



NAOMI[®]
TAMPER

Dieta
budująca mięśnie

1800kcal

Podsumowanie jadłospisu

Tydzień I

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie						
Nocna owsianka z jabłkiem i cynamonem	Kanapka z mozzarellą i pomidorem	Czekoladowa jaglanka z owocami	Nocna owsianka z malinami i jabłkiem	Pancakes bez jajek ze śliwkami	Bruschetta z pomidorami	Grahamka z twarogiem, szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem
II Śniadanie						
Jogurt bananowo-jeżynowy	Shake owocowy	Serek wiejski na słodko z pomarańczą	Koktajl brzoskwiniowo-bananowo-jabłkowy	Salatka brokułowa z grzanką	Kakaowe smoothie z awokado	Pudding chia z bananem
Obiad						
Duszona pierś z kurczaka z ryżem	Kaszotto z dynią i kurczakiem	Indyk pieczony z batatem i pesto	Pieczony dorsz w lekkim sosie jogurtowym z kaszą pęczak	Wrap z krewetkami i mango	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	szaszłyki na grilla Frytki z batatów
Kolacja						
Zupa curry z soczewicą i pomidorami na jogurcie	Malinowa kasza manna	Budyń jaglany z brzoskwinia	Pizza na tortilli	Kanapki z twarogiem i miodem	Serek wiejski z malinami	Salatka z fasolą i tuńczykiem
Kcal: 1808 W: 236.9 / B: 136.9 T: 42.7 / Bł: 43.1 ŁG: 81.6	Kcal: 1786 W: 234.9 / B: 135.7 T: 39.9 / Bł: 53.2 ŁG: 78.6	Kcal: 1800 W: 237.8 / B: 133.9 T: 39.7 / Bł: 34.1 ŁG: 105.1	Kcal: 1804 W: 230.4 / B: 147.5 T: 39.3 / Bł: 42.7 ŁG: 70.7	Kcal: 1802 W: 235.0 / B: 132.5 T: 42.0 / Bł: 36.4 ŁG: 95.8	Kcal: 1801 W: 236.3 / B: 147.1 T: 38.8 / Bł: 43.9 ŁG: 78.6	Kcal: 1784 W: 237.1 / B: 129.2 T: 41.7 / Bł: 47.8 ŁG: 88.2

Legenda

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

Poniedziałek

ŚNIADANIE

Kcal: 568 W: 66.7 B: 33.9 T: 22.8 Bł: 11.0 ŁG: 20.1

Nocna owsianka z jabłkiem i cynamonem

Płatki owsiane, 4 x łyżka (40 g)
Jabłko, 1 x Sztuka (170 g)
Cynamon, 1 x łyżeczka (4 g)
Skyr naturalny, 10 x łyżka (200 g)
Orzechy włoskie, 1 x Garść (30 g)

Przepis

Wymieszaj płatki owsiane z jogurtem i startym jabłkiem z cynamonem. Wstaw na noc do lodówki. Posyp orzechami.

II ŚNIADANIE

Kcal: 319 W: 54.4 B: 28.0 T: 1.4 Bł: 13.5 ŁG: 18.5

Jogurt bananowo-jeżynowy

Banan, 1 x Sztuka (120 g)
Jeżyny, 3 x Garść (195 g)
Skyr naturalny, 10 x łyżka (200 g)

Przepis

Zblenduj banana, porzeczki i jogurt.

OBIAD

Kcal: 542 W: 47.3 B: 49.8 T: 15.9 Bł: 4.0 ŁG: 28.4

Duszona pierś z kurczaka z ryżem

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Pierś z kurczaka, 2 x Porcja (200 g)
Tymianek suszony, 0,5 x łyżeczka (2 g)
Ryż basmati, 50 g
Kapusta kiszona, 1 x Szklanka (110 g)
Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)

Przepis

Pokrój pierś z kurczaka na średniej wielkości kawałki. Duś na oliwie i czosnkiem pod przykryciem przez około 15 minut. Podawaj z ugotowanym ryżem i kapustą.

KOLACJA

Kcal: 379 W: 68.5 B: 25.2 T: 2.6 Bł: 14.6 ŁG: 14.6

Zupa curry z soczewicą i pomidorami na jogurcie

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)
Soczewica, 5 x łyżka (75 g)
Pomidory z puszki, 0,5 x Opakowanie (200 g)
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240 g)
Curry, 0,5 x łyżeczka (2 g)
Kurkuma mielona, 0,5 x łyżeczka (2,5 g)
Jogurt naturalny, 1 x łyżka (20 g)
Skyr naturalny, 1 x łyżka (20 g)

Przepis

Podsmaż na oliwie czosnek i cebulę na złoty kolor. Dodaj soczewicę i przyprawy, a następnie pomidory w puszcze i bulion. Wszystko razem gotuj na małym ogniu przez ok. 15 minut. Podawaj z łyżką jogurtu.

SUMA DNIA Kcal: 1808 W: 236.9g B: 136.9g T: 42.7g Bł: 43.1g ŁG: 81.6

Wtorek

ŚNIADANIE

Kcal: 398 W: 47.5 B: 28.2 T: 11.1 Bł: 6.7 ŁG: 17.3

Kanapka z mozzarellą i pomidorem

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)
Masło, 2 x Łyzeczka (10 g)
Ser mozzarella light (bez tłuszczu), 0,5 x Sztuka (62,5 g)

Przepis

Kanapkę posmaruj masłem, mozzarellę i pomidora pokrój w plastry i ułóż na kromkach chleba.

II ŚNIADANIE

Kcal: 390 W: 56.0 B: 32.2 T: 6.9 Bł: 16.8 ŁG: 17.2

Shake owocowy

Maliny, 3 x Garść (210 g)
Banan, 1 x Sztuka (120 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)
Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x Miarka (35 g)

Przepis

Umieść wszystkie składniki w misie i zblenduj.

OBIAD

Kcal: 585 W: 55.7 B: 54.3 T: 16.8 Bł: 10.3 ŁG: 17.3

Kaszotto z dynią i kurczakiem

Kasza jęczmienna pęczak, 1 x Porcja (50 g)
Dynia, 0,2 x Sztuka (180 g)
Cebula, 0,3 x Sztuka (36 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240 g)
Pierś z kurczaka, 2 x Porcja (200 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

Podduś na oliwie pokrojoną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek na złoty kolor. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę dynię i smaż przez ok. 5 minut. Do tego samego naczynia dodaj kaszę i zalej ją bulionem. Gotuj wszystko razem do miękkości kaszy (ok. 15 minut).

KOLACJA

Kcal: 413 W: 75.7 B: 21.0 T: 5.1 Bł: 19.4 ŁG: 26.8

Malinowa kasza manna

Kasza manna, 4 x Łyżka (48 g)
Maliny, 4 x Garść (280 g)
Skyr naturalny, 5 x Łyżka (100 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)

Przepis

Ugotuj kaszę mannę na mleku wg instrukcji na opakowaniu. Wymieszaj z malinami i jogurtem. Możesz dosłodzić erytrytolem.

SUMA DNIA Kcal: 1786 W: 234.9g B: 135.7g T: 39.9g Bł: 53.2g ŁG: 78.6

ŚNIADANIE

Kcal: 547 W: 76.6 B: 36.3 T: 12.1 Bł: 12.6 ŁG: 34.5

Czekoladowa jaglanka z owocami

Kasza jaglana, 3 x łyżka (45 g)
Czekolada ciemna (70–85% masy kakaowej), 1 x Kostka (10 g)
Banan, 1 x Sztuka (120 g)
Maliny, 1 x Garść (70 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)
Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x Miarka (35 g)

Przepis

Kaszę jaglaną ugotuj na mleku. Wymieszaj z kostką gorzkiej czekolady, odżywką i udekoruj pokrojonym bananem i malinami.

II ŚNIADANIE

Kcal: 353 W: 54.0 B: 25.1 T: 5.9 Bł: 7.0 ŁG: 19.7

Serek wiejski na słodko z pomarańczą

Miód, 0,5 x łyżka (12,5 g)
Pomarańcza, 1 x Sztuka (240 g)
Płatki migdałowe, 1 x łyżka (10 g)
Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 x Opakowanie (200 g)

Przepis

Serek przełóż do miseczki, dodaj pokrojoną pomarańczę, polej miodem i posyp płatkami migdałów.

OBIAD

Kcal: 563 W: 52.5 B: 52.6 T: 16.7 Bł: 8.1 ŁG: 20.4

Indyk pieczony z batatem i pesto

Pesto, 1 x łyżka (10 g)
Pierś z indyka, 1,2 x Porcja (120 g)
Pomidor, 0,5 x Sztuka (85 g)
Batat, 1 x Sztuka (230 g)
Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)
Ser mozzarella light (bez tłuszczu), 0,5 x Sztuka (62,5 g)

Przepis

Pokrój pierś z indyka na średnie kawałki. Posmaruj go pesto i oliwą i dodaj pokrojonego batata i pomidora. Piecz w piekarniku 25 minut w 180 stopniach, po czym wyjmij i dodaj mozzarellę. Piecz jeszcze ok. 3 minuty, aż ser się roztopi.

KOLACJA

Kcal: 337 W: 54.7 B: 19.9 T: 5.0 Bł: 6.4 ŁG: 30.5

Budyń jaglany z brzoskwinia

Kasza jaglana, 3 x łyżka (45 g)
Brzoskwinia, 2 x Sztuka (170 g)
Sok z cytryny, 1 x łyżeczka (3 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)
Skyr naturalny, 5 x łyżka (100 g)

Przepis

Ugotuj kaszę jaglaną na mleku (gotuj do miękkości – ok. 15 minut). Zblenduj ugotowaną kaszę, dodaj sok z cytryny oraz erytrytol do smaku. Podawaj z pokrojoną brzoskwinia i jogurtem.

SUMA DNIA Kcal: 1800 W: 237.8g B: 133.9g T: 39.7g Bł: 34.1g ŁG: 105.1

Czwartek

ŚNIADANIE

Kcal: 511 W: 77.6 B: 34.1 T: 10.7 Bł: 13.3 ŁG: 23.3

Nocna owsianka z malinami i jabłkiem

Płatki owsiane, 5 x łyżka (50 g)
Maliny, 1 x Garść (70 g)
Jabłko, 1 x Sztuka (170 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 0,5 x Szklanka (120 g)
Skyr naturalny, 10 x łyżka (200 g)
Płatki migdałowe, 1 x łyżka (10 g)

Przepis

Wymieszaj płatki owsiane z mlekiem, jogurtem i erytrytolem. Wstaw na noc do lodówki. Rano dodaj owoce i migdały.

II ŚNIADANIE

Kcal: 402 W: 62.5 B: 30.9 T: 6.0 Bł: 8.5 ŁG: 26.8

Koktajl brzoskwińowo- bananowo- jabłkowy

Banan, 1 x Sztuka (120 g)
Brzoskwinia, 1 x Sztuka (85 g)
Jabłko, 1 x Sztuka (170 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)
Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x Miarka (35 g)

Przepis

Zblenduj wszystkie składniki.

OBIAD

Kcal: 471 W: 42.3 B: 44.0 T: 14.0 Bł: 9.5 ŁG: 9.7

Pieczony dorsz w lekkim sosie jogurtowym z kaszą pęczak

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)
Koperek, 1 x łyżeczka (5 g)
Sok z cytryny, 1 x łyżeczka (3 g)
Dorsz, 2 x Porcja (200 g)
Kasza jęczmienna pęczak, 0,3 x Szklanka (54 g)
Oliwa z oliwek, 2 x łyżeczka (10 g)
Jogurt naturalny, 2 x łyżka (40 g)

Przepis

Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Nastaw piekarnik na 200 stopni. Przypraw fileta z obu stron i skrop oliwą z oliwek. Piecz ok. 10 minut. Gotową rybę skrop sokiem z cytryny. Jogurt połącz z koperkiem i dopraw do smaku. Podawaj rybę z sosem.

KOLACJA

Kcal: 420 W: 48.0 B: 38.5 T: 8.6 Bł: 11.4 ŁG: 10.9

Pizza na tortilli

Tortilla pełnoziarnista, 1 x Sztuka (60 g)
Koncentrat pomidorowy, 1 x łyżeczka (15 g)
Bazylia świeża, 1 x Garść (4 g)
Ser mozzarella light (bez tłuszczu), 0,5 x Sztuka (62,5 g)
Wędlina z indyka, 2 x Plaster (50 g)
Papryka czerwona, 1 x Sztuka (230 g)

Przepis

Tortillę posmaruj koncentratem, połóż wędlinę, mozzarellę, paprykę. Piecz w nagrzanym do 180 stopni ok 5 minut. Po wyjęciu połóż świeżą bazylię.

SUMA DNIA Kcal: 1804 W: 230.4g B: 147.5g T: 39.3g Bł: 42.7g ŁG: 70.7

Piątek

ŚNIADANIE

Kcal: 457 W: 51.5 B: 36.0 T: 12.8 Bł: 4.5 ŁG: 32.7

Pancakes bez jajek ze śliwkami

Siemię lniane, 1 x łyżeczka (5 g)
Olej rzepakowy, 0,5 x łyżka (5 g)
Miód, 1 x łyżeczka (8 g)
Śliwki, 3 x Sztuka (45 g)
Mąka orkiszowa jasna, 4 x łyżka (48 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)
Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x Miarka (35 g)

Przepis

Zmiel siemię lniane w młynku do kawy i zalej małą ilością ciepłej wody (ok. 2 łyżki), odstaw na kilka minut. Wymieszaj mąkę z zalanym siemieniem lnianym, odżywką i mlekiem. Rozgrzej olej i smaż placuszki (wielkość 1-2 łyżki). Podawaj z pokrojonymi śliwkami i miodem.

II ŚNIADANIE

Kcal: 288 W: 48.0 B: 12.7 T: 7.8 Bł: 13.1 ŁG: 11.9

Salatka brokułowa z grzanką

Brokuł, 0,5 x Sztuka (250 g)
Czosnek mielony, 0,5 x łyżeczka (2,5 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)
Chleb graham, 1 x Kromka (30 g)
Oliwa z oliwek, 0,5 x łyżka (5 g)
Papryka czerwona, 1 x Sztuka (230 g)
Jogurt naturalny, 1 x łyżka (20 g)

Przepis

Brokuł podziel na różyczki i posiekaj, a następnie wymieszaj z pokrojoną w kostkę papryką. Dodaj jogurt, przeciśnięty przez praskę czosnek, łyżeczkę oliwy i dopraw do smaku solą i pieprzem. Kromkę chleba skrop łyżeczką oliwy i podpiecz w opiekaczu. Przygotowaną sałatkę spożyj z grzanką.

OBIAD

Kcal: 596 W: 70.0 B: 41.3 T: 17.9 Bł: 14.1 ŁG: 23.2

Wrap z krewetkami i mango

Krewetki, 7 x Sztuka (140 g)
Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)
Tortilla pełnoziarnista, 2 x Sztuka (120 g)
Mango, 0,3 x Sztuka (84 g)
Sałata lodowa, 2 x Liść (80 g)

Przepis

Podsmaż krewetki na patelni. Pokrój mango. Zawień wszystkie dodatki w tortillę i zapiecz w opiekaczu lub tosterze.

KOLACJA

Kcal: 461 W: 65.5 B: 42.5 T: 3.5 Bł: 4.7 ŁG: 28.0

Kanapki z twarogiem i miodem

Miód, 1 x Łyżka (25 g)
Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)
Ser twarogowy chudy, 6 x Plaster (180 g)

Przepis

Na chleb połów plastry sera twarogowego i polej miodem.

SUMA DNIA Kcal: 1802 W: 235.0g B: 132.5g T: 42.0g Bł: 36.4g ŁG: 95.8

Sobota

ŚNIADANIE

Kcal: 439 W: 42.4 B: 46.1 T: 11.4 Bł: 5.2 ŁG: 18.5

Bruschetta z pomidorami

Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)
Bazylia świeża, 1 x Garść (4 g)
Chleb graham, 2 x Kromka (60 g)
Ser mozzarella light (bez tłuszczu), 1 x Sztuka (125 g)

Przepis

Kanapki skrop oliwą oraz nałóż na nie przeciśnięty przez praskę czosnek.
Pomidory obierz ze skórki i pokrój w kostkę, odsącz z nadmiaru soku. Dodaj ser.
Zapiekaj w piekarniku ok. 5 minut aż ser się roztopi.
Podawaj z listkami bazylii.

II ŚNIADANIE

Kcal: 315 W: 23.0 B: 28.4 T: 13.2 Bł: 5.5 ŁG: 4.1

Kakaowe smoothie z awokado

Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)
Kakao (proszek bez dodatku cukru), 2 x Łyżeczka (10 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3 g)
Skyr naturalny, 10 x Łyżka (200 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)
Erytrytol, 2 x Łyżeczka (10 g)

Przepis

Wszystkie składniki zblenduj na gładki mus.

OBIAD

Kcal: 681 W: 103.5 B: 48.5 T: 11.8 Bł: 14.9 ŁG: 37.8

Makaron ze szpinakiem i kurczakiem

Makaron pełnoziarnisty, 1,8 x Szklanka (126 g)
Szpinak, 4 x Garść (100 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Cebula, 0,25 x Sztuka (30 g)
Sól, 0,5 x Łyzeczka (3 g)
Pieprz czarny, 0,5 x Łyżka (2 g)
Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)
Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100 g)
Skyr naturalny, 2 x Łyżka (40 g)

Przepis

Na łyżce oliwy podsmaż na złoty kolor pokrojoną cebulę i czosnek. Dodaj kurczaka i podsmaż, dodaj świeże liście szpinaku i duś pod przykrywką ok. 5 minut. Dodaj ser jogurt i wymieszaj na patelni. Dodaj sól i pieprz do smaku. Podawaj z ugotowanym makaronem.

KOLACJA

Kcal: 366 W: 67.4 B: 24.1 T: 2.4 Bł: 18.3 ŁG: 18.2

Serek wiejski z malinami

Maliny, 4 x Garść (280 g)
Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 x Opakowanie (200 g)
Miód, 1 x Łyżka (25 g)

Przepis

Wymieszaj serek wiejski z malinami. Polej miodem.

SUMA DNIA Kcal: 1801 W: 236.3g B: 147.1g T: 38.8g Bł: 43.9g ŁG: 78.6

Niedziela

ŚNIADANIE

Kcal: 411 W: 57.6 B: 26.2 T: 10.3 Bł: 6.1 ŁG: 36.0

Grahamka z twarogiem, szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem

Bułka grahamka, 1 x Sztuka (90 g)
Masło, 2 x Łyzeczka (10 g)
Szczypiorek, 1 x Łyżka (5 g)
Rzodkiewka, 2 x Sztuka (30 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (90 g)
Ser twarogowy chudy, 3 x Plaster (90 g)

Przepis

Ser pomieszaj z posiekaną rzodkiewką, szczypiorkiem, ogórkiem. Połóż na bułeczce.

II ŚNIADANIE

Kcal: 340 W: 51.1 B: 10.5 T: 12.7 Bł: 11.4 ŁG: 18.6

Pudding chia z bananem

Nasiona chia, 2 x Łyżka (24 g)
Jogurt naturalny, 1 x Opakowanie (150 g)
Miód, 1 x Łyżeczka (8 g)
Banan, 1 x Sztuka (120 g)

Przepis

Jogurt wymieszaj z nasionami chia i miodem, odstaw do napęcznienia.
Banana obierz i pokrój w plasterki a następnie udekoruj przygotowany deser.

OBIAD

Kcal: 532 W: 55.3 B: 52.7 T: 11.0 Bł: 10.3 ŁG: 21.2

szaszłyki na grilla

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (200 g)
Cukinia, 4 x Plaster (80 g)
Papryka czerwona, 4 x Plaster (40 g)
Bakłażan, 2 x Plaster (30 g)
Pieczarki, 3 x Sztuka (60 g)

Przepis

Pierś zamarynuj w ulubionych przyprawach.
Umyj warzywa i pokrój w kostki.
Nadziej na patyczki.
Piecz na ognisku/grillu/ w piekarniku około 20 minut, obracając z każdej strony.

Frytki z batatów

Batat, 1 x Sztuka (230 g)
Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)

Przepis

Warzywa pokrój w słupki i umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą z oliwek i posyp przyprawami. Piecz w piekarniku ok. 20 minut w 200 stopniach.

KOLACJA

Kcal: 501 W: 73.1 B: 39.8 T: 7.7 Bł: 20.0 ŁG: 12.4

Salatka z fasolą i tuńczykiem

Salata lodowa, 5 x Liść (200 g)
Fasola czerwona, 4 x Łyżka (80 g)
Tuńczyk w wodzie (konserwowy), 0,5 x Opakowanie (85 g)
Pomidor koktajlowy, 2 x Garść (200 g)
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)
Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)
Cebula szalotka, 1 x Sztuka (20 g)

Przepis

Wymieszaj sałatę z warzywami i tuńczykiem. Dodaj oliwę i wymieszaj.

SUMA DNIA Kcal: 1784 W: 237.1g B: 129.2g T: 41.7g Bł: 47.8g ŁG: 88.2

Lista zakupów

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
GRZYBY			Kapusta kiszona	1 x szklanka	110 g
Pieczarki	3 x sztuka	60 g	Koncentrat pomidorowy	1 x łyżeczka	15 g
MIĘSO I PRODUKTY MIĘSNE			Pomidory z puszki	0,5 x opakowanie	200 g
Pierś z indyka	1,2 x porcja	120 g	Tuńczyk w wodzie (konserwowy)	0,5 x opakowanie	85 g
Pierś z kurczaka	6 x porcja	700 g	PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Wędlina z indyka	2 x plaster	50 g	Bazylia świeża	2 x garść	8 g
NABIAŁ I JAJA			Curry	0,5 x łyżeczka	2 g
Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	4 x miarka	140 g	Cynamon	1 x łyżeczka	4 g
Jogurt naturalny	4 x łyżka	80 g	Czosnek mielony	0,5 x łyżeczka	2,5 g
	1 x opakowanie	150 g	Koperek	1 x łyżeczka	5 g
Ser mozzarella light (bez tłuszczu)	2,5 x sztuka	312,5 g	Kurkuma mielona	0,5 x łyżeczka	2,5 g
Ser twarogowy chudy	9 x plaster	270 g	Pieprz czarny	1 x szczypta	0,3 g
Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	2 x opakowanie	400 g		0,5 x łyżka	2 g
Skyr naturalny	53 x łyżka	1060 g	Sól	3 x szczypta	1,1 g
NAPOJE				0,5 x łyżeczka	3 g
Napój migdałowy (niesłodzony)	7,5 x szklanka	1800 g	Tymianek suszony	0,5 x łyżeczka	2 g
Sok z cytryny	3 x łyżeczka	9 g	RYBY		
ORZECHE I NASIONA			Dorsz	2 x porcja	200 g
Nasiona chia	2 x łyżka	24 g	Krewetki	7 x sztuka	140 g
Orzechy włoskie	1 x garść	30 g	SŁODYCZE I PRZEKĄSKI		
Płatki migdałowe	2 x łyżka	20 g	Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	1 x kostka	10 g
Siemię lniane	1 x łyżeczka	5 g	TŁUSZCZE		
OWOCE			Masło	4 x łyżeczka	20 g
Banan	5 x sztuka	600 g	Olej rzepakowy	0,5 x łyżka	5 g
Brzoskwinia	3 x sztuka	255 g	Oliwa z oliwek	6,5 x łyżka	65 g
Jabłko	3 x sztuka	510 g		2 x łyżeczka	10 g
Jeżyny	3 x garść	195 g	WARZYWA		
Maliny	13 x garść	910 g	Awokado	0,5 x sztuka	70 g
Mango	0,3 x sztuka	84 g	Bakłażan	2 x plaster	30 g
Pomarańcza	1 x sztuka	240 g	Batat	2 x sztuka	460 g
Śliwki	3 x sztuka	45 g	Brokuł	0,5 x sztuka	250 g
PRZETWORY			Cebula	1,05 x sztuka	126 g
			Cebula szalotka	1 x sztuka	20 g
			Cukinia	4 x plaster	80 g
			Czosnek	5 x ząbek	25 g

Dynia	0,2 x sztuka	180 g
Fasola czerwona	4 x łyżka	80 g
Ogórek świeży	0,5 x sztuka	90 g
Papryka czerwona	2,5 x sztuka	575 g
	4 x plaster	40 g
Pomidor	2,5 x sztuka	425 g
Pomidor koktajlowy	2 x garść	200 g
Rzodkiewka	2 x sztuka	30 g
Salata lodowa	7 x liść	280 g
Soczewica	5 x łyżka	75 g
Szczypiorek	1 x łyżka	5 g
Szpinak	4 x garść	100 g

ZBOŻOWE

Bułka grahamka	1 x sztuka	90 g
Chleb graham	3 x kromka	90 g
Chleb żytni	4 x kromka	160 g
Kasza jaglana	6 x łyżka	90 g
Kasza jęczmienna pęczak	1 x porcja	50 g
	0,3 x szklanka	54 g
Kasza manna	4 x łyżka	48 g
Makaron pełnoziarnisty	1,8 x szklanka	126 g
Mąka orkiszowa jasna	4 x łyżka	48 g
Płatki owsiane	9 x łyżka	90 g
Ryż basmati		50 g
Tortilla pełnoziarnista	3 x sztuka	180 g

INNE

Bulion warzywny	2 x szklanka	480 g
Erytrytol	2 x łyżeczka	10 g
Kakao (proszek bez dodatku cukru)	2 x łyżeczka	10 g
Miód	2,5 x łyżka	62,5 g
	2 x łyżeczka	16 g
Pesto	1 x łyżka	10 g

Wymienniki

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