



## Nowy Wymiar Sportu

**Wszystko, czego potrzebujesz, by wrzucić swoją formę na najwyższy poziom – bez względu na to, z jakiego miejsca startujesz.**



Programy treningowe



Biblioteka ćwiczeń



Baza rzetelnej wiedzy



Najlepsi eksperci



Proste przepisy



Plany żywieniowe



Akademia NLS



Sklep online

# TWÓJ INDYWIDUALNY PROGRAM ŻYWIENIA

## Dieta niskowęglowodanowa 3000 kcal

Polega na zauważalnej redukcji tego makroskładnika w jadłospisie, zwykle na rzecz zwiększonej podaży tłuszczów i niewielkiego wzrostu udziału białka. W badaniach wykazano, że w krótkich okresach niesie ona ze sobą sporo korzyści. Dowiedz się o tej diecie więcej, czytając [ten artykuł](#).



NEW LEVEL SPORT

\*Wszystkie prawa zastrzeżone



# Dieta niskowęglowodanowa 3000 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 8:00</b>						
Omlet francuski z sałatką	„Grzybek” z masłem orzechowym i kiwi	Skyr z jagodami i orzechami	Jajecznica z 3 jaj na boczku i dodatki	Pikantny serek wiejski z nasionami	Kanapki z polędwicą i serem	3 jajka na miękko z sałatką
<b>DRUGIE ŚNIADANIE 11:00</b>						
Jogurt z bakaliami	Lekka sałatka z kukurydzą i papryką	Mozarella z pomidorami	Peanut Butter Jelly	Kanapka z indykiem, sałatką i papryką	Zupa krem z pieczarek	Chrupiące warzywa z hummusem
<b>OBIAD 16:00</b>						
Łosoś podany z batatami i brokułami	Pieczona pierś z kurczaka z kaszą gryczaną i wiosenną sałatką	Pieczony dorsz z ziemniakami i surówką	Stek z patelni z surówką z czerwonej kapusty	Soczewica z kaszą i warzywami	Gotowany schab w sosie cebulowym z ziemniakami purée	Nuggetsy i colesław
<b>KOLACJA 20:00</b>						
Twarożek z grzankami	Kanapki z wędzonym łososiem i rukolą	Gotowane jajka z majonezem i pieczywem	Sałatka Kurczak Feta	Awokado z tuńczykiem	Sałatka grecka	Sałatka z białą fasolą
<b>PRZEKĄSKA</b>						
Koktajl jagodowy	Serek wiejski z dodatkami	Koktajl malinowy na maślanie	Zielony koktajl	Szparagi w szynce parmeńskiej z jajkami Poszetowym	Pistacje i orzechy nerkowca	Borówki i migdały w czekoladzie
<b>2993,4 kcal</b> Białko: 165,8 g Tłuszcz: 186,2 g Węglowodany: 147,4 g Błonnik: 36,7 g	<b>2956,3 kcal</b> Białko: 164,3 g Tłuszcz: 183 g Węglowodany: 146 g Błonnik: 3,27 g	<b>2934 kcal</b> Białko: 172,6 g Tłuszcz: 178,6 g Węglowodany: 142,1 g Błonnik: 38,6 g	<b>2990,5 kcal</b> Białko: 185,8 g Tłuszcz: 176,1 g Węglowodany: 149,2 g Błonnik: 35,1 g	<b>2930,4 kcal</b> Białko: 157,8 g Tłuszcz: 180,8 g Węglowodany: 138,7 g Błonnik: 49,4 g	<b>2985,4 kcal</b> Białko: 170 g Tłuszcz: 185,7 g Węglowodany: 143,4 g Błonnik: 37,9 g	<b>2933,7 kcal</b> Białko: 144,7 g Tłuszcz: 183,2 g Węglowodany: 150 g Błonnik: 47,1 g

## ŚNIADANIE 8:00

546 kcal | Białko: 36,2 g | Tłuszcz: 33,8 g | Węgle: 21,3 g | Błonnik: 5,3 g

### OMLET FRANCUSKI Z SAŁATKĄ

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30 g (0,1 x szklanka)
- Sałata - 30 g (6 x liść)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Cebula czerwona - 25 g (0,2 x sztuka)
- Ser, parmezan - 24 g (3 x łyżka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Posiekaj drobno szczypiorek.
2. Rozpuść masło na patelni.
3. Rozbij jajka z 3 łyżkami mleka w misce, dopraw solą i pieprzem.
4. Gdy wylane jajka na patelni zaczną się ścinać, posyp startym parmezanem.
5. Złóż omleta na pół. Posyp szczypiorkiem.
6. Podaj z sałatką (sałata masłowa, pomidor, czerwona cebula, 1 łyżka oliwy z oliwek) i jedną kromką pieczywa pełnoziarnistego.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

619,2 kcal | Białko: 20,8 g | Tłuszcz: 44,7 g | Węgle: 33,4 g | Błonnik: 5,9 g

### JOGURT Z BAKALIAMI

- Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)
- Migdały - 15 g (1 x łyżka)
- Rodzynki, suszone - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Pokrusz orzechy.
2. Wrzuć do jogurtu pokruszone orzechy oraz rodzyнки.

## OBIAD 16:00

823,1 kcal | Białko: 51,7 g | Tłuszcz: 52,6 g | Węgle: 29,2 g | Błonnik: 11 g

### ŁOSOŚ PODANY Z BATATAMI I BROKUŁAMI

- Brokuły - 250 g (0,5 x sztuka)
- Łosoś, świeży - 200 g (2 x kawałek)
- Bataty - 100 g (0,5 x sztuka)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj kawałek łososia.
2. Natrzyj łososia solą i pieprzem, następnie skrop mocno cytryną
3. Wylej na małą patelnię 1 łyżkę oliwy z oliwek.
4. Układamy łososia skórą do dołu i smażymy go przez 60 sekund. Zmniejszamy gaz i smażymy tak łososia jeszcze przez ok. 5 min (jeżeli jest gruby to smażymy go 3 minuty dłużej).

Brokuły:

1. Do wrzącej lekko osolonej wody wrzuć brokuła.
2. Gotuj 3-4 minuty. Brokuł powinien być lekko twardy.
3. Na suchej patelni przysmaż nasiona słonecznika.
4. Brokuły polej łyżką oliwy z oliwek oraz posyp prażonymi nasionami słonecznika.

Bataty:

1. Obierz pół batata, pokrój w grubą kostkę.
2. Włóż na 20 minut do piekarnika z termoobiegiem ustawionego na 210 stopni.

## PRZEKĄSKA

329,7 kcal | Białko: 12,5 g | Tłuszcz: 21,1 g | Węgle: 20,5 g | Błonnik: 5,0 g

### KOKTAJL JAGODOWY

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 125 g (0,5 x szklanka)
- Czarne jagody, mrożone - 100 g (1 x opakowanie)
- Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
- Kakao 16%, proszek - 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Wszystkie składniki zblenduj na koktajl.

KOLACJA NA NASTĘPNEJ STRONIE...

### KOLACJA 20:00

675,4 kcal | Białko: 44,6 g | Tłuszcz: 34 g | Węgle: 43 g | Błonnik: 9,5 g

#### TWAROŻEK Z GRZANKAMI

- Ser twarogowy tłusty - 200 g (1 x opakowanie)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)
- Sałata - 30 g (6 x liść)
- Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Wstaw dwie kromki chleba do piekarnika na 180 stopni na 5 minut.

W tym czasie:

1. Posiekaj szczypiorek.
2. Rozgnieć twaróg widelcem, następnie wymieszaj go z jogurtem oraz szczypiorkiem.
3. Przypraw wg uznania.
- 4.3. Pokrój pół pomidora w grube plastry.

Po wyjęciu pieczywa z piekarnika:

1. Posmaruj chleb awokado, połóż 2 liście sałaty.
2. Ułóż plastry pomidora na kanapce.

Zjedz pieczywo z przygotowanym twarożkiem.

### RAZEM:

2993,4 kcal | Białko: 165,8 g | Tłuszcz: 186,2 g | Węgle: 147,4 g | Błonnik: 36,7 g

**ŚNIADANIE 8:00**

701,2 kcal | Białko: 24,2 g | Tłuszcz: 50,5 g | Węgle: 35,4 g | Błonnik: 5,6 g

**„GRZYBEK” Z MASŁEM ORZECHOWYM I KIWI**

- Kiwi – 75 g (1 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Masło orzechowe – 45 g (3 x łyżeczka)
- Mąka pszenna, typ 500 – 24 g (2 x łyżka)
- Orzechy pistacjowe – 18 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra – 15 g (3 x łyżeczka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 10 g (0 x szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wbij do wysokiej szklanki jedno jajko, dodaj 1 łyżkę mleka oraz 2 płaskie łyżki mąki.
2. Całość dokładnie wymieszaj, nie zostawiając grudek.
3. Wylej na rozgrzane na patelni masło.
4. Smaż 2 minuty z jednej strony. Pod koniec smażenia, przelóż „Grzybka” na chwilę na drugą stronę.
5. Posmaruj masłem orzechowym i połóż na wierzch plastry kiwi.

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**

619,7 kcal | Białko: 21,4 g | Tłuszcz: 44 g | Węgle: 29,7 g | Błonnik: 9,3 g

**SALATKA Z KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ**

- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Sałata rzymska – 105 g (3 x liść)
- Boczek wędzony bez kości – 100 g (1 x porcja)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa – 45 g (3 x łyżka)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój pomidora i paprykę w kostkę. Porwij sałatę rzymską.
2. Do posiekanych warzyw dodaj 3 łyżki kukurydzy.
3. Polej oliwą, przypraw do smaku dowolnymi przyprawami.
4. Zjedz z kromką pieczywa.

**OBIAD 16:00**

682,9 kcal | Białko: 60,4 g | Tłuszcz: 34,9 g | Węgle: 29,2 g | Błonnik: 5,3 g

**PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I WIOSENNĄ SALATKĄ**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 250 g (2,5 x kawałek)
- Kasza gryczana – 39 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 30 g (3 x łyżka)
- Rzodkiewka – 30 g (2 x sztuka)
- Sałata – 25 g (5 x liść)
- Cytryna – 20 g (0,2 x sztuka)
- Szcypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)
- Koper ogrodowy – 8 g (1 x łyżka)
- Ocet balsamiczny – 6 g (2 x łyżeczka)
- Curry – 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

Mięso:

1. Umyj pierś z kurczaka.
  2. Wlej do miski 1 łyżkę oliwy i wyciśnij ćwiartkę cytryny. Dodaj soli, pieprzu oraz przyprawy curry.
  3. Natrzyj przygotowaną marynatą pierś z kurczaka.
  4. Ustaw piekarnik na 180 stopni. Włóż pierś z kurczaka na 20 minut.
- W trakcie pieczenia nastaw kaszę gryczaną do gotowania.

Sałatka:

1. Umyj i porwij sałatę masłową.
  2. Zetrzyj na tarce rzodkiewkę.
  3. Posiekaj szczypiorek i koperek.
  4. Wymieszaj warzywa. Zalej dwiema łyżeczkami octu balsamicznego oraz jedną łyżką oliwy z oliwek. Przypraw solą i pieprzem.
- Podaj upieczonego kurczaka z kaszą oraz sałatką.

**KOLACJA 20:00**

452,8 kcal | Białko: 33,1 g | Tłuszcz: 20,4 g | Węgle: 31,3 g | Błonnik: 8,3 g

- Kanapki z wędzonym łososiem i rukolą
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Łosoś, wędzony – 120 g (4 x kawałek)
- Rukola – 80 g (4 x garść)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Kapary – 20 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj masłem.
2. Na serek wyłóż opłukaną rukolę.
3. Na kanapce połóż plasterki łososia i pomidora.
4. Posyp kaparami.

**PRZEKAŚKA**

499,7 kcal | Białko: 25,2 g | Tłuszcz: 33,2 g | Węgle: 20,3 g | Błonnik: 4,2 g

**SEREK WIEJSKI Z DODATKAMI**

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Olej lniany tłoczony na zimno – 20 g (2 x łyżka)
- Żurawina suszona – 12 g (1 x łyżka)
- Siemię lniane (świeżo mielone) – 10 g (2 x łyżeczka)
- Płatki gryczane – 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Wsyp łyżkę płatków migdałowych oraz łyżkę suszonej żurawiny do serka wiejskiego.

**RAZEM:**

2956,3 kcal | Białko: 164,3 g | Tłuszcz: 183 g | Węgle: 146 g | Błonnik: 32,7 g

## ŚNIADANIE 8:00

549,6 kcal | Białko: 35,8 g | Tłuszcz: 28,1 g | Węgle: 35,8 g | Błonnik: 5,2 g

### SKYR Z JAGODAMI I ORZECHAMI

Czas przygotowania: 3 minut

- Jogurt typu islandzkiego skyr - 225 g (1,5 x opakowanie)
- Czarne jagody - 50 g (0,4 x szklanka)
- Orzechy włoskie - 45 g (3 x łyżka)
- Miód pszczeli - 12 g (0,5 x łyżka)
- Płatki owsiane - 10 g (1 x łyżka)

1. Wyłóż do miseczki jogurt typu islandzkiego skyr
2. Wsyp 50 g jagód i 1 łyżkę płatków owsianych.
3. Pokrusz i dodaj orzechy.
4. Całość zalej połową łyżki miodu.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

655,6 kcal | Białko: 35,8 g | Tłuszcz: 51,3 g | Węgle: 10,4 g | Błonnik: 4,6 g

### MOZARELLA Z POMIDORAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Ser, mozzarella - 120 g (8 x kawałek)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Sezam, nasiona - 20 g (2 x łyżka)
- Bazylia (świeża) - 8 g (8 x listek)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)

1. Pokrój mozzarellę i pomidora w plastry.
2. Poukładaj na przemian na talerzu pomidora i mozzarellę.
3. Dodaj liście świeżej bazylii, polej oliwą z oliwek oraz posyp oregano.

## OBIAD 16:00

686,2 kcal | Białko: 55,8 g | Tłuszcz: 32,0 g | Węgle: 41,6 g | Błonnik: 8,1 g

### PIECZONY DORSZ Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

Czas przygotowania: 35 minut

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 300 g (3 x kawałek)
- Ziemniaki - 210 g (3 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Cytryna - 20 g (0,2 x sztuka)
- Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
- Tymianek (świeży) - 10 g (2 x łydoga)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)

1. Umyć filet z dorsza.
  2. Osuszyć a następnie oprószyć go odrobiną soli oraz pieprzem
  3. Formę wyłożyć papierem do pieczenia, ułożyć fileta.
  4. Obłóż łydogaми tymianku, skropić cytryną, a następnie obłóż rybę plasterkami cytryny.
  5. Na koniec skropić oliwą.
  6. Piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.
- Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie.
- Surówka:
1. Zetrzyj jedną dużą marchewkę.
  2. Wymieszaj ją z 1 łyżką jogurtu naturalnego oraz 1 łyżeczką octu.
  3. Przypraw solą i pieprzem.

## KOLACJA 20:00

804,7 kcal | Białko: 32,6 g | Tłuszcz: 58,7 g | Węgle: 33,3 g | Błonnik: 7,9 g

### GOTOWANE JAJKA Z MAJONEZEM I PIECZYWEM

Czas przygotowania: 7 minut

- Jajka kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Rukola - 80 g (4 x garść)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 30 g (3 x łyżeczka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x łyżka)
- Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

1. Ugotuj jajka
2. Posmaruj pieczywo masłem.
3. Wyłóż na pieczywo rukolę.
4. Wyłóż 2 łyżeczki majonezu na jajka.
5. Posyp szczypiorkiem oraz nasionami słonecznika.

## PRZEKĄSKA

237,9 kcal | Białko: 12,6 g | Tłuszcz: 8,5 g | Węgle: 21 g | Błonnik: 12,8 g

### KOKTAJL MALINOWY NA MAŚLANCE

Czas przygotowania: 5 minut

- Maślanka (1,5% tł.) - 250 g (1 x szklanka)
- Maliny, mrożone - 150 g (0,3 x opakowanie)
- Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)

1. Maliny wyjmij z zamrażarki.
2. Zblenduj maślankę z siemieniem lnianym oraz malinami.

## RAZEM:

2934 kcal | Białko: 172,6 g | Tłuszcz: 178,6 g | Węgle: 142,1 g | Błonnik: 38,6 g

## ŚNIADANIE 8:00

807,2 kcal | Białko: 42,7 g | Tłuszcz: 54,4 g | Węgle: 32,8 g | Błonnik: 7,8 g

### JAJECZNICA Z 3 JAJ NA BOCZKU I DODATKI

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wrzuć na patelnię posiekany boczek, jak boczek wypuści tłuszcz, dodaj masło.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym maśle, dodaj 3 łyżki mleka. Po usmażeniu dodaj posiekany szczypiorek.
3. Pokrój pomidor.
4. Podaj jajecznicę z chlebem, pomidorem i oliwkami.

- Jaja kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Boczek wędzony bez kości - 100 g (1 x porcja)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x łyżka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30 g (0,1 x szklanka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

617,5 kcal | Białko: 20,4 g | Tłuszcz: 34,7 g | Węgle: 52,6 g | Błonnik: 9,4 g

### PEANUT BUTTER JELLY

Czas przygotowania: 2 minut

1. Przekrój bułkę na pół.
2. Posmaruj jedną połówkę masłem orzechowym i łyżeczką ulubionego dżemu.

- Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x sztuka)
- Masło orzechowe - 60 g (4 x łyżeczka)
- Dżem jagodowy, niskosłodzony - 30 g (2 x łyżeczka)

## OBIAD 16:00

540,8 kcal | Białko: 54,1 g | Tłuszcz: 27,8 g | Węgle: 15,3 g | Błonnik: 6,2 g

### STEK Z PATELNI Z SURÓWKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY

Czas przygotowania: 20 minut

#### Mięso:

1. Ukrój kawałek polędwicy na 2,5 cm grubości
2. Wrzuć mięso na rozgrzane na patelni masło.
3. Przymaż po minucie każdą ze stron, następnie wg Twoich preferencji smakowych:
  - 3-4 minut na stek mocno krwisty,
  - 4-5 minut na stek krwisty,
  - 5-6 minut na stek średnio wysmażony,
  - 6-7 minut na stek mocno wysmażony.
4. Po zdjęciu steka z patelni posól go używając soli gruboziarnistej i dodaj pieprzu.

- Wołowina, polędwica - 250 g (2,5 x kawałek)
- Kapusta czerwona - 100 g (2 x liść)
- Jabłko - 75 g (0,5 x sztuka)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Marchew - 22,5 g (0,5 x sztuka)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)

#### Surówka:

1. Umyj warzywa.
2. Posiekaj w drobne paski liście kapusty, posiekaj koperek i pietruszkę, zetrzyj marchewkę na grubych oczkach.
3. W miseczce wymieszaj ocet z olejem rzepakowym, solą i pieprzem.
4. Wymieszaj warzywa z przygotowanym dressingiem.

## KOLACJA 20:00

684,5 kcal | Białko: 63,3 g | Tłuszcz: 39,4 g | Węgle: 16,7 g | Błonnik: 4,6 g

### SAŁATKA KURCZAK FETA

Czas przygotowania: 20 minut

1. Fileta pokrój w kostkę i zamarynuj w bazylia, soku z cytryny (ćwiartka cytryny) i oliwie (1 łyżka), dopraw solą i pieprzem, następnie usmaż na patelni.
2. Pomidorki przekrój na pół, sałatę porwij na mniejsze kawałki. Fetę pokrój w kostkę.
3. Wymieszaj pomidorki, sałatę, fetę, kurczaka oraz dodaj 2 łyżki kukurydzy.
4. Całość skrop cytryną. Przypraw wg uznania.

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x kawałek)
- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)
- Ser typu "feta" - 100 g (2 x kawałek)
- Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
- Sałata - 40 g (8 x liść)
- Cytryna - 40 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

## PRZEKĄSKA

340,5 kcal | Białko: 5,3 g | Tłuszcz: 19,8 g | Węgle: 31,8 g | Błonnik: 7,1 g

### ZIELONY KOKTAJL

Czas przygotowania: 3 minut

1. Zmiksuj wymienione składniki.

- Woda kokosowa - 250 g (1 x szklanka)
- Kiwi - 150 g (2 x sztuka)
- Szpinak - 75 g (3 x garść)
- Awokado - 70 g (0,5 x sztuka)
- Olej z awokado - 8 g (1 x łyżka)

## RAZEM:

2990,5 kcal | Białko: 185,8 g | Tłuszcz: 176,1 g | Węgle: 149,2 g | Błonnik: 35,1 g

**ŚNIADANIE 8:00**

518,7 kcal | Białko: 30,6 g | Tłuszcz: 37,8 g | Węgle: 9,5 g | Błonnik: 3,3 g

**PIKANTNY SEREK WIEJSKI Z NASIONAMI**

- Serek wiejski (naturalny) – 200 g (1 x opakowanie)
- Dynia, pestki, łuskane – 20 g (2 x łyżka)
- Olej lniany – 15 g (3 x łyżeczka)
- Szczypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 10 g (1 x łyżka)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) – 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz cayenne – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Serek wiejski wymieszaj w misce z olejem lnianym.
2. Następnie dodaj przyprawy, posiekany szczypiorek, pestki dyni i nasiona słonecznika.

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**

530,4 kcal | Białko: 29,4 g | Tłuszcz: 21,2 g | Węgle: 50,5 g | Błonnik: 11 g

**KANAPKI Z INDYKIEM, SAŁATĄ I PAPRYKĄ**

- Polędwica z indyka – 135 g (9 x plasterek)
- Sałata lodowa – 120 g (6 x liść)
- Pumpernikiel – 90 g (3 x kromka)
- Papryka żółta – 70 g (0,5 x sztuka)
- Kielki rzodkiewki – 24 g (3 x łyżka)
- Masło ekstra – 15 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę przekrój i posmaruj masłem, połóż sałatę i wędlinę.
2. Paprykę pokrój w paski, połóż na kanapkach i posyp kielkami.

**OBIAD 16:00**

774 kcal | Białko: 29,8 g | Tłuszcz: 42,6 g | Węgle: 55 g | Błonnik: 20,7 g

**SOCZEWICA Z KASZĄ I WARZYWAMI**

- Soczewica czerwona (ugotowana) – 160 g (8 x łyżka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona – 70 g (0,5 x sztuka)
- Śmietanka 36% – 40 g (4 x łyżka)
- Kasza jaglana – 26 g (2 x łyżka)
- Olej rzepakowy – 20 g (2 x łyżka)
- Ser, parmezan – 16 g (2 x łyżka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Bazylia (suszona) – 4 g (1 x łyżeczka)
- Ziele angielskie – 3 g (3 x sztuka)
- Liść laurowy – 2 g (2 x listek)

Czas przygotowania: 50 minut

Ugotuj soczewicę i kaszę jaglaną.

Przygotuj farsz:

1. Na patelni podsmaż na oleju cebulę i paprykę z obranym ze skórki pomidorem, przeciśnij czosnek przez praskę. Dodaj ugotowaną soczewicę. Następnie śmietankę.
2. Gdy farsz zgęstnieje wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą. Dopraw do smaku (uwzględnij bazylie).
3. Przygotowaną potrawę posyp na talerzu parmezanem.

**KOLACJA 20:00**

467 kcal | Białko: 34,2 g | Tłuszcz: 33,8 g | Węgle: 5,6 g | Błonnik: 2,3 g

**AWOKADO Z TUŃCZYKIEM**

- Awokado – 280 g (2 x sztuka)
- Pomidor – 120 g (1 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym – 120 g (4 x łyżka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Kielki rzodkiewki – 32 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Przekrój awokado na pół i wyjmij pestkę.
2. Wymieszaj pół puszki tuńczyka w sosie własnym z pokrojoną w kostkę połową pomidora i 1/3 cebuli.
3. Przypraw pieprzem.
4. Wypełnij przygotowanym tuńczykiem wydrążone awokado.
5. Całość zapiecz przez 5 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni.
6. Po upieczeniu ozdób kielkami.

**PRZEKĄSKA**

640,3 kcal | Białko: 33,8 g | Tłuszcz: 45,4 g | Węgle: 18,1 g | Błonnik: 12,1 g

**SZPARAGI W SZYNCE PARMEŃSKIEJ Z JAJKAMI POSZETOWYM**

- Szparagi – 150 g (5 x sztuka)
- Jajka kurze całe – 112 g (2 x sztuka)
- Szynka parmeńska (prosciutto) – 75 g (5 x plaster)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym – 20 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Szparagi ugotuj na parze lub podgotuj w wodzie.
2. Owiń szaragi szynką parmeńską i włóż do piekarnika na 10 minut na 180 stopni.
3. Zrób dwa jajka Poszetowe (wybij jajko do szklanki, po czym wrzuć na gotującą się wodę w garnku).
4. Podaj jajka Poszetowe ze szparagami i dwiema łyżeczkami majonezu.

**RAZEM:**

2930,4 kcal | Białko: 157,8 g | Tłuszcz: 180,8 g | Węgle: 138,7 g | Błonnik: 49,4 g



## ŚNIADANIE 8:00

814,9 kcal | Białko: 49,6 g | Tłuszcz: 45,3 g | Węgle: 45,9 g | Błonnik: 12,2 g

### KANAPKI Z POŁĘDWICĄ I SEREM

Czas przygotowania: 10 minut

- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Ser, gouda tłusty – 90 g (6 x plasterek)
- Połędwica z indyka – 90 g (6 x plasterek)
- Szpinak – 75 g (3 x garść)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) – 45 g (3 x sztuka)
- Masło ekstra – 15 g (3 x łyżeczka)
- Szcypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)

1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Ułóż szpinak, ser, połędwicę oraz plastry pomidora.
3. Posyp szczypiorkiem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

336,6 kcal | Białko: 9,7 g | Tłuszcz: 24,7 g | Węgle: 14,6 g | Błonnik: 6,3 g

### ZUPA KREM Z PIECZAREK

Czas przygotowania: 20 minut

- Bulion warzywny (domowy) – 250 g (1 x szklanka)
- Pieczarka uprawna, świeża – 200 g (10 x sztuka)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Śmietana, 18% tłuszczu – 50 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Mąka pszenna, typ 500 – 6 g (0,5 x łyżka)
- Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)

1. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Pieczarki oczyścić i pokroić w plasterki. Natkę pietruszki umyć, osuszyć i posiekać.
2. Na łyżce oliwy przysmażyć cebulę i pieczarki. Odstawić na bok.
3. Masło roztopić w garnku. Dodać pół łyżki mąki i podgrzewać chwilę ciągle mieszając, aż mąka lekko się zarumieni.
4. Dodać zimny wcześniej ugotowany bulion warzywny szybko mieszając trzepaczką tak, aby nie powstały grudki. Następnie dodać przesmażone pieczarki z cebulą. Całość zmiksować blenderem na krem.
5. Dodać pół łyżki śmietany, dokładnie wymieszać.
6. Doprawić solą i pieprzem.
7. Przełożyć do miseczki, posypać natką pietruszki.

## OBIAD 16:00

608,7 kcal | Białko: 65,5 g | Tłuszcz: 20,9 g | Węgle: 37,7 g | Błonnik: 6,7 g

### GOTOWANY SCHAB W SOSIE CEBULOWYM Z ZIEMNIAKAMI PURÉE

Czas przygotowania: 20 minut

- Wieprzowina, schab surowy bez kości – 250 g (2,5 x kawałek)
- Ogórek kwaszony – 180 g (3 x sztuka)
- Ziemniaki – 140 g (2 x sztuka)
- Cebula – 100 g (1 x sztuka)
- Jogurt naturalny – 20 g (1 x łyżka)
- Czosnek – 10 g (2 x ząbek)
- Musztarda – 10 g (1 x łyżeczka)
- Masło ekstra – 10 g (2 x łyżeczka)
- Sól biała – 2 g (2 x szczypta)
- Mielona papryka chili – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

Mięso:

1. Umyj schab, wykrój tłuste części, pokrój w plastry
2. Wrzuć schab do gotującej się wody.
3. Dodaj przekrojoną na pół cebulę oraz dwa ząbki czosnku.
4. Dodaj sól oraz pieprz.
5. Gdy ugotuje się schab, wyjmij go z wody.

Sos:

1. Z garnka odlej większość wody
2. Zmiksuj ugotowaną cebulę i czosnek
3. Dodaj ostrej papryki w proszku oraz pieprzu
4. Na koniec dodaj łyżkę stołową musztardy i wymieszaj.

Ziemniaki purée:

1. Ugotuj 2 ziemniaki w osolonej.
2. Do ugotowanych ziemniaków dodaj 1 łyżkę jogurtu naturalnego i 1 łyżeczkę masła.
3. Ubij ziemniaki z jogurtem i masłem.

Ziemniaki podaj ze schabem i ogórkami kiszonymi. Polej sosem.

**KOLACJA I PRZEKĄSKA NA NASTĘPNEJ STRONIE...**

### KOLACJA 20:00

841,1 kcal | Białko: 32,3 g | Tłuszcz: 64,2 g | Węgle: 29,5 g | Błonnik: 9,5 g

#### SAŁATKA GRECKA

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidor - 240 g (2 x sztuka)
- Ser typu "feta" - 150 g (3 x kawałek)
- Sałata lodowa - 120 g (6 x liść)
- Ogórek - 80 g (2 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwki czarne - 45 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser, oliwki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki, zalej 1 łyżką oliwy i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

### PRZEKĄSKA

384,1 kcal | Białko: 12,9 g | Tłuszcz: 30,6 g | Węgle: 15,7 g | Błonnik: 3,2 g

#### PISTACJE I ORZECHY NERKOWCA

Czas przygotowania: 1 minut

- Orzechy pistacjowe - 36 g (4 x łyżka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)

1. Zjedz pistacje jako przekąskę.

### RAZEM:

2985,4 kcal | Białko: 170 g | Tłuszcz: 185,7 g | Węgle: 143,4 g | Błonnik: 37,9 g

## ŚNIADANIE 8:00

649,3 kcal | Białko: 26,9 g | Tłuszcz: 47,3 g | Węgle: 24 g | Błonnik: 7,9 g

### 3 JAJKA NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ

- Jajka kurze całe - 168 g (3 x sztuka)
- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (0,5 x sztuka)
- Roshponka - 60 g (3 x garść)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x łyżka)
- Cebula czerwona - 30 g (0,3 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj dwa jajka na miękko - wrzuć jajka do wrzącej wody i gotuj 4 minuty.
2. Przygotuj sałatkę z wymienionych warzyw. Dodaj przyprawy wg uznania i wymieszaj z 1 łyżką oliwy z oliwek.
3. Zjedz z jedną kromką pieczywa.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

520,7 kcal | Białko: 10,4 g | Tłuszcz: 42,3 g | Węgle: 18,9 g | Błonnik: 11,3 g

### CHRUPIĄCE WARZYWA Z HUMMUSEM

- Hummus klasyczny - 150 g (15 x łyżeczka)
- Seler naciowy - 90 g (2 x łydyga)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Umyj, obierz i pokrój w cienkie słupki warzywa.
2. Wyłóż hummus do miseczki.
3. Zjedz warzywa, maczając je w hummusie.

## OBIAD 16:00

690,1 kcal | Białko: 76,6 g | Tłuszcz: 26,4 g | Węgle: 32,8 g | Błonnik: 6,9 g

### NUGGETSY I COLESŁAW

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x kawałek)
- Kapusta pekińska - 150 g (3 x liść)
- Jajka kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Płatki kukurydziane - 36 g (12 x łyżka)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 20 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Pokrój pierś z kurczaka w plastry.
2. Zalej pokrojonego kurczaka jogurtem i odstaw do lodówki na 15 minut.
3. W tym czasie pokrusz płatki kukurydziane.
4. Rozbij i rozbełtaj jajko w misce.
5. Po wyjęciu kurczak z lodówki, każdy kawałek mięsa zamocz najpierw w jajku, potem w płatkach kukurydzianych.
6. Ustaw piekarnik na 200 stopni.
7. Wyłóż kurczaczki na papier do pieczenia i piecz 15 minut.

Colesław:

1. Posiekaj kapustę pekińską.
2. Zetrzyj marchewkę.
3. Wymieszaj z 1 łyżką jogurtu naturalnego, dodaj sól i pieprz.

## KOLACJA 20:00

496,8 kcal | Białko: 17,3 g | Tłuszcz: 30 g | Węgle: 31,5 g | Błonnik: 11 g

### SAŁATKA Z BIAŁĄ FASOLĄ

- Fasola biała (konserwowa) - 140 g (7 x łyżka)
- Ogórek - 80 g (2 x sztuka)
- Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Sałata - 25 g (5 x liść)
- Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x łyżka)
- Olej lniany tłoczony na zimno - 20 g (2 x łyżka)
- Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posiekaj ogórki, czerwoną cebulę oraz rzodkiewki w drobną kostkę.
2. Porwij sałatę.
3. Wymieszaj warzywa. Dodaj 4 łyżki białej fasoli konserwowej.
4. Skrop sałatkę olejem lnianym.
5. Posyp pestkami dyni oraz ziołami prowansalskimi.

## PRZEKĄSKA

576,8 kcal | Białko: 13,5 g | Tłuszcz: 37,2 g | Węgle: 42,8 g | Błonnik: 10 g

### BORÓWKI I MIGDAŁY W CZEKOLADZIE

- Borówki amerykańskie - 150 g (3 x garść)
- Migdały - 45 g (3 x łyżka)
- Czekolada gorzka - 36 g (6 x kostka)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 30 g (0,1 x szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Rozpuść 6 kawałków gorzkiej czekolady w garnku, z dodatkiem odrobiny mleka.
2. Wsyp dwie garści borówek i migdałów do miseczki.
3. Zalej borówki i orzechy roztopioną czekoladą.

## RAZEM:

2933,7 kcal | Białko: 144,7 g | Tłuszcz: 183,2 g | Węgle: 150 g | Błonnik: 47,1 g

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>NAPOJE</b>		
Napój migdałowy naturalny bio	150 g	0,6 x szklanka
Woda mineralna niegazowana	70 g	0,3 x szklanka
Sok cytrynowy	30 g	5 x łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dyńca, pestki, łuskane	20 g	2 x łyżka
Orzechy pekan	18 g	6 x sztuka
Orzechy włoskie	15 g	1 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb bezglutenowy jasny	230 g	4,2 x kromka
Bułki panini bezglutenowe	120 g	1,2 x sztuka
Bułki ciabatta bezglutenowe	100 g	1,8 x sztuka
Bułka kukurydziano-ryżowa	60 g	1 x sztuka
Tortilla bezglutenowa kukurydziana	40 g	0,5 x sztuka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Tuńczyk w sosie własnym	150 g	5 x łyżka
Łosoś, świeży	110 g	1,1 x kawałek
Makrela, wędzona	90 g	0,7 x sztuka
Dorsz, świeży, filety bez skóry	80 g	0,8 x kawałek
Śledź, filety solone	80 g	0,8 x porcja
Krewetki tygrysie	72 g	6 x sztuka
Łosoś (z rusztu z przyprawami)	60 g	0,6 x kawałek
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	504 g	9 x sztuka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x opakowanie
Ser twarogowy tłusty	150 g	0,8 x opakowanie
Mozzarella z bazylią	100 g	0,8 x sztuka
Ser, mozzarella	80 g	5,3 x kawałek
Jogurt naturalny	40 g	2 x łyżka
Jogurt grecki	30 g	1,5 x łyżka
Ser, ementaler pełnotłusty	30 g	2 x plasterek
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	190 g	1,9 x kawałek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g	1 x kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x kawałek
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	100 g	1 x kawałek
Polędwica wieprzowa (surowa)	100 g	1 x kawałek
Wołowina, polędwica	100 g	1 x kawałek
Szynka z indyka	75 g	5 x plasterek
Szynka z piersi kurczaka	30 g	2 x plasterek

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>ZBOŻOWE</b>		
Makaron bezglutenowy (fusilli trzy kolory)	130 g	2,2 x szklanka
Ryż basmati	120 g	8 x łyżka
Kasza jaglana	110 g	8,5 x łyżka
Kasza gryczana	100 g	7,7 x łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	60 g	4,6 x łyżka
Ryż jaśminowy	50 g	3,3 x łyżka
Platki quinoa (komosa ryżowa)	40 g	4 x łyżka
Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej	34 g	2 x sztuka
Skrobia ziemniaczana	10 g	0,4 x łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	90 g	9 x łyżka
Masło ekstra	25 g	5 x łyżeczka
olej rzepakowy	25 g	2,5 x łyżka
Olej z orzechów włoskich	10 g	1 x łyżka
Masło klarowane	5 g	0,3 x łyżka
Olej kokosowy (płynny)	5 g	0,5 x łyżka
Olej kokosowy (stały)	5 g	0,2 x łyżka
Olej lniany	5 g	1 x łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	5 g	0,5 x łyżka
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	150 g	0,6 x szklanka
Tofu wędzone	100 g	0,6 x opakowanie
Passata pomidorowa (przecier)	60 g	0,6 x porcja
Pesto zielone z bazylii	40 g	2 x łyżka
Miód pszczeli	30 g	1,3 x łyżka
Ocet winny	30 g	5 x łyżka
Odżywka białkowa - izolat	20 g	0,7 x miarka
Hummus klasyczny	10 g	1 x łyżeczka
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10 g	1 x łyżeczka
Syrop klonowy	5 g	0,5 x łyżka
Ksylitol	3 g	0,4 x łyżeczka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Pieprz czarny mielony	13 g	13 x szczypta
Cynamon	7 g	1,4 x łyżeczka
Sól himalajska	6,5 g	6,5 x szczypta
Kostka rosółowa warzywna	5 g	0,5 x kostka
Bazyliia (suszona)	4 g	1 x łyżeczka
Liść laurowy	3 g	3 x listek
Ziele angielskie	3 g	3 x sztuka
Oregano (suszone)	2,5 g	0,8 x łyżeczka
Curry	2 g	2 x szczypta
Czosnek granulowany	2 g	2 x szczypta
Tymianek	2 g	0,5 x łyżeczka
Pieprz czarny ziarnisty	1 g	1 x sztuka

# Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidor	360 g	3 x sztuka
Pomidory koktajlowe	320 g	16 x sztuka
Papryka czerwona	310 g	2,2 x sztuka
Cebula	250 g	2,5 x sztuka
Maliny	250 g	4,2 x garść
Ananas	240 g	3 x plaster
Awokado	210 g	1,5 x sztuka
Ogórek kwaszony	210 g	3,5 x sztuka
Ziemniaki	210 g	3 x sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x sztuka
Banan	180 g	1,5 x sztuka
Seler naciowy	180 g	4 x todyga
Brokuły	150 g	0,3 x sztuka
Granat	150 g	1,5 x sztuka
Jeżyny	150 g	2,3 x garść
Maliny, mrożone	150 g	0,3 x opakowanie
Marchew z groszkiem, mrożona	150 g	1 x szklanka
Por	140 g	1 x sztuka
Bakłażan	120 g	0,6 x sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	120 g	1 x sztuka
Jabłko	120 g	0,8 x sztuka
Borówki amerykańskie	100 g	2 x garść
Burak	100 g	1 x sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x sztuka
Cukinia	100 g	0,3 x sztuka
Kapusta, kiszona	100 g	0,9 x szklanka
Mango	100 g	0,4 x sztuka
Ogórki małosolne	100 g	1 x sztuka
Szpinak	95 g	3,8 x garść
Rukola	80 g	4 x garść
Salata lodowa	80 g	4 x liść
Soczewica czarna (ugotowana)	80 g	4 x łyżka
Marchew	75 g	1,7 x sztuka
Rzodkiewka	75 g	5 x sztuka
Figi świeże	70 g	1 x sztuka
Winogrona	70 g	1 x garść
Groszek zielony	60 g	4 x łyżka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	60 g	4 x sztuka
Kielki rzodkiewki	50 g	6,3 x łyżka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x łyżka
Cytryna	40 g	0,5 x sztuka
Ogórek	40 g	1 x sztuka
Salata rzymska	35 g	1 x liść
Limonka	30 g	0,5 x sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x łyżka
Pietruszka, liście	30 g	5 x łyżeczka
Kielki lucerny	16 g	2 x łyżka
Bazyliia (świeża)	11 g	11 x listek
Czosnek	10 g	2 x ząbek
Szczypiorek	10 g	2 x łyżeczka
Mięta (świeża)	2 g	2 x łyżka