

Przyprawy i dodatki

- Przepier pomidorowy - 350 g
- Sól biała - 20 g
- Pieprz czarny - 10 g
- Oregano - 20 g
- Bazylia świeża lub otarta - 30 g
- Cynamon - 10 g
- Ksylitol cukier brzożowy - 30 g / 2 łyżki
- Oliwa z oliwek - 70 g / 7 łyżek
- Masło klarowane - 10 g / 1 łyżka
- Zioła prowansalskie - 10 g
- Masło śmietankowe - 20 g / 1 ½ łyżki
- Miód pszczoły - 30 g / 1 łyżka
- Papryka (proszek) - 40 g
- Przyprawa cebula suszona - 10 g
- Papryka chili (proszek) - 10 g
- Przyprawa Curry - 10 g / 2 łyżeczki
- Przyprawa Kminek - 10 g / 3 łyżeczki
- Tortilla pełnoziarnista - 60 g / 1 placek tortilli
- Rozmaryn świeży lub suszony - 10 g
- Ocet balsamiczny - 10 g / 3 łyżeczki
- Ocet winny - 10 g / 2 łyżeczki
- Musztarda - 10 g / 1 łyżeczka
- Dżem niskosłodzony - 30 g / 2 łyżeczki
- Przyprawa Czqber - 10 g
- Mięta - liście - 10 g
- Imbir (korzeń) - 10 g / 5 łyżeczek startego imbiru
- Czekolada gorzka (70- 85% zaw kakao) - 10 g / 2 kostki
- Kakao (proszek) - 10 g / 1 łyżka
- Tymianek świeży lub otarty - 10 g

Warzywa

- Czosnek - 60 g / 1 szt.
- Szpinak świeży - 600 g
- Pomidor - 1.3 kg / 8 szt.
- Pomidor koktajlowy - 190 g / 10 szt.
- Pomidory suszone - 80 g / 1,5 szklanki
- Ziemniaki - 110 g / 1 ziemniak
- Fasola czerwona (konserwa) - 40 g
- Pietruszka liście - 10 g / 2 łyżeczki
- Cebula (świeża) - 420 g / 4 szt.
- Papryka czerwona - 350 g / 1,5 szt
- Bakłażan - 140 g / ½ szt.
- Cukinia - 430 g / 2 szt.
- Sałata - 40 g
- Marchew (surowa) - 120 g / 3 szt
- Seler (natka) - 90 g / 2 łodygi
- Dymka cebula - 30 g
- Mix Sałat - 160 g
- Oliwki czarne - 40 g / 3 łyżki
- Ogórek - 190 g / 1 szt.
- Papryka chili - 10 g / ½ szt.

Nabiał i jaja

- Ser Mozzarella light - 250 g / 2 kulki
- Ser Ricotta (częściowo odtłuszczony) - 200 g / 1 opak
- Jogurt grecki light - 170 g / 1 szt.
- Mleko 2% tłuszczu - 310 g / 1 ¼ szklanki
- Jajo kurze (całe) - 490 g / 10 szt.
- Ser kozi (półmiękki) - 20 g
- Serek wiejski - 150 g / 1 szt
- Śmietana 12% tłuszczu - 20 g / 1 łyżka
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 640 g / 4 szt.
- Ser Feta bez laktozy - 190 g / 1 opakowanie
- Kefir naturalny 2% tłuszczu - 190 g / ¼ szklanki
- Ser Parmezan - 10 g / 2 łyżki startego Parmezanu
- Ser Camembert light - 60 g / 2 plastry

Kasze, makarony, zboża

- Makaron Lasagne (nieugotowany) - 50 g / 3 płyty
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 20 g / 1 ¼ łyżki
- Mąka pszenna typ 500 - 20 g / 2 łyżki
- Kasza jaglana - 60 g
- Ryż brązowy (nieugotowany) - 200 g
- Otręby pszenne - 10 g / 2 1/2 łyżki
- Słonecznik ziarno - 20 g / 2 łyżki
- Płatki owsiane - 50 g / ½ szklanki
- Makaron Pełnoziarnisty (nieugotowany) - 80 g

Produkty gotowe

- Surówka Colesław - 100 g / ¼ opakowania
- Bulion warzywny - 720 g / 3 szklanki

Pieczyno

- Bagietka pełnoziarnista - 30 g / ½ szt.
- Bułka grahamka - 100 g / 1 szt.
- Chleb żytni razowy - 220 g
- Wafel ryżowy wieloziarnisty - 20 g / 2 wafle
- Bułka ciabatta - 90 g / 1 mała sztuka

Mięso i ryby

- Szynka Prosciutto - 80 g / 8 plasterków
- Kurczak (pierś bez skóry) - 430 g / 2 piersi
- Mięso mielone drobiowe (kurczak, indyk) - 300 g
- Łosoś filet - 100 g
- Łosoś wędzony - 30 g / 1 plaster

Owoce

- Banan - 420 g / 4 szt.
- Orzechy włoskie - 30 g / 1 garść
- Maliny - 50 g / 1 mała garść
- Awokado - 40 g
- Migdały - 10 g
- Gruszka (świeży owoc) - 130 g / 1 szt.
- Orzechy laskowe - 20 g
- Daktyle suszone - 10 g / 2 szt.
- Kiwi - 290 g / 4 szt.
- Limonka - 10 g / ¼ szt.
- Rodzynki - 20 g / 1 łyżka
- Orzechy nerkowca - 20 g
- Oliwki zielone - 60 g / 4 łyżki
- Mandarynka - 90 g / 1 ½ szt.
- Winogrona zielone - 150 g / 1 szklanka
- Brzoskwinia - 180 g / 2 szt.
- Cytryna - 10 g / 1 plaster
- Pomarańcza - 670 g / 3 szt.
- Jabłko (świeży owoc) - 190 g / 1 szt.
- Sok z cytryny - 10 g / 1 łyżeczki