

## Owoce

- Gruszka (świeży owoc) - 460 g / 4 szt.
- Pestki dyni - 20 g / 1 łyżka
- Cytryna - 50 g / ½ szt.
- Migdały - 10 g / 1 łyżka
- Rodzynki - 100 g / ¼ szkl.
- Śliwka (świeży owoc) - 130 g / 2 szt.
- Jabłko (świeży owoc) - 680 g / 3 szt.
- Orzechy włoskie - 30 g / 2 łyżki
- Banan - 230 g / 2 szt.
- Winogrona zielone - 200 g / 2 garści
- Śliwki suszone - 40 g / 4 szt.
- Morele suszone - 60 g / 12 szt.
- Pomarańcza - 220 g / 1 szt.

## Przyprawy i dodatki

- Olej - 30 g / 3 łyżki
- Pieprz czarny - 10 g
- Sól biała - 10 g
- Imbir (korzeń) - 20 g
- Hummus - 20 g / 2 łyżki
- Kiełki rzodkiewki - 20 g / 2 łyżki
- Masło śmietankowe - 10 g / 1 łyżka
- Miód pszczeli - 50 g / 2 łyżki
- Cynamon - 20 g
- Gałka muskatołowa (mielona) - 10 g
- Masło klarowane - 10 g / 1 łyżka
- Liść laurowy - 10 g
- Oliwa z oliwek - 30 g / 3 łyżki
- Zioła prowansalskie - 10 g
- Masło orzechowe z orzeszków ziemnych - 20 g / 2 łyżki
- Przyprawa Curry - 0 g
- Przyprawa kmin rzymski (mielony) - 0 g
- Kolendra nasiona - 0 g
- Ksylitol cukier brzoźowy - 10 g / 1 łyżka
- Kurkuma (proszek) - 10 g
- Wiórki kokosowe - 10 g / 1 łyżka
- Kakao (proszek) - 10 g / 1 łyżka

## Warzywa

- Ziemniaki - 560 g / 6 szt.
- Marchew (surowa) - 340 g / 7 szt.
- Mix Sałat - 200 g
- Burak - 470 g / 4 szt.
- Papryka czerwona - 440 g / 2 szt.
- Cebula (świeża) - 390 g / 3 szt.
- Pomidor - 390 g / 3 szt.
- Pieczarka świeża - 170 g / 14 szt.
- Pietruszka liście - 10 g / 1 łyżeczki
- Czosnek - 20 g / 4 ząbki
- Baktażan - 150 g / ½ szt.
- Pomidory w puszcze - 230 g / ½ puszki
- Kalafior - 410 g / ½ szt.
- Pietruszka korzeń - 100 g / 1 szt.
- Seler (korzeń) - 110 g
- Szpinak świeży - 190 g
- Pomidory suszone - 40 g / ¼ szkl.
- Ogórek kiszony - 80 g / 1 szt.
- Rukola - 10 g
- Dynia - 360 g / ½ szt.
- Por - 20 g
- Borowik suszony - 30 g
- Kapusta kiszona - 220 g / 2 szkl.

## Nabiał i jaja

- Ser Feta - 150 g
- Mleko 2% tłuszczu - 1 l
- Jajo kurze (całe) - 550 g / 11 szt..
- Ser Gouda - 50 g / 2 plastry
- Ser Mozzarella light - 40 g / ½ kulki
- Ser Ricotta (częściowo odtłuszczony) - 80 g / 4 łyżki
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 240 g
- Ser biały chudy - 80 g

## Kasze, makarony, zboża

- Słonecznik ziarno - 20 g / 2 łyżki
- Płatki owsiane - 170 g / 1,5 szkl.
- Kasza jaglana - 80 g / ½ szkl.
- Makaron Pełnoziarnisty (nieugotowany) - 100 g / 1 szkl.
- Kasza gryczana biała - 70 g / ½ szkl.
- Ryż brązowy (nieugotowany) - 110 g / 1 szkl.
- Kasza gryczana prażona - 180 g / 1,5 szkl.
- Otręby pszenne - 10 g / 2 łyżki

## Produkty gotowe

- Mleczko kokosowe 12% - 90 g
- Kawa rozpuszczalna (bez cukru) - 10 g / 1 łyżka
- Bulion warzywny - 790 g / 3 szkl.

## Pieczyno

- Chleb żytni razowy - 210 g / 6 kromek
- Bułka grahamka - 80 g / 1 szt.
- Chleb tostowy pełnoziarnisty - 50 g / 2 kromki
- Bułka tarta - 50 g / 5 łyżek.

## Mięso i ryby

- Szyńka z piersi indyka lub kurczaka - 80 g / 5 plastrów
- Schab wieprzowy (surowy) - 170 g
- Mięso mielone drobiowe (kurczak, indyk) - 150 g
- Kurczak (udo bez skóry i kości) - 310 g
- Kurczak (pierś bez skóry) - 450 g
- Łosoś filet - 130 g