**Dzień I**

**Śniadanie:** Owsianka z cynamonem i dodatkami

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Słonecznik, nasiona | 10 |
| Orzechy włoskie | 10 |
| Banany suszone | 15 |
| Woda | 150 |
| Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 110 |
| Syrop klonowy | 10 |
| Ryż preparowany | 20 |
| Płatki owsiane bezglutenowe | 35 |
| Cynamon | 2 |

**II Śniadanie:** Kanapka z pastą jajeczną, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Jaja gotowane | 40 |
| Musztarda | 5 |
| Szczypiorek | 5 |
| Herbata | 220 |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z mąką gryczaną | 45 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Sól himalajska | 2 |

**Obiad:** Zupa krem z kukurydzy, pieczona polędwica z ziemniakami i sałatą, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Kukurydza, kolby | 40 |
| Pietruszka, liście | 7 |
| Marchew | 30 |
| Pietruszka korzeń | 20 |
| Papryka czerwona | 30 |
| Polędwica wołowa, pieczona | 75 |
| Oliwa z oliwek | 10 |
| Sałata | 60 |
| Pomidor | 50 |
| Szczypiorek | 5 |
| Ser feta | 15 |
| Masło extra | 5 |
| Musztarda | 5 |
| Ryż brązowy, gotowany | 100 |
| Sok żurawinowy | 250 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do wołowiny | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Ziele angielskie | 3 |
| Liść laurowy | 3 |
| Sól himalajska | 3 |

**Podwieczorek:** Smoothie z jogurtu i melona, banana

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Cytryna | 20 |
| Jogurt bez laktozy | 80 |
| Syrop klonowy | 15 |
| Melon | 130 |
| Banan | 50 |

**Kolacja:** Ryż z warzywami i pieczonymi kurczakami, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Oliwa z oliwek | 5 |
| Jaja kurze całe | 25 |
| Szczypiorek | 5 |
| Kukurydza, kolby | 20 |
| Kapusta pak-choi | 40 |
| Papryka czerwona | 20 |
| Cukier brązowy | 5 |
| Sos sojowy | 5 |
| Olej sezamowy | 3 |
| Ryż brązowy, gotowany | 70 |
| Cytryna | 15 |
| Kurczaki pieczone | 15 |
| Woda | 120 |
| Sok żurawinowy | 100 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do kurczaka | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Sól himalajska | 2 |

**Dzień II**

**Śniadanie:** Serek wiejski z owocami, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Truskawki | 40 |
| Cytryna | 20 |
| Serek wiejski bez laktozy | 70 |
| Syrop klonowy | 15 |
| Papaja | 50 |
| Płatki owsiane bezglutenowe | 35 |
| Sok żurawinowy | 220 |
| Ananas | 40 |
| Żurawina suszona | 7 |

**II Śniadanie:** Kurczak z warzywami zawinięty w papier ryżowy, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry | 30 |
| Szczypiorek | 5 |
| Cytryna | 15 |
| Oliwa z oliwek | 5 |
| Ryż biały | 18 |
| Ogórek | 30 |
| Herbata | 220 |
| Marchew | 25 |
| Cukier brązowy | 5 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do kurczaka | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Sól himalajska | 2 |

**Obiad:** Pizza na cieście z komosy ryżowe, rosół z makaronem, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Komosa ryżowa | 30 |
| Ocet balsamiczny | 2 |
| Papryka czerwona | 20 |
| Papryka zielona | 20 |
| Papryka pomarańczowa | 20 |
| Cukinia | 60 |
| Oliwa z oliwek | 15 |
| Ser mozzarella | 10 |
| Orzeszki piniowe | 5 |
| Salami | 25 |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 55 |
| Marchew gotowana | 30 |
| Makaron bezglutenowy | 30 |
| Sok żurawinowy | 110 |
| Woda | 100 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do kurczaka | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Ziele angielskie | 2 |
| Liść laurowy | 1 |
| Sól himalajska | 3 |

**Podwieczorek:** Smoothie z truskawek, szpinaku i kiwi

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Truskawki | 70 |
| Szpinak | 50 |
| Cytryna | 25 |
| Kiwi | 90 |
| Syrop klonowy | 15 |

**Kolacja:** Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami, woda

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Szynka z indyka | 40 |
| Ogórek | 45 |
| Sałata | 50 |
| Pomidor | 35 |
| Szczypiorek | 5 |
| Jaja gotowane | 40 |
| Woda | 220 |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z mąką gryczaną | 60 |

**Dzień III**

**Śniadanie:** Placki z truskawkami i borówkami, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Proszek do pieczenia | 5 |
| Cukier puder | 17 |
| Jaja kurze | 30 |
| Oliwa z oliwek | 5 |
| Truskawki | 80 |
| Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 60 |
| Syrop klonowy | 10 |
| Mąka bezglutenowa | 60 |
| Herbata | 220 |
| Borówki amerykańskie | 40 |

**II Śniadanie:** Sałatka z indykiem, woda

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 50 |
| Rukola | 40 |
| Pomidor | 40 |
| Ocet balsamiczny | 5 |
| Woda | 220 |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z dodatkiem mąki gryczanej | 40 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do indyka | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Sól himalajska | 2 |

**Obiad:** Gulasz wieprzowy z ziemniakami, sok żurawinowy, zupa z bakłażana i marchwi

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Papryka czerwona | 35 |
| Papryka pomarańczowa | 35 |
| Pomidor | 50 |
| Szczypiorek | 5 |
| Bakłażan | 40 |
| Ziemniaki stare, gotowane | 70 |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 70 |
| Bitki wieprzowe, duszone | 80 |
| Młode ziemniaki, pieczone | 80 |
| Oliwa z oliwek | 7 |
| Sok żurawinowy | 220 |
| Marchew gotowana | 30 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do wieprzowiny | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Ziele angielskie | 2 |
| Liść laurowy | 3 |
| Sól himalajska | 3 |

**Podwieczorek:** Jogurt z owocami

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Melon | 50 |
| Jogurt bez laktozy | 90 |
| Syrop klonowy | 5 |
| Banan | 50 |
| Słonecznik nasiona | 7 |

**Kolacja:** Kanapki z jajkiem, sałatą, pomidorem, szczypiorem, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Szczypiorek | 7 |
| Pomidor | 45 |
| Sałata | 60 |
| Jaja gotowane | 60 |
| Masło ekstra | 5 |
| Sok żurawinowy | 120 |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z dodatkiem mąki gryczanej | 50 |
| Woda | 100 |

**Dzień IV**

**Śniadanie:** Jogurt z bananem i nasionami, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Ryż preparowany | 20 |
| Banan | 75 |
| Jogurt bez laktozy | 110 |
| Syrop klonowy | 10 |
| Słonecznik nasiona | 20 |
| Płatki owsiane bezglutenowe | 20 |
| Woda | 70 |
| Sok żurawinowy | 150 |

**II Śniadanie:** Zawijany indyk z warzywami, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 35 |
| Cukinia | 65 |
| Pomidor | 40 |
| Oliwa z oliwek | 5 |
| Ser mozzarella | 22 |
| Herbata | 220 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Przyprawa do indyka | 2 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Sól himalajska | 2 |

**Obiad:** Leczo i zupa szczawiowa, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Papryka czerwona | 40 |
| Papryka pomarańczowa | 40 |
| Cukinia | 60 |
| Olej kokosowy | 10 |
| Musztarda | 5 |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 15 |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 70 |
| Szczaw | 30 |
| Ziemniaki gotowane | 90 |
| Jaja gotowane | 50 |
| Kiełbasa mazurska z indyka | 50 |
| Sok żurawinowy | 220 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Ziele angielskie | 2 |
| Liść laurowy | 1 |
| Sól himalajska | 3 |

**Podwieczorek:** Smoothie z cytrusów, ananasa i melona

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Pomarańcza | 60 |
| Melon | 100 |
| Cytryna | 30 |
| Syrop klonowy | 15 |
| Ananas | 80 |

**Kolacja:** Placki z owocami, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Jaja kurze | 25 |
| Oliwa z oliwek | 8 |
| Syrop klonowy | 10 |
| Ananas | 40 |
| Mąka kukurydziana | 40 |
| Papaja | 30 |
| Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 40 |
| Woda | 80 |
| Sok żurawinowy | 70 |

**Dzień V**

**Śniadanie:** Jajecznica ze szczypiorem, tosty z pomidorem i ogórkiem, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Jajecznica | 100 |
| Szczypiorek | 10 |
| Masło ekstra | 10 |
| Pomidor | 45 |
| Ogórek | 40 |
| Oliwa z oliwek | 5 |
| Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 30 |
| Chleb bezglutenowy, z dodatkiem mąki gryczanej | 50 |
| Sok żurawinowy | 200 |
| Sól himalajska | 2 |

**II Śniadanie:** Smoothie owocowe

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Banan | 70 |
| Kiwi | 50 |
| Papaja | 80 |
| Syrop klonowy | 15 |

**Obiad:** Makrela pieczona z cytrusami, ryż, brokuły, krem z dyni, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Makrela | 90 |
| Pomarańcza | 40 |
| Cytryna | 30 |
| Oliwa z oliwek | 5 |
| Brokuły | 80 |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 60 |
| Szczypiorek | 10 |
| Pomidor | 40 |
| Dynia | 40 |
| Ryż brązowy, gotowany | 70 |
| Sok żurawinowy | 220 |
| Sól himalajska | 3 |

**Podwieczorek:** Serek twarogowy z płatkami kukurydzianymi i papają, woda

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Papaja | 70 |
| Płatki kukurydziane | 10 |
| Woda | 150 |
| Serek wiejski bez laktozy | 80 |
| Syrop klonowy | 15 |

**Kolacja:** Warzywa korzeniowe z curry i ryżem, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Marchew | 30 |
| Pietruszka korzeń | 30 |
| Pomidor | 60 |
| Ryż brązowy, gotowany | 80 |
| Oliwa z oliwek | 7 |
| Sok żurawinowy | 120 |
| Woda | 100 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Ziele angielskie | 2 |
| Liść laurowy | 1 |
| Sól himalajska | 2 |
| Pasta curry | 20 |

**Dzień VI**

**Śniadanie:** Kanapki z serem, sałatą, rzodkiewką, papryką i szczypiorem, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Ser edamski | 40 |
| Szczypiorek | 10 |
| Masło ekstra | 10 |
| Sałata | 60 |
| Papryka czerwona | 30 |
| Rzodkiewka | 60 |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z dodatkiem mąki gryczanej | 50 |
| Sok żurawinowy | 250 |

**II Śniadanie:** Koktajl owocowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Jogurt bez laktozy | 70 |
| Syrop klonowy | 10 |
| Banan | 80 |
| Papaja | 80 |

**Obiad:** Zapiekanka z cukinii, krem warzywny, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 30 |
| Cukinia | 70 |
| Jaja kurze całe | 50 |
| Mąka kukurydziana | 8 |
| Papryka czerwona | 20 |
| Pomidor | 30 |
| Ser mozzarella | 25 |
| Olej kokosowy | 5 |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 60 |
| Młode ziemniaki, gotowane | 40 |
| Seler korzeniowy | 20 |
| Kukurydza kolby | 20 |
| Marchew | 20 |
| Sok żurawinowy | 250 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Tymianek | 1 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Sól himalajska | 2 |

**Podwieczorek:** Owoce z jogurtem

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Jogurt bez laktozy | 110 |
| Melon | 70 |
| Syrop klonowy | 15 |
| Truskawki | 60 |

**Kolacja:** Kanapka z twarogiem i musem z banana, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Masło ekstra | 5 |
| Ser twarogowy chudy | 40 |
| Banan | 80 |
| Herbata | 220 |
| Syrop klonowy | 15 |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z mąką gryczaną | 50 |

**Dzień VII**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane z mlekiem i owocami, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Dynia, pestki | 15 |
| Orzechy włoskie | 15 |
| Cukier brązowy | 10 |
| Banan | 60 |
| Herbata | 150 |
| Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 130 |
| Płatki kukurydziane | 35 |

**II Śniadanie:** Wieprzowina z warzywami w papierze ryżowym, herbata

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Musztarda | 10 |
| Cytryna | 20 |
| Sałata | 50 |
| Ogórek | 70 |
| Ryż biały | 18 |
| Bitki wieprzowe, duszone | 35 |
| Herbata | 220 |
| Marchew | 20 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Sól himalajska | 2 |

**Obiad:** Grillowany łosoś z ryżem i surówką z kapusty i marchewki, sok żurawinowy, krem z ziemniaków cytrynowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Łosoś grillowany | 80 |
| Ryż brązowy | 80 |
| Marchew | 20 |
| Kapusta biała | 60 |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 60 |
| Młode ziemniaki, pieczone | 70 |
| Oliwa z oliwek | 5 |
| Cytryna | 20 |
| Sok żurawinowy | 220 |
| Tymianek | 1 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Koperek | 3 |
| Pietruszka | 3 |
| Ziele angielskie | 2 |
| Liść laurowy | 1 |
| Sól himalajska | 3 |

**Podwieczorek:** Smoothie z owoców

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Syrop klonowy | 15 |
| Ananas | 100 |
| Truskawki | 70 |

**Kolacja:** Placki z cukinii z sosem pomidorowym, sok żurawinowy

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Cukinia | 100 |
| Mąka kukurydziana | 15 |
| Skrobia ziemniaczana | 7 |
| Szczypiorek | 5 |
| Oliwa z oliwek | 7 |
| Pomidor | 80 |
| Winogrona | 60 |
| Sok żurawinowy | 120 |
| Woda | 100 |
| Bazylia | 1 |
| Oregano | 1 |
| Pieprz czarny | 1 |
| Pietruszka | 3 |
| Sól himalajska | 2 |

**LISTA PRODUKTÓW - PODSUMOWANIE**

**Warzywa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość [g]** |
| Szczaw | 39 |
| Szczypior | 83 |
| Szpinak | 63 |
| Kukurydza, kolby | 137 |
| Ogórek | 258 |
| Pietruszka, korzeń | 70 |
| Pomidor | 496 |
| Rzodkiewka | 95 |
| Sałata | 374 |
| Seler korzeniowy | 32 |
| Bakłażan | 40 |
| Brokuły | 80 |
| Ziemniaki młode | 190 |
| Ziemniaki stare | 160 |
| Papryka czerwona | 250 |
| Papryka zielona | 24 |
| Papryka żółta | 75 |
| Dynia | 40 |
| Rukola | 40 |
| Kapusta pak-choi | 40 |
| Cukinia | 408 |
| Kapusta biała | 71 |
| Marchew | 250 |

**Owoce**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Ananas | 500 |
| Banan | 737 |
| Banany suszone | 15 |
| Cytryna | 312 |
| Kiwi | 165 |
| Papaja | 462 |
| Pomarańcza | 139 |
| Truskawki | 334 |
| Winogrona | 61 |
| Melon | 446 |
| Borówki | 40 |
| Żurawina suszona | 7 |

**Mięso i przetwory mięsne**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Polędwica wołowa, pieczona | 75 |
| Makrela grillowana | 90 |
| Łosoś grillowany | 80 |
| Kiełbasa mazurska z indyka | 53 |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 85 |
| Mięso z ud kurczaka bez skóry | 30 |
| Kurczęta pieczone | 15 |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 31 |
| Szynka z indyka | 42 |
| Salami | 25 |
| Bitki wieprzowe, duszone | 115 |

**Produkty mleczne i jaja**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Ser feta | 15 |
| Jogurt bez laktozy | 460 |
| Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu | 370 |
| Ser twarogowy chudy | 40 |
| Serek wiejski bez laktozy | 150 |
| Ser Edamski tłusty | 43 |
| Mozzarella ser | 62 |
| Jaja gotowane, sadzone, całe, jajecznica | 429 |

**Orzechy i nasiona**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Dynia pestki | 20 |
| Słonecznik nasiona | 69 |
| Orzeszki Pini | 5 |
| Orzechy włoskie | 55 |

**Soki i napoje**

|  |  |
| --- | --- |
| Herbata | 1470 |
| Woda | 1410 |
| Sok żurawinowy | 2740 |

**Produkty zbożowe**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Chleb bezglutenowy skrobiowy z mąką gryczaną | 345 |
| Makaron bezglutenowy niskobiałkowy | 30 |
| Mąka kukurydziana | 63 |
| Mąka bezglutenowa | 60 |
| Płatki kukurydziane | 45 |
| Płatki owsiane bezglutenowe | 90 |
| Ryż biały | 36 |
| Ryż preparowany | 40 |
| Proszek do pieczenia | 5 |
| Ryż brązowy, gotowany | 400 |
| Komosa ryżowa | 30 |
| Skrobia ziemniaczana | 7 |

**Substancje słodzące**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Cukier brązowy | 25 |
| Syrop klonowy | 190 |
| Cukier puder | 17 |

**Tłuszcze i sosy**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Masło ekstra | 35 |
| Oliwa z oliwek | 84 |
| Koncentrat pomidorowy | 15 |
| Sos sojowy | 5 |
| Ocet balsamiczny | 7 |
| Olej kokosowy | 15 |
| Olej sezamowy | 3 |
| Musztarda | 25 |
| Pasta curry | 20 |

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Wywar z kurczaka i warzyw | 375 |

**Zioła i przyprawy**

|  |  |
| --- | --- |
| **produkt** | **Ilość [g]** |
| Cynamon | 2 |
| Sól himalajska | 40 |
| Pieprz czarny | 14 |
| Bazylia | 12 |
| Oregano | 12 |
| Tymianek | 11 |
| Przyprawa do wołowiny | 2 |
| Przyprawa do kurczaka | 6 |
| Przyprawa do indyka | 4 |
| Koperek | 33 |
| Pietruszka, liście | 50 |
| Ziele angielskie | 13 |
| Liść laurowy | 10 |