 130g

Ziemniaki, średnio - 124g

Olej rzepakowy - 3g (gramy)

Koper ogrodowy - 4g (3/4 łyżeczki)

.Surówka z kapusty włoskiej i ogórków kiszonych - 60g

Ogórek kiszony - 18g (1/3 sztuki)

Kapusta włoska - 35g

Por - 4g (1/10 porcji)

Cukier - 1g (gramy)

Olej rzepakowy - 4g (1/3 łyżki)

.Lemoniada pomarańczowo-grejpfrutowa - 200g

Grapefruit (grejfrut) - 20g

Pomarańcza - 20g

Woda - 158g

Cukier - 2g (1/10 łyżki)

.Kotleciki mielone:

Przykładowy przepis:

https://www.kwestiasmaku.com/kuchnia_polska/kotlety_mielone/przepis.html

Mięso zmielić w maszynce do mięsa. Cebulę zetrzeć na tarce. W misce zmieszać mięso, cebulę i jajko. Uformować podłużne kotlety, obtoczyć w bułce tartej i kłaść na dobrze rozgrzany olej na patelni. Smażyć z dwóch stron do zarumienienia.

.Ziemniaki z olejem i koperkiem:

.Surówka z kapusty włoskiej i ogórków kiszonych:

Przykładowy

przepis: <https://filozofiasmaku.pl/2021/01/27/surowka-z-kapusty-i-ogorkow-kiszonych/>

Kapustę drobno szatkujemy, umieszczamy w misce i ugniatamy w dłoni przez 1-2 minuty, aż zmięknie. Pora kroimy wzdłuż na pół, a następnie w cienkie plasterki. Umieszczamy go na sicie, przelewamy wrzątkiem, studzimy i odciskamy z wody. Ogórki ścieramy na tarce o dużych oczkach i dodajemy do kapusty wraz z porem. Kapustę polewamy olejem, dodajemy cukier, mieszamy.

.Lemoniada pomarańczowo-grejpfrutowa:

Podwieczorek

Waga [g]: 230g | E [kcal]: 124.5kcal | B [g]: 8.05g | T [g]: 3.8g | W [g]: 15g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 180g

Mus truskawkowy - 50g

Truskawki, mrożone - 50g

Mus truskawkowy:

Śniadanie

Waga [g]: 341g | E [kcal]: 412.97kcal | B [g]: 19.56g | T [g]: 21.07g | W [g]: 38.17g

Ser Mozzarella, w kostce - 20g

.Kakao na mleku z cynamonem - 200g

Kakao 16%, proszek - 4g (3/4 łyżeczki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 192g

Cynamon w proszku - 2g (gramy)

Cukier - 2g (gramy)

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) - 40g

Chleb graham - 15g

Chleb baltonowski - 20g

Masło ekstra - 5g

.Talarki marchewki - 30g

Marchew - 30g

Serek śmietankowy (Almette) - 25g

.Paszтет drobiowy 100% - 25g

Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 8g

Wątróbka kurczaka - 6g

Marchew - 2g

Cebula - 3g

Pietruszka, korzeń - 1g

Seler korzeniowy - 1g

Por - 2g

Kajzerka - 1g

Jaja kurze całe - 2g

Olej rzepakowy

.Kakao na mleku z cynamonem:

.Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g):

.Talarki marchewki :

.Paszтет drobiowy 100%:

Przykładowy przepis:

<https://www.doradcasnaku.pl/przepis-najlepszy-domowy-paszтет-drobiowy-276276>

Udka z kurczaka gotować około godzinę. Marchewki, pietruszkę, seler obrać i pokroić. Cebulę opalić nad palnikiem. Do rosółu dodać warzywa. Gotować przez około 1,5 godziny na małym ogniu (rosół ma tylko mrugać) - bez przykrywk. Zdjąć z palnika i zostawić, aż rosół i wszystkie jego składniki wystygną. Do miski włożyć czerstwą bułkę i zalać ją rosółem, odstawić na 10 minut. Wątróbki umyć i oczyścić. Cebulę pokroić w dużą kostkę. Patelnię rozgrzać na małym ogniu, dodać olej, a następnie cebulę i 2 całe ząbki czosnku. Dusić na wolnym ogniu około 5 minut, od czasu do czasu mieszając - nie rumienić. Dodać wątróbkę i dusić razem kolejne 10 minut lub do momentu, aż wątróbka nie będzie surowa. Odstawić do wystygnięcia. Z rosółu wyjąć mięso i warzywa. Udka, marchewki i kawałek selera odłożyć, resztę wyrzucić. Mięso i skóry z udek przekręcić wraz z odcisniętą bułką, wątróbką, cebulą, czosnkiem oraz z kawałkiem selera i 1 marchewką (wyjętą z rosółu) dwa razy przez maszynkę. Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę. Żółtka dodać do mięsa. Delikatnie połączyć z białkami i przełożyć do wysmarowanej tłuszczem formy. Piec w temperaturze 180 stopni 40 do 50 minut.

Zupa

Waga [g]: 250g | E [kcal]: 140.9kcal | B [g]: 4.26g | T [g]: 4.33g | W [g]: 22.48g

.Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym - 250g

Marchew - 15g

Por - 6g

Pietruszka, korzeń - 7g

Pietruszka, liście - 3g

Seler korzeniowy - 5g

Woda - 172g

Koncentrat pomidorowy, 30% - 17g

Makaron dwujajeczny - 22g

Olej rzepakowy - 3g

.Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym:

Przykładowy przepis:

<https://aniagotuje.pl/przepis/zupa-pomidorowa>

Wawrzywa podsmaż, zalej wodą. Garnek przykryj przykrywką i zagotuj zupę. Zmniejsz moc palnika do takiej, by zupa tylko mrugała i gotuj ją przez około 50 minut. Do bulionu dodaj koncentrat pomidorowy. Zagotuj. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu.

II Danie

Waga [g]: 459g | E [kcal]: 291.7kcal | B [g]: 17.33g | T [g]: 12g | W [g]: 30.59g

.Zapiekanka ryżowa z kurczakiem, kolorowymi warzywami i serem - 200g

Ryż biały - 30g
Cebula - 7g (1/10 sztuki małej)
Ser żółty Gouda tłusty - 15g
Papryka czerwona - 16g
Woda - 30g
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 44g
Ogórek kiszony - 22g (1/3 sztuki)
Papryka zielona - 16g
Papryka żółta - 16g
Olej rzepakowy - 3g (1/3 łyżki)

.Brokuł na parze z sezamem - 60g

Sezam, nasiona - 4g
Brokuły - 56g

Woda niegazowana - 200g

Woda - 200g

.Zapiekanka ryżowa z kurczakiem, kolorowymi warzywami i serem:

Przykładowy jadłospis:
<https://smakinatalerzu.pl/2022/07/13/zapiekanka-z-ryzem-kurczakiem-i-warzywami/>
Ryż gotujemy w wodzie. Ogórki kroimy na plasterki, cebulę w piórka, paprykę i mięso w paseczki. Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju. Wrzucamy cebulę, a po chwili dodajemy mięso z udek. Smażymy na średnim ogniu, często mieszając. Gdy mięso straci różowy kolor dodajmy pokrojone papryki. Smażymy dalej przez kilka minut do zredukowania ilości wody. Warstwę ogórków połową tartego sera. Następnie wykładamy kurczaka z warzywami. Wierzch posypujemy resztą tartego sera.

.Brokuł na parze z sezamem:

Woda niegazowana :

Podwieczorek

Waga [g]: 130g | E [kcal]: 110.04kcal | B [g]: 6.85g | T [g]: 3.74g | W [g]: 13.25g

. Jajeczne babeczki z szynką i papryką - 80g

Jaja kurcze całe - 30g (1/2 sztuki)
Szcypiorek - 3g
Chleb żytni razowy - 5g (1/10 kromki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 21g
Papryka czerwona - 14g
Szynka z piersi kurczaka - 7g

.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 50g

Jabłko - 19g (1/10 sztuki)
Gruszka - 16g (1/10 sztuki)
Banan - 15g (1/10 sztuki)

. Jajeczne babeczki z szynką i papryką:

Przykładowy przepis:
<https://alaantkoweblw.pl/jajeczne-babeczki-z-groszkiem/>
Piekarnik nastaw na 200 , C z termoobiegiem. Przygotuj foremki na muffinki. Do miski wbij jajka, dodaj mleko i posiekany szcypiorek. Chleb pokrusz na drobne kawałki i przełóż na dno każdej foremki. Następnie do każdej z nich wsyp kilka pokrojonej paprykę i kawałki szynki. Każdą foremkę zalej masą jajeczną. Wstaw do nagrzanego piekarnika, na środkowy poziom i piecz 20 minut.

.Owoc sezonowy (jesień-zima):

Użyj dowolnego pojedynczego owocu sezonowego. Podane są przykładowe. Pamiętaj by stosować owoce zamiennie - uważać na powtarzalność.

LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień
Nabiał i produkty jajeczne		
Jaja kurze całe	124g (2 i 1/4 sztuki)	1, 2, 3, 5, 8, 9
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	346g	2, 8
Masło ekstra	41g	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9
Maślanka spożywcza 1,5% tłuszczu, z wapniem	170g	1, 2
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1039g (gram + gram + 1005g)	1, 3, 4, 5, 8, 9
Ser Mozzarella, w kostce	40g	5, 9
Ser twarogowy półtłusty	26g	5
Ser żółty	10g	3
Ser żółty Ementaler pełnotłusty	20g	4
Ser żółty Gouda tłusty	15g	9
Serek śmietankowy (Almette)	25g	9
Śmietana, 18% tłuszczu	10g (1/3 łyżeczki + 7g)	4, 5
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	22g	4
Żółtko jaja kurzego	8g (1/3 sztuki)	4

Produkt	Ilość	Dzień
Słodycze i desery		
Ciasto francuskie, świeże	33g	3
Cukier	19g (2/3 łyżki + 3/4 łyżeczki + 5g)	1, 3, 5, 8, 9
Czekolada gorzka	3g (1/2 kostki)	1
Kakao 16%, proszek	11g (1 i 2/3 łyżeczki + 2g)	3, 4, 5, 9
Miód pszczeli	4g	1
Napoje		
Herbata czarna, napar bez cukru	400g	2, 4
Herbata owocowa	200g	8
Kawa INKA zbożowa	5g	1
Woda	2919g (gram + gram + gram + 2877g)	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9
Pieczywo		
Bułka tarta	11g (1/5 łyżki + 8g)	3, 5, 8
Chleb baltonowski	100g	1, 2, 3, 4, 8, 9
Chleb graham	70g	1, 2, 3, 4, 8, 9
Chleb tostowy pełnoziarnisty	25g (1 kromka)	5
Chleb żytni razowy	23g (1/10 kromki + 18g)	3, 8, 9
Kajzerka	1g (gram)	9
Pieczywo chrupkie (chleb chrupki)	7g	1
Proszek do pieczenia	0g (1/10 łyżeczki)	2

Warzywa		
Brokuły	222g (1/5 sztuki + 124g)	1, 3, 9
Cebula	116g (1/3 sztuki + 1/4 sztuki małej + 1/10 sztuki + gram + 31g)	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9
Cukinia	61g (1/10 sztuki)	1
Czosnek	7g (2/3 ząbka + 1g)	1, 3, 4, 5, 8
Fasola szparagowa	17g	1
Imbir korzeń	5g	2
Kalafior	80g	1, 8
Kapusta kwaszona	41g (1/3 szklanki)	3
Kapusta pekińska	34g (gram)	5
Kapusta włoska	50g	8
Koncentrat pomidorowy, 30%	22g	2, 9
Kukurydza konserwowa	25g	2
Marchew	252g (1/3 sztuki dużej + gram + 1/3 sztuki + 138g)	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9
Marchewka mini (babe)	56g	4
Ogórek kiszony	139g (3/4 sztuki + 100g)	2, 4, 8, 9
Ogórek świeży	50g (gram + 42g)	1, 4
Papryka czerwona	61g (1/10 sztuki + gram + 17g)	3, 4, 9
Papryka zielona	19g (gram)	9
Papryka żółta	19g (gram)	9
Pietruszka, korzeń	73g (1/2 sztuki + 20g)	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9
Pietruszka, liście	18g (1/4 pęczka + 1/3 łyżeczki + 5g)	1, 3, 4, 5, 8, 9
Pomidor	31g	2
Pomidory koktajlowe	40g	5
Por	56g (1/10 sztuki + 1/4 porcji + gram)	1, 2, 4, 8, 9
Rzodkiewka	10g	4
Seler korzeniowy	42g (1/3 plastra + 5g)	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9
Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku	39g	5
Szczypiorek	3g	9
Ziemniaki, średnio	433g	2, 3, 4, 8

Produkt	Ilość	Dzień
Makarony, ryże i ziarna zbóż		
Kasza gryczana	43g	1
Makaron dwujajeczny	97g	1, 4, 5, 9
Mąka pszenna, typ 500	68g (1/5 łyżki + 1/10 łyżeczki + gram + 57g)	1, 2, 3, 5
Płatki żytnie	11g	4
Ryż basmati	43g	5
Ryż biały	30g	9
Produkty wieprzowe		
Szynka wieprzowa, gotowana	30g	2
Wieprzowina, schab surowy bez kości	52g	3
Wieprzowina, łopatka	87g	2, 8
Orzechy i nasiona		
Dynia, pestki, łuskane	2g	8
Migdały	2g	4
Orzechy nerkowca	4g	4
Orzechy włoskie	9g	2
Sezam, nasiona	4g	9
Słonecznik, nasiona, łuskane	2g	8
Wiórki kokosowe	6g	4
Warzywa strączkowe		
Fasola biała z puszki	7g	8
Fasola czerwona z puszki	61g	2
Masło orzechowe	10g	8
Wędliny i kielbasy		
Szynka z indyka	21g	3
Szynka z piersi kurczaka	8g	9
Przyprawy i zioła		
Cynamon w proszku	2g (1/10 szczypty + 2g)	4, 9
Koper ogrodowy	9g (3/4 łyżeczki + 6g)	3, 4, 8
Płatki śniadaniowe		
Płatki kukurydziane	9g (1/4 szklanki)	8
Płatki owsiane	11g	4
Ryby i owoce morza		
Morszczuk, świeży	96g	5

Produkt	Ilość	Dzień
Tłuszcze i oleje		
Olej rzepakowy	68g (2 i 3/4 łyżki + 1 i 1/10 łyżeczki + 33g)	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9
Oliwa z oliwek	8g (1/4 łyżki + 6g)	3, 5, 8
Produkty drobiowe		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	117g	1, 2, 4
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	65g	5, 9
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	7g	9
Wątróbka kurczaka	6g	9
Owoce i soki owocowe		
Agrest, mrożony	14g	3
Aronia, mrożona	7g	3
Banan	139g (1/10 sztuki + 1/4 sztuki + 67g)	1, 2, 3, 5, 9
Brzoskwinia w syropie	20g	4
Cytryna	25g (1/10 sztuki)	1
Daktyle, suszone	20g	4
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	15g	8
Grapefruit (grejfrut)	31g	8
Gruszka	49g (1/4 sztuki + 12g)	2, 5, 9
Jabłko	223g (1/4 sztuki + 1/10 sztuki + 1/2 sztuki + 58g)	2, 3, 4, 5, 9
Kiwi	35g (1/3 sztuki)	3
Maliny, mrożone	26g	1
Mandarynki	41g (1/2 sztuki)	8
Pomarańcza	58g (1/10 sztuki + 27g)	5, 8
Porzeczki, mrożone	7g	3
Sok z cytryny	3g (1/3 łyżeczki + 1/10 łyżki + 1g)	4, 5, 8
Truskawki, mrożone	71g	3, 8
Wiśnie	31g	5
Śliwki bez pestek, mrożone	21g	3