

## Kasze, makarony, zboża

- Płatki owsiane - 90 g / 1 szkl.
- Mąka żytnia razowa - 50 g / 5 łyżek
- Kasza jaglana - 70 g / ½ szkl.
- Ryż brązowy (nieugotowany) - 220 g / 1,5 szkl.
- Słonecznik ziarno - 40 g / 4 łyżki
- Kasza kuskus - 100 g / ½ szkl.
- Otręby pszenne - 20 g / 4 łyżki
- Ryż biały (nieugotowany) - 90 g / ½ szkl.

## Produkty gotowe

- Mleko kokosowe - 220 g
- Sok z cytryny - 60 g
- Wino białe wytrawne - 50 ml
- Surówka z białej kapusty - 210 g
- Hummus - 110 g

## Pieczyno

- Chleb żytni razowy - 730 g
- Chleb tostowy pełnoziarnisty - 230 g

## Mięso i ryby

- Polędwica sopočka - 80 g / 5 plastrów
- Kurczak (pierś bez skóry) - 370 g
- Szyńka z piersi indyka lub kurczaka - 80 g / 5 plastrów
- Schab wieprzowy (surowy) - 220 g
- Tuńczyk w sosie własnym (konserwa) - 140 g / 1 puszka
- Dorsz świeży - 170 g

## Owoce

- Rodzynki - 30 g / 2 łyżki
- Gruszka (świeży owoc) - 260 g / 2 szt.
- Jabłko (świeży owoc) - 330 g / 2 szt.
- Maliny - 600 g
- Banan - 270 g / 2 szt.
- Kiwi - 320 g / 5 szt.
- Pomarańcza - 270 g / 1 szt.
- Pestki dyni - 40 g / 4 łyżki
- Migdały - 30 g / 2 łyżki
- Oliwki zielone - 60 g
- Borówka - 150 g
- Orzechy nerkowca - 30 g / 2 łyżki

## Przyprawy i dodatki

- Kiełki rzodkiewki - 20 g / 2 łyżki
- Cynamon - 10 g
- Tortilla pełnoziarnista - 180 g / 3 placki
- Ketchup - 30 g / 2 łyżki
- Ziola prowansalskie - 10 g
- Sos pesto zielony - 50 g / 2,5 łyżki
- Miód pszczeli - 50 g / 2 łyżki
- Gałka muskatołowa (mielona) - 10 g
- Sól biała - 10 g
- Olej - 10 g / 1 łyżki
- Papryka chili (proszek) - 10 g
- Pieprz czarny - 10 g
- Papryka (proszek) - 10 g
- Kurkuma (proszek) - 10 g
- Koncentrat pomidorowy - 20 g / 1 łyżka
- Oliwa z oliwek - 70 g / 7 łyżek
- Przyprawa Curry - 10 g
- Musztarda - 40 g / 2 łyżki
- Przyprawa do kurczaka - 10 g
- Masło śmietankowe - 20 g / 2 łyżki
- Ksylitol cukier brzozy - 20 g / 2 łyżki
- Kakao (proszek) - 10 g / 1 łyżka

## Warzywa

- Ogórek - 430 g / 3 szt.
- Pomidor - 720 g / 5 szt.
- Kukurydza (konserwa) - 50 g / 3 łyżki
- Mix Sałat - 390 g
- Kalafior - 650 g / 1 szt.
- Marchew (surowa) - 180 g / 4 szt.
- Pietruszka korzeń - 70 g / 1 szt.
- Seler (korzeń) - 120 g
- Por - 40 g / ¼ szt.
- Koperek - 30 g / 3 łyżki
- Ogórek kiszony - 80 g / 1 szt.
- Ciecierzycza (konserwowa) - 140 g / 1 szkl.
- Szpinak świeży - 170 g
- Bataty (słodkie ziemniaki) - 260 g / ½ szt.
- Cebula (świeża) - 60 g / ½ szt.
- Czosnek - 20 g / 4 ząbki
- Kiełki rzodkiewki - 10 g / 1 łyżka
- Papryka czerwona - 350 g / 1,5 szt.
- Roszponka - 120 g
- Rukola - 20 g
- Pomidor koktajlowy - 80 g / 1 garść
- Oliwki czarne - 50 g / 3 łyżki
- Szczypiorek - 10 g / 2 łyżki

## Nabiał i jaja

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 650 g
- Serek wiejski - 460 g
- Mleko 2% tłuszczu - 560 ml
- Jajo kurze (całe) - 270 g / 6 szt.
- Śmietana 12% tłuszczu - 40 g / 2 łyżki
- Jogurt grecki light - 40 g
- Kefir naturalny 2% tłuszczu - 250 g
- Ser biały chudy - 120 g
- Ser Mozzarella light - 260 g / 2 kulki