

Plan żywieniowy



1800 kcal

Dietetyk Anita Lewandowska

tel. 886314613

kontakt@dietetyknaobcasach.pl

Dietetyk na obcasach

www.dietetyknaobcasach.pl

Witaj!

Dziękuję za pobranie darmowego jadłospisu. Mam nadzieję, że przygotowane przeze mnie przepisy będą Ci smakowały ;)

Krótko o mnie ;)

Nazywam się Anita Lewandowska i jestem **dplomowanym dietetykiem oraz psychodietetykiem.**

Jestem także **certyfikowanym specjalistą przyjaznym insulinoopornym SOIT PRO Fundacji insulinooporność zdrowa dieta i zdrowe życie.** Współpracuję głównie z kobietami zmagającymi się z insulinoopornością, cukrzycą, hipoglikemią, niedoczynnością tarczycy, Hashimoto, endometriozą, chorobami metabolicznymi, nadwagą, trądzikiem i zaburzeniami lipidowymi. Skupiam się na edukacji żywieniowej i zdrowych nawykach.

Krótko o jadłospisie:

Jadłospis został zaplanowany tak, aby dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Ma charakter przeciwzapalny, a posiłki charakteryzują się niskim lub średnim ładunkiem glikemicznym.

Jest to idealna opcja dla osób, które chcą zdrowo schudnąć, a dzięki dużej zawartości białka w posiłkach łatwiej uniknąć podjadania.

Znajdziesz tu mnóstwo warzyw i owoców, orzechy, pestki, ryby, jajka, a także mięso.

Potraktuj ten jadłospis jako inspirację! Chcę pokazać Ci, że zdrowe jedzenie nie musi być skomplikowane, dlatego moje przepisy są proste, pełnowartościowe i sycące.

JAK STOSOWAĆ JADŁOSPIS?

- Dni możesz zamieniać między sobą np. poniedziałek ze środą, tak samo kolejność posiłków w danym dniu np. w poniedziałek możesz zjeść kolację na śniadanie, a śniadanie na kolację.
- Godziny posiłków dostosuj indywidualnie do swojego trybu życia. Ważne, aby przerwy pomiędzy posiłkami wynosiły od 3,5 - 4h.
- Jeśli w przepisie zaznaczono np. 40g makaronu, to oznacza to wagę przed ugotowaniem. Owoce ważymy bez skórki (np.: banan). Nie musisz ważyć warzyw (poza ziemniakiem, batatem i burakiem).

- Jeżeli potrzebujesz dosłodzić danie to możesz użyć erytrytolu. Ma on 0 IG i 0 kcal.
- Jeżeli zostaną Ci świeże zioła to posiekaj je i zamroź.
- Sól i pieprz w posiłkach podane są w ilości „szczypty”. Ilość tych przypraw warto dostosować do własnych preferencji smakowych. Zachęcam do ograniczania soli i zamiast niej eksperymentowania z różnymi przyprawami, takimi jak tymianek, rozmaryn, oregano, ostra papryka, słodka papryka wędzona czy kurkuma.
- Pamiętaj o nawodnieniu. Oprócz wody możesz też pić napary ziołowe: rumianek, mięta, melisa czy prawoślaz.
- W jadłospis wliczona jest kawa espresso bez cukru, jeżeli potrzebujesz dosłodzić użyj erytrytolu, jeżeli nie lubisz - nie pjj;) możesz też zamieć na cappuccino (120ml mleka 2% + 40 ml espresso).
- W każdym dniu jest dobrze zbilansowany posiłek na słodko, w taki sposób codziennie zjesz owoce w posiłku i choć trochę zaspokoisz chęć na słodkie smaki.
- W poniedziałek znajdziesz też coś słodkiego ;)
- Pamiętaj o codziennej suplementacji. Omega-3, magnez i wit.D to takie must have!

POLECAJKI SUPLEMENTACYJNE:

Pracuję na suplementach, które wyróżniają się wysoką jakością (wybieram te bez zbędnych dodatków), dobrą przyswajalnością i skutecznością. Wśród kluczowych składników, które polecam moim podopiecznym, znajdują się witamina D, magnez oraz kwasy omega-3. Mają one istotne znaczenie dla zdrowia, wspierając m.in. odporność, układ nerwowy, pracę mięśni i serca. Poniżej przedstawiam propozycje wymienionych suplementów, które sprawdzają się w praktyce.

Witamina D: dr Best, Formeds, Avitale, Myvita, Healthlabs, Best Lab

Magnez: Aliness, Best Lab, Formeds, Norsa Pharma, dr Best

Omega-3: Osana, Nordic Naturals, Norsan (zniżka z kodem anitalewandowska10, przy zakupie 3 takich samych produktów jest kolejne 12% zniżki, łącznie możesz uzyskać 22% zniżki. Kupuj tylko na oficjalnej stronie www.norsan-omega.pl)

Miłego gotowania!

Zapraszam do kontaktu:

INSTAGRAM: @dietetyknaobcasach

FB: Anita Lewandowska - Dietetyk na obcasach

MEIL: kontakt@dietetyknaobcasach.pl

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA
Śniadanie		
Przeciwzapalna owsianka z borówkami i cynamonem Kawa espresso (napar bez cukru)	Twarożek ze szczypiorkiem Zielony koktajl pietruszkowy na piękne włosy	Zielona szakszuka z cukinią i czosnkiem
II Śniadanie		
Zdrowe kanapki z awokado i kiełkami brokuła Batonik "Milky Way"	Szybki omlet na słodko z owocami i cynamonem Kawa espresso (napar bez cukru)	Makaronowa sałatka z tuńczykiem i suszonymi pomidorami
Obiad		
Łosoś z grilla z pęczakiem, groszkiem i marchewką Batonik "Milky Way"	Kurczak curry ze szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi	Naleśniki pełnoziarniste z dodatkami Skyr waniliowy Maliny Cynamon Kawa espresso (napar bez cukru)
Kolacja		
Tortilla pełnoziarnista z dodatkami na ciepło	Hummus z warzywami Jogurt pitny pilos pure brzoskwinia-banan	Grzanka z mozzarellą i kolorowa sałatka
Kcal: 1796 W: 194.1 / B: 103.8 T: 72.1 / ŁG: 60.0	Kcal: 1789 W: 203.5 / B: 112.9 T: 65.5 / ŁG: 49.5	Kcal: 1791 W: 174.1 / B: 112.4 T: 79.2 / ŁG: 49.0

Legenda

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

ŚNIADANIE

Kcal: 430 W: 51.0 B: 19.9 T: 18.5 ŁG: 15.7

Przeciwzapalna owsianka z borówkami i cynamonem

Płatki owsiane górskie, 3 x łyżka (30 g)
Siemię lniane, 1 x łyżeczka (5 g)
Skyr naturalny, 0,5 x Opakowanie (75 g)
Borówka amerykańska, 2 x Garść (100 g)
Orzechy nerkowca, 1 x Garść (30 g)
Cynamon, 0,5 x łyżeczka (2 g)

Płatki owsiane i siemię lniane zalej wrzątkiem, tak żeby przykryło płatki. Zakryj talerzem i odstaw na 10 minut do napęcznienia. Owoce umyj. Do zaparzonych płatków dodaj pół skyra i wymieszaj, kolejno dodaj orzechy i owoce, posyp cynamonem.

Wybierz cynamon cejloński - kupisz w sklepach ze zdrową żywnością, aptekach czy w sklepach zielarskich.

Borówki możesz zamienić na truskawki, jagody, jeżyny, porzeczki lub maliny - ta sama gramatura.

Orzechy nerkowca możesz zamienić na włoskie lub migdały - ta sama gramatura.

Produkty

Kawa espresso (napar bez cukru), 1 x Szklanka (50 g)

II ŚNIADANIE

Kcal: 421 W: 46.6 B: 23.2 T: 16.6 ŁG: 17.8

Zdrowe kanapki z awokado i kiełkami brokuła

Chleb żytni, 2 x Kromka (60 g)
Awokado, 0,3 x Sztuka (42 g)
Ser mozzarella light, 0,5 x Sztuka (62,5 g)
Kiełki brokuła (Vital Fresh), 1 x łyżka (10 g)
Pomidor koktajlowy, 0,3 x Opakowanie (75 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Sok z cytryny, 0,5 x łyżeczka (1,5 g)

Rozgnieć awokado widelcem, wymieszaj z sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami. Kanapkę posmaruj awokado. Połóż plastry mozzarelli i kiełki brokuła. Zjedz z garścią pomidorków koktajlowych.

Do awokado możesz użyć przyprawy - suszone pomidory.

Batona milky way podziel na pół, jedną połówkę zjedz teraz drugą po obiedzie. Dzięki takiemu trikowi zachowasz odpowiedni ładunek glikemiczny posiłku i stabilną glikemię.

Produkty

Batonik "Milky Way", 0,5 x Sztuka (10,8 g)

Łosoś z grilla z pęczakiem, groszkiem i marchewką

Kasza jęczmienna pęczak, 1 x Szklanka (50 g)
Łosoś atlantycki, 1 x Porcja (100 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)
Marchewka z groszkiem, mrożona, 1 x Porcja (100 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Czosnek mielony, 1 x Łyżeczka (5 g)
Sok z cytryny, 0,5 x Łyżeczka (1,5 g)
Natka pietruszki, 1 x Łyżeczka (6 g)

Pęczak ugotować według instrukcji na opakowaniu w lekko osolonej wodzie. Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć mrożoną marchewkę i groszek, podlać odrobiną wody i dusić pod przykryciem przez około 5 minut, aż warzywa będą miękkie. Doprawić solą i pieprzem. Łososia oprószyć solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym.

Rozgrzej grilla elektrycznego i grilluj łososia po około 3-4 minuty z każdej strony, aż będzie rumiany i soczysty.

Skropić sokiem z cytryny. Na talerzu ułożyć pęczak i posypać go natką pietruszki, obok dodać warzywa i łososia.

Kaszę pęczak możesz zamienić na kaszę bulgur, gryczaną lub kaszę orkiszową.

Zjedz drugą część batonika milky way.

Produkty

Batonik "Milky Way", 0,5 x Sztuka (10,8 g)

KOLACJA

Kcal: 365 W: 39.1 B: 30.3 T: 10.4 ŁG: 10.0

Tortilla pełnoziarnista z dodatkami na ciepło

Tortilla pełnoziarnista, 1 x Sztuka (60 g)
Hummus, 0,3 x Opakowanie (45 g)
Roszponka, 2 x Garść (50 g)
Ser mozzarella light (bez tłuszczu), 0,5 x Sztuka (62,5 g)
Ogórki konserwowe, 2 x Sztuka (20 g)

Tortille natnij do połowy. Na każdą z 4 części tortilli dodaj po kolei składniki: hummus, mozzarella, roszponka, ogórki konserwowe. Zawień tortille część po części w trójkąt.

Tortille podpraż na suchej patelni.

Roszponkę możesz zamienić na inną zieleninę np. rukola, szpinak baby czy sałatka rzymska.

SUMA DNIA Kcal: 1796 W: 194.1g B: 103.8g T: 72.1g ŁG: 60.0

ŚNIADANIE

Kcal: 449 W: 53.3 B: 26.6 T: 17.0 ŁG: 14.7

Twarożek ze szczypiorkiem

Twarożek grani, 1 x Opakowanie (200 g)
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (50 g)
Szczypiorek, 1 x Łyżka (5 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Umyj i pokrój pomidorki oraz szczypiorek. Do miski dodaj twarożek i warzywa. Dopraw do smaku. Wymieszaj i zjedz.

Zielony koktajl pietruszkowy na piękne włosy

Natka pietruszki, 1 x Garść (20 g)
Woda źródlana, 1 x Miarka (200 g)
Jabłko, 1 x Sztuka (170 g)
Pomarańcza, 1 x Sztuka (160 g)
Seler naciowy, 1 x Łodyga (45 g)
Siemię lniane, 1 x Łyżeczka (5 g)

Umyj warzywa i owoce, pomarańczę obierz ze skórki i pokrój, wytnij gniazdo nasienne z jabłka i pokrój, seler naciowy pokrój na mniejsze kawałki. Do blendera wrzuć wszystkie składniki, zalej wodą i zblenduj.

Dla stabilnej glikemii najpierw zjedz twarożek ze szczypiorkiem, a później wypij koktajl.

II ŚNIADANIE

Kcal: 432 W: 51.7 B: 31.1 T: 12.9 ŁG: 15.4

Szybki omlet na słodko z owocami i cynamonem

Mąka orkiszowa pełnoziarnista, 4 x Łyżka (40 g)
Proszek do pieczenia, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Jajko, 1 x Sztuka (50 g)
Erytrytol, 1 x Łyżka (10 g)
Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)
Masło orzechowe, 1 x Łyżeczka (5 g)
Borówka amerykańska, 2 x Garść (80 g)
Skyr naturalny, 1 x Opakowanie (150 g)
Cynamon, 1 x Łyżeczka (4 g)

Składniki na ciasto zblenduj. Patelnię nagrzej i posmaruj pędzelkiem z oliwą, wylej masę jajeczną i smaż pod przykrywką ok. 2-3 minuty. Przewróć omlet na drugą stronę i smaż ok. 2 min. Skyr wymieszaj z erytrytolem i masłem orzechowym, posmaruj omlet. Borówki wyłóż na omlet, posyp cynamonem.

Borówki możesz zamienić na maliny, porzeczki, jeżyny lub truskawki – ta sama gramatura.

Jeżeli masz więcej czasu, możesz oddzielnie ubić białko, wtedy omlet będzie bardziej puszysty i nie będzie potrzeby dodawania proszku do pieczenia.

Produkty

Kawa espresso (napar bez cukru), 1 x Szklanka (50 g)

Kurczak curry ze szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100 g)
Makaron pełnoziarnisty, 1 x Szklanka (50 g)
Szpinak, 4 x Garść (100 g)
Ser sałatkowy typu greckiego, 0,3 x Opakowanie (48 g)
Pomidor koktajlowy, 1 x Porcja (100 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)
Curry, 1 x Łyżeczka (4 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw do smaku curry, pieprzem, solą i odstaw na 10 minut do lodówki. Makaron ugotuj al dente, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż kurczaka. Gdy kurczak się zarumieni dorzuć szpinak i poczekaj, aż zmięknie. Dodaj pokrojone pomidorki koktajlowe. Całość wymieszaj i dodaj ugotowany makaron. W razie potrzeby podlej wodą. Całość posyp pokruszonym serem sałatkowym.

Do tego przepisu świetnie nada się także kurkuma (wtedy koniecznie z pieprzem) – dla właściwości przeciwzapalnych.

Już dziś możesz ugotować więcej makaronu na jutrzejsze II śniadanie.

Hummus z warzywami

Marchew baby, 1 x Garść (50 g)
Papryka czerwona, 1 x Sztuka (140 g)
Seler naciowy, 1 x Łodyga (45 g)
Hummus, 0,7 x Opakowanie (105 g)

Warzywa pokrój w słupki. Zjedz hummus z warzywnymi.

Warzywa możesz wymieniać np. paprykę czerwoną na różne kolory papryki, ogórek kiszony, świeży, małosolny. Wybierz te, które lubisz. Ważna jest porcja warzyw.

Produkty

Jogurt pitny pilos pure brzoskwinia-banan, 1 x Opakowanie (250 g)

SUMA DNIA Kcal: 1789 W: 203.5g B: 112.9g T: 65.5g ŁG: 49.5

ŚNIADANIE

Kcal: 441 W: 38.9 B: 23.8 T: 22.4 ŁG: 13.3

Zielona szakszuka z cukinią i czosnkiem

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)
Cukinia, 0,25 x Sztuka (125 g)
Szpinak, 3 x Garść (75 g)
Chleb żytni, 2 x Kromka (60 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)
Szcypiorek, 1 x Łyżka (5 g)
Oregano suszone, 0,5 x Łyżeczka (1 g)

Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek. Cukinię pokrój w półplasty i podsmaż do miękkości. Następnie dodaj szpinak i poczekaj, aż zwiędnie. Uformuj dwa otwory, ostrożnie wbij w nie jajka i całość dopraw solą, pieprzem i oregano. Smaż pod przykryciem, aż do całkowitego ścięcia się białek. Przypilnuj, żeby żółtko było płynne. Posyp posiekanym szczypiorkiem i podaj z pieczywem.

Polecam chleb żytni na zakwasie.

Ząbek czosnku możesz zastąpić czosnkiem granulowanym.

II ŚNIADANIE

Kcal: 441 W: 38.3 B: 32.7 T: 20.5 ŁG: 12.3

Makaronowa sałatka z tuńczykiem i suszonymi pomidorami

Makaron pełnoziarnisty, 0,5 x Szklanka (35 g)
Tuńczyk w wodzie (konserwowy), 1 x Opakowanie (80 g)
Roszponka, 1 x Garść (25 g)
Ser sałatkowy typu greckiego, 0,3 x Opakowanie (48 g)
Cukinia, 0,25 x Sztuka (125 g)
Suszone pomidory, 1 x Łyżeczka (7 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3 g)
Pestki słonecznika, 1 x Łyżka (10 g)

Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Umyj cukinię i pokrój w kostkę. Pokrój ser sałatkowy typu greckiego oraz suszone pomidory. Podpraż nasiona słonecznika na suchej patelni, a następnie na tej samej patelni, na oliwie z oliwek, podsmaż cukinię. W misce wymieszaj makaron, odsączonego tuńczyka, roszponkę, podsmażoną cukinię, ser i suszone pomidory. Skrop całość sokiem z cytryny i posyp prażonymi nasionami słonecznika.

Roszponkę możesz zamienić na inną zieleninę np. rukola, szpinak baby czy sałatka rzymska.

Makaron pełnoziarnisty możesz zamienić na makaron ze strączków np.: z groszku, soczewicy czy ciecierzycy – taki makaron ma więcej białka i niższy IG.

Naleśniki pełnoziarniste z dodatkami

Mąka orkiszowa pełnoziarnista, 5 x łyżka (50 g)
Jajko, 1 x Sztuka (50 g)
Mleko 2%, 1 x Miarka (80 g)
Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)

Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki na gładką masę. Smaż na rozgrzanej patelni na niewielkiej ilości tłuszczu.

Naleśniki posmaruj skyrem waniliowym, posyp cynamonem cejlońskim i zawiń. Maliny możesz dodać do środka naleśników lub zjeść obok.

Mąkę orkiszową możesz zamienić na mąkę pszenną o wysokim typie 1850. Możesz też mieszać mąki typ niski + typ wysoki, ale wtedy dostarczysz mniej błonnika w diecie i podwyżysz ładunek glikemiczny potrawy.

Skyr waniliowy możesz wymienić na skyr naturalny z dodatkiem słodzidła np. erytrytolu.

Maliny możesz zamienić na truskawki, jagody, jeżyny, porzeczki lub borówki – ta sama gramatura.

Produkty

Skyr waniliowy, 1 x Opakowanie (150 g)
Maliny, 1 x Garść (70 g)
Cynamon, 1 x łyżeczka (4 g)
Kawa espresso (napar bez cukru), 1 x Szklanka (50 g)

KOLACJA

Kcal: 361 W: 28.6 B: 23.7 T: 18.6 ŁG: 8.2

Grzanka z mozzarellą i kolorowa sałatka

Chleb żytni, 1 x Kromka (30 g)
Ser mozzarella light, 0,5 x Sztuka (62,5 g)
Roszponka, 1 x Garść (25 g)
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)
Oliwa z oliwek, 0,5 x łyżeczka (2,5 g)
Suszone pomidory, 1 x łyżeczka (5 g)
Sok z cytryny, 1 x łyżeczka (3 g)
Oregano suszone, 0,5 x łyżeczka (1 g)
Pestki dyni, 1 x łyżka (10 g)
Oliwki, 1 x Garść (30 g)

Na rozgrzaną patelnię wyłóż kromkę chleba żytniego, opiecz ją z jednej strony, przełóż na drugą stronę i nałóż mozzarellę. Przykryj patelnię pokrywką i zmniejsz moc grzania. Grzej do momentu rozpuszczenia mozzarelli. Uważaj, aby nie spalić grzanki. Grzankę posyp oregano. W tym czasie umyj roszponkę i wyłóż do miski. Pokrój resztę mozzarelli i dodaj do roszponki. Dodaj pokrojone pomidorki i oliwki, łyżeczkę oliwy z oliwek, dodaj pestki dyni i posyp przyprawą suszone pomidorki, skrop cytryną – zrób z tego sałatkę. Zjedz sałatkę z grzanką.

Polecam chleb żytni na zakwasie.

Jeżeli przyprawa suszone pomidory zawiera sól to najprawdopodobniej nie będzie potrzeby dosalać sałatki.

SUMA DNIA Kcal: 1791 W: 174.1g B: 112.4g T: 79.2g ŁG: 49.0

Lista zakupów

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
---------	-------	------

MIĘSO I PRODUKTY MIĘSNE

Pierś z kurczaka	1 x porcja	100 g
------------------	------------	-------

MROŻONKI

Marchewka z groszkiem, mrożona	1 x porcja	100 g
--------------------------------	------------	-------

NABIAŁ I JAJA

Jajko	4 x sztuka	200 g
Jogurt pitny pilos pure brzoskwinia-banan	1 x opakowanie	250 g
Mleko 2%	1 x miarka	80 g
Ser mozzarella light	1 x sztuka	125 g
Ser mozzarella light (bez tłuszczu)	0,5 x sztuka	62,5 g
Ser sałatkowy typu greckiego	0,6 x opakowanie	96 g
Skyr naturalny	1,5 x opakowanie	225 g
Skyr waniliowy	1 x opakowanie	150 g
Twarożek grani	1 x opakowanie	200 g

NAPOJE

Kawa espresso (napar bez cukru)	3 x szklanka	150 g
Sok z cytryny	3 x łyżeczka	9 g
Woda źródlana	1 x miarka	200 g

ORZECHY I NASIONA

Orzechy nerkowca	1 x garść	30 g
Pestki dyni	1 x łyżka	10 g
Pestki słonecznika	1 x łyżka	10 g
Siemię lniane	2 x łyżeczka	10 g

OWOCE

Borówka amerykańska	4 x garść	180 g
Jabłko	1 x sztuka	170 g
Maliny	1 x garść	70 g
Pomarańcza	1 x sztuka	160 g

PRZETWORY

Ogórki konserwowe	2 x sztuka	20 g
-------------------	------------	------

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
---------	-------	------

Tuńczyk w wodzie (konserwowy)	1 x opakowanie	80 g
-------------------------------	----------------	------

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	1 x łyżeczka	4 g
Cynamon	2,5 x łyżeczka	10 g
Czosnek mielony	1 x łyżeczka	5 g
Natka pietruszki	1 x łyżeczka	6 g
	1 x garść	20 g
Oregano suszone	1 x łyżeczka	2 g
Pieprz czarny	4 x szczypta	1,2 g
Sól	4 x szczypta	1,2 g

RYBY

Łosoś atlantycki	1 x porcja	100 g
------------------	------------	-------

TŁUSZCZE

Oliwa z oliwek	4 x łyżka	40 g
	2 x łyżeczka	10 g

WARZYWA

Awokado	0,3 x sztuka	42 g
Cukinia	0,5 x sztuka	250 g
Czosnek	1 x ząbek	5 g
Marchew baby	1 x garść	50 g
Papryka czerwona	1 x sztuka	140 g
Pomidor koktajlowy	0,3 x opakowanie	75 g
	1 x porcja	100 g
	2 x garść	150 g
Roszonka	4 x garść	100 g
Seler naciowy	2 x łodyga	90 g
Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
Szpinak	7 x garść	175 g

ZBOŻOWE

Chleb żytni	5 x kromka	150 g
Kasza jęczmienna pęczak	1 x szklanka	50 g
Makaron pełnoziarnisty	1,5 x szklanka	85 g
Mąka orkiszowa pełnoziarnista	9 x łyżka	90 g
Płatki owsiane górskie	3 x łyżka	30 g
Tortilla pełnoziarnista	1 x sztuka	60 g

INNE

Batonik "Milky Way"	1 x sztuka	21,5 g
Erytrytol	1 x łyżka	10 g
Hummus	1 x opakowanie	150 g
Kiełki brokuła (Vital Fresh)	1 x łyżka	10 g
Masło orzechowe	1 x łyżeczka	5 g
Oliwki	1 x garść	30 g
Proszek do pieczenia	0,5 x łyżeczka	2 g
Suszone pomidory	2 x łyżeczka	12 g

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
---------	-------	------	---------	-------	------