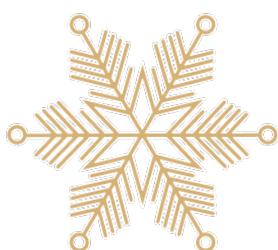
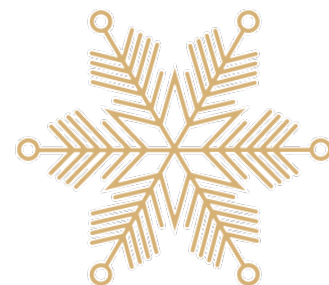


Jadłospis
Księżycowy 1800
Dietetyk Robert Jabłonowski



Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00
Płatki owsiane z jogurtem posypane orzechami i cynamonem	Kanapki z jajkiem gotowanym i warzywami	Płatki owsiane z jabłkiem, nasionami sezamu i cynamonem	Kanapki z jajkiem gotowanym i warzywami	Mieszanka płatków z jogurtem	Jajka na miękko z brokułem i papryką	Płatki żytnie z maślaną
DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00
Zupa z indyka i warzyw	Zupa z indyka i warzyw	Zupa z indyka i warzyw	Zupa z dyni	Zupa z dyni	Zupa krem z pomidorów	Zupa krem z pomidorów
OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00
Łosoś pieczony w folii, podany na szpinaku	Łosoś pieczony w folii, podany na szpinaku	Papryka faszerowana mięsem drobiowym	Papryka faszerowana mięsem drobiowym	Dorsz pieczony	Dorsz pieczony	Bitki wołowe
KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00
Salatka z groszkiem zielonym i jajkiem	Chrupiąca z ciecierzycą	Chrupiąca z ciecierzycą i sałatą	Salatka z kaszą	Spaghetti z zielonym groszkiem	Spaghetti z zielonym groszkiem	Kasza gryczana z morelami i pieczarkami
K: 1804.4 / B: 106.4 T: 69.9 / WP: 171.8 F: 29.7 / WW: 17.3	K: 1748.6 / B: 107.7 T: 63.6 / WP: 164.6 F: 36.5 / WW: 16.9	K: 1802.9 / B: 100.5 T: 68.4 / WP: 172.6 F: 37.8 / WW: 17.3	K: 1818.3 / B: 105.5 T: 68.3 / WP: 170.9 F: 37.2 / WW: 17.3	K: 1765.6 / B: 107.2 T: 66.0 / WP: 167.0 F: 33.3 / WW: 16.8	K: 1784.4 / B: 109.1 T: 67.4 / WP: 165.7 F: 39.9 / WW: 17.1	K: 1875.8 / B: 104.9 T: 73.8 / WP: 179.1 F: 35.0 / WW: 18.1

Poniedziałek

ŚNIADANIE 00:00

K:424.9 / B:17.5 / T:15.5 / WP:50.2 / F:6.2 / WW:5.0

PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM POSYPANE ORZECHAMI I CYNAMONEM

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 150 g (7.5 x łyżka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmieszaj płatki z jogurtem. Posyp posiekanymi orzechami i cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:207.9 / B:24.4 / T:1.6 / WP:21.3 / F:6.4 / WW:2.1

ZUPA Z INDYKA I WARZYW (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Do litra wody wrzuć wszystkie pokrojone składniki i gotuj do miękkości. Na koniec dodaj szczypiorek i tymianek.

OBIAD 00:00

K:610.1 / B:42.2 / T:25.4 / WP:48.4 / F:8.6 / WW:5.0

ŁOSOŚ PIECZONY W FOLII, PODANY NA SZPINAKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Łosoś, świeży - 350 g (3.5 x Kawatek)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Ryż brązowy - 120 g (8 x łyżka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Łosośa skrop cytryną, utóż na nim posiekany czosnek i piecz w folii w piekarniku nagrzanym do 220 stopni przez 25 minut.
2. Podaj łosośa na warzywach z ugotowanym ryżem.

KOLACJA 00:00

K:561.5 / B:22.3 / T:27.4 / WP:51.9 / F:8.5 / WW:5.2

SAŁATKA Z GROSZKIEM ZIELONYM I JAJKIEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Groszek zielony, mrożony - 50 g (0.3 x Szklanka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.3 x łyżka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ogórek zielony (długi) - 0 g (0 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj groszek. Ugotuj jajka i kaszę. Zmieszaj wszystkie składniki. Dopraw sokiem z cytryny i pieprzem.

SUMA K:1804.4 B:106.4 T:69.9 WP:171.8 F:29.7 WW:17.3

Wtorek

ŚNIADANIE 00:00

K:438.8 / B:26.2 / T:21.7 / WP:31.0 / F:6.7 / WW:3.3

KANAPKI Z JAJKIEM GOTOWANYM I WARZYWAMI

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:207.9 / B:24.4 / T:1.6 / WP:21.3 / F:6.4 / WW:2.1

ZUPA Z INDYKA I WARZYW (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 00:00

K:610.1 / B:42.2 / T:25.4 / WP:48.4 / F:8.6 / WW:5.0

ŁOSOŚ PIECZONY W FOLII, PODANY NA SZPINAKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 00:00

K:491.8 / B:14.9 / T:14.9 / WP:63.9 / F:14.8 / WW:6.5

CHRUPIĄCA Z CIECIERZYCĄ

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ciecierzycza (w zalewie) - 100 g (5 x Łyżka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa pokrój. Zmieszaj z sobą wszystkie składniki.

SUMA K:1748.6 B:107.7 T:63.6 WP:164.6 F:36.5 WW:16.9

Środa

ŚNIADANIE 00:00

K:548.3 / B:23.0 / T:26.8 / WP:49.1 / F:9.0 / WW:5.0

PŁATKI OWSIANE Z JABŁKIEM, NASIONAMI SEZAMU I CYNAMONEM

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Sesam, nasiona - 35 g (3.5 x Łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jabłko pokrój razem ze skórką. Wymieszaj razem wszystkie składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:207.9 / B:24.4 / T:1.6 / WP:21.3 / F:6.4 / WW:2.1

ZUPA Z INDYKA I WARZYW (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 00:00

K:508.9 / B:40.2 / T:15.8 / WP:44.5 / F:8.4 / WW:4.4

PAPRYKA FASZEROWANA MIĘSEM DROBIOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 300 g (3 x Porcja)

Papryka czerwona - 280 g (2 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Ryż brązowy - 100 g (6.7 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Na patelni podsmaż na oleju cebulę z obranym ze skórki pomidorem, dodaj ugotowaną soczewicę.

3. Gdy farsz zgęstnieje wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą. Dopraw do smaku (uwzględnij bazylię).

4. Napetnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni przez około 10-15 minut.

KOLACJA 00:00

K:537.8 / B:12.9 / T:24.2 / WP:57.7 / F:14.0 / WW:5.8

CHRUPIĄCA Z CIECIERZYCĄ I SAŁATĄ

Ciecierzycyca (w zalewie) - 100 g (5 x Łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Ryż brązowy - 50 g (3.3 x Łyżka)

Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Rukola - 20 g (1 x Garść)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmieszaj z sobą wszystkie składniki.

SUMA K:1802.9 B:100.5 T:68.4 WP:172.6 F:37.8 WW:17.3

Czwartek

ŚNIADANIE 00:00

K:506.9 / B:28.0 / T:22.2 / WP:43.8 / F:9.3 / WW:4.6

KANAPKI Z JAJKIEM GOTOWANYM I WARZYWAMI

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:333.0 / B:24.9 / T:11.4 / WP:27.6 / F:9.3 / WW:2.9

ZUPA Z DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion drobiowy (domowy) - 480 g (2 x Szklanka)

Dynia - 400 g (2 x Kawatek)

Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 100 g (1 x Garść)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)

Dynia, pestki, łuskane - 30 g (3 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Pokrojone składniki ugotuj w bulionie. Zblenduj. Zjedz z pestkami.

OBIAD 00:00

K:508.9 / B:40.2 / T:15.8 / WP:44.5 / F:8.4 / WW:4.4

PAPRYKA FASZEROWANA MIĘSEM DROBIOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 00:00

K:469.5 / B:12.4 / T:18.9 / WP:55.0 / F:10.2 / WW:5.4

SALATKA Z KASZĄ

Ciecierzycza (w zalewie) - 100 g (5 x łyżka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.3 x łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
Majeranek - 0 g (0 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Cebule i czosnek podduś na wodzie. Wymieszaj wszystkie składniki.

SUMA K: 1818.3 B: 105.5 T: 68.3 WP: 170.9 F: 37.2 WW: 17.3

Piątek

ŚNIADANIE 00:00

K:546.1 / B:19.2 / T:30.2 / WP:45.1 / F:8.1 / WW:4.4

MIESZANKA PŁATKÓW Z JOGURTEM

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 150 g (7.5 x łyżka)
Orzechy laskowe - 40 g (2.7 x łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Płatki orkiszowe (pełnoziarniste) - 10 g (1.2 x łyżka)
Płatki żytnie - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Orzechy posiekaj. Zmieszaj razem wszystkie składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:333.0 / B:24.9 / T:11.4 / WP:27.6 / F:9.3 / WW:2.9

ZUPA Z DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 00:00

K:450.8 / B:32.5 / T:12.1 / WP:49.7 / F:6.2 / WW:5.0

DORSZ PIECZONY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g (8 x łyżka)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Dopraw filet sokiem z połówki cytryny i koperkiem.
2. Piecz w folii w nagrzanym piekarniku przez około 20 minut w temperaturze 180 stopni.
2. Pokrój warzywa i skrop sokiem z drugiej połówki cytryny.
3. Rybę i warzywa zjedz z ugotowanym ryżem.

KOLACJA 00:00

K:435.7 / B:30.6 / T:12.3 / WP:44.6 / F:9.7 / WW:4.5

SPAGHETTI Z ZIEŁONYM GROSZKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ser twarogowy chudy - 200 g (1 x Opakowanie)
Makaron pełnoziarnisty - 100 g (1.4 x Szklanka)
Groszek zielony, mrożony - 100 g (0.7 x Szklanka)
Ogórek zielony (długi) - 100 g (0.6 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj makaron
2. Pokrój cebulę i podsmaż na tłuszczu. Gdy cebula się zeszkli dodaj mięso.
3. Dołóż pomidory i dopraw wg. uznania. Gotuj do czasu aż sos zgęstnieje. Konsystencję dobierz do własnych preferencji.
4. Makaron wymieszaj z sosem pomidorowym i wyłóż na talerz.
5. Posiekaj pietruszkę i nałóż na potrawę. Pamiętaj, że to potrawa przewiduje 2 porcje.

SUMA K: 1765.6 B: 107.2 T: 66.0 WP: 167.0 F: 33.3 WW: 16.8

Sobota

ŚNIADANIE 00:00

K:734.3 / B:36.2 / T:39.3 / WP:50.8 / F:16.5 / WW:5.4

JAJKA NA MIĘKKO Z BROKUŁEM I PAPRYKĄ

Brokuły - 300 g (0.6 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajka na miękko.
2. Brokuła przygotuj na parze.
3. Paprykę pokrój w paseczki.
4. Zjedz jajka z warzywami skropionymi oliwą.

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:163.6 / B:9.8 / T:3.7 / WP:20.6 / F:7.5 / WW:2.2

ZUPA KREM Z POMIDORÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion drobiowy (domowy) - 480 g (2 x Szklanka)
Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 400 g (4 x Porcja)
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 100 g (1 x Garść)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 70 g (0.4 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Do bulionu wrzuć pomidory, czosnek, włoszczyznę i bazylię. Gotuj do miękkości.
- Zblenduj. Zjedz z pokrojoną w kostkę papryką i ogórkiem.

OBIAD 00:00

K:450.8 / B:32.5 / T:12.1 / WP:49.7 / F:6.2 / WW:5.0

DORSZ PIECZONY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 00:00

K:435.7 / B:30.6 / T:12.3 / WP:44.6 / F:9.7 / WW:4.5

SPAGHETTI Z ZIELONYM GROSZKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1784.4 B: 109.1 T: 67.4 WP: 165.7 F: 39.9 WW: 17.1

Niedziela

ŚNIADANIE 00:00

K:242.8 / B:8.1 / T:7.0 / WP:34.3 / F:5.3 / WW:3.4

PŁATKI ŻYTNIE Z MAŚLANKĄ

Maślanka (1.5% tł.) - 100 g (0.4 x Szklanka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Płatki żytnie - 30 g (3 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmieszaj razem wszystkie składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:163.6 / B:9.8 / T:3.7 / WP:20.6 / F:7.5 / WW:2.2

ZUPA KREM Z POMIDORÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 00:00

K:791.5 / B:51.8 / T:39.6 / WP:50.1 / F:8.5 / WW:5.0

BITKI WOŁOWE

Wołowina (udziec) - 200 g (2 x Kawatek)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Kasza gryczana - 55 g (4.2 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso rozbij tłuczkiem. W garnku z grubym dnem rozgrzej oliwę i utóź mięso. Podduś. Dodaj cebulę, czosnek, liść laurowy i ziele angielskie. Podlej małą ilością wody i duś na małym ogniu do miękkości. Podlewaj wodą ile będzie trzeba.
2. Pokrój warzywa i skrop sokiem z cytryny.
3. Podaj mięso i warzywa z ugotowaną kaszą.

KOLACJA 00:00

K:677.9 / B:35.2 / T:23.5 / WP:74.1 / F:13.7 / WW:7.5

KASZA GRYCZANA Z MORELAMI I PIECZARKAMI

Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Morele, suszone - 60 g (7.5 x Sztuka)
Kasza gryczana - 50 g (3.8 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pieczarki z morelami uduś na oliwie z natką pietruszki. Zmieszaj z kasza i serem.

SUMA K:1875.8 B:104.9 T:73.8 WP:179.1 F:35.0 WW:18.1

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	240 g	8 x Kromka
INNE		
Bulion drobiowy (domowy)	960 g	4 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	175 g	17.5 x Łyżka
Masło ekstra	10 g	2 x Łyżeczka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	350 g	3.5 x Kawalek
Dorsz, świeży, filety bez skóry	300 g	3 x Kawalek
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	616 g	11 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	500 g	25 x Łyżka
Ser twarogowy chudy	300 g	1.5 x Opakowanie
Masłanka (1.5% tł.)	100 g	0.4 x Szklanka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	300 g	3 x Porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	300 g	3 x Kawalek
Wołowina (udziec)	200 g	2 x Kawalek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Kawalek
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy laskowe	40 g	2.7 x Łyżka
Sezam, nasiona	35 g	3.5 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	30 g	3 x Łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jęczmienna, pęczak	270 g	18 x Łyżka
Ryż brązowy	270 g	18 x Łyżka
Płatki owsiane	120 g	12 x Łyżka
Kasza gryczana	105 g	8.1 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty	100 g	1.4 x Szklanka
Płatki żytnie	40 g	4 x Łyżka
Płatki orkiszowe (pełnoziarniste)	10 g	1.2 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Tymianek	6 g	1.5 x Łyżeczka
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Cynamon	4 g	0.8 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	4 g	4 x Szczypta
Oregano (suszone)	2 g	0.7 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Ziele angielskie	2 g	2 x Sztuka
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Majeranek	0 g	0 x Łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	1320 g	11 x Sztuka
Papryka czerwona	840 g	6 x Sztuka
Dynia	400 g	2 x Kawalek
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	400 g	4 x Porcja
Brokuły	300 g	0.6 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	300 g	15 x Łyżka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Cytryna	280 g	3.5 x Sztuka
Ogórek kwaszony	240 g	4 x Sztuka
Jabłko	225 g	1.5 x Sztuka
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	200 g	2 x Garść
Ogórek zielony (długi)	170 g	0.9 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	150 g	1 x Szklanka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Papryka żółta	140 g	1 x Sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Szpinak	100 g	4 x Garść
Morele, suszone	60 g	7.5 x Sztuka
Rukola	60 g	3 x Garść
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Czosnek	45 g	9 x Ząbek
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Sałata lodowa	40 g	2 x Liść
Szczypiorek	25 g	5 x Łyżeczka
Pietruszka, liście	18 g	3 x Łyżeczka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka