

## Kasze, makarony, zboża

- Makaron Pełnoziarnisty (nieugotowany) - 30 g
- Płatki owsiane - 130 g
- Ryż brązowy (nieugotowany) - 210 g
- Mąka owsiana - 30 g
- Słonecznik ziarno - 10 g / 1 łyżka
- Kasza kuskus - 50 g

## Produkty gotowe

- Sok z cytryny - 50 g / Sok z jednej cytryny
- Woda - 40 g
- Wino czerwone wytrawne - 220 g
- Bulion warzywny - 70 g / pół szklanki

## Pieczycwo

- Chleb żytni razowy - 210 g / 6 kromek
- Chleb tostowy pełnoziarnisty - 50 g / 1 kromka
- Bułka grahamka - 90 g / 1 szt.

## Mięso i ryby

- Polędwica sopocka - 60 g / 4 plastry
- Kurczak (pierś bez skóry) - 490 g / 2 piersi
- Szyńka z piersi indyka lub kurczaka - 30 g / 2 plastry
- Kurczak (udo bez skóry i kości) - 220 g / 3 małe udka
- Wołowina (polędwica) surowa - 270 g
- Dorsz świeży - 200 g / 2 małe filety

## Owoce

- Kiwi - 260 g / 4 szt.
- Pomarańcza - 420 g / 2 szt.
- Awokado - 160 g / 1 szt.
- Migdały - 20 g
- Jabłko (świeży owoc) - 310 g / 1 ½ szt.
- Morele suszone - 20 g
- Śliwki suszone - 20 g
- Banan - 310 g / 3 szt.
- Gruszka (świeży owoc) - 80 g
- Brzoskwinia - 260 g / 4 szt.

## Nabiał i jaja

- Serek homogenizowany - 100 g
- Serek wiejski lekki - 300 g / 2 szt.
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 600 g / 4 opakowania
- Mleko 2% tłuszczu - 820 g
- Serek wiejski - 150 g / 1 szt.
- Jajo kurze (całe) - 250 g / 5 szt.
- Ser Ricotta (częściowo odtłuszczony) - 50 g / 2 ½ łyżek
- Ser Parmezan - 20 g / 4 łyżki startego Parmezanu
- Ser Feta - 30 g
- Maślanka 0,5% tłuszczu - 330 g / 1 opakowanie
- Ser biały chudy - 60 g / ¼ opakowanie

## Przyprawy i dodatki

- Papryka (proszek) - 60 g
- Czosnek granulowany - 10 g
- Ketchup - 10 g / 1 łyżka
- Kolendra świeża - 10 g
- Pieprz czarny - 10 g
- Papryka chili (proszek)
- Przyprawa kmin rzymski (mielony) - 10 g
- Kiełki rzodkiewki - 20 g
- Goździki - 10 g / 5 szt.
- Oliwa z oliwek - 80 g / 8 łyżek
- Masło śmietankowe - 10 g
- Cynamon - 10 g
- Miód pszczoły - 10 g / 1 łyżeczka
- Dżem niskosłodzony - 80 g / 6 łyżeczek
- Liść laurowy - 10 g
- Rozmaryn suszony (proszek) - 10 g
- Proszek do pieczenia - 10 g
- Ziola prowansalskie - 10 g
- Hummus - 20 g / 1 łyżka
- Majeranek suszony - 10 g
- Przecier pomidorowy - 160 g
- Ksylitol cukier brzoźowy - 30 g / 2 łyżki
- Olej - 10 g / 2/3 łyżki oleju
- Oregano - 10 g
- Bazylija świeża lub otarta - 10 g
- Sól - 10 g
- Tymianek świeży lub otarty - 10 g
- Kakao (proszek) - 10 g / 1 łyżka

## Warzywa

- Pomidor koktajlowy - 70 g / 1 mała garść
- Ogórek - 780 g / 5 szt.
- Sałata - 30 g
- Ogórek konserwowy - 30 g / 1 szt.
- Papryka czerwona - 740 g / 3 szt.
- Cukinia - 520 g / 2 ½ szt.
- Pieczarka świeża - 120 g
- Pomidor - 1.1 kg / 7 szt.
- Sałata lodowa - 200 g
- Fasola czarna (ziarno suche) - 40 g
- Cebula (świeża) - 400 g / 4 szt.
- Kapusta pekińska - 40 g
- Brokuły - 340 g
- Czosnek - 50 g / 1 szt.
- Koperek - 10 g
- Kalafior - 290 g
- Marchew (surowa) - 130 g / 3 szt.
- Pietruszka korzeń - 60 g / 1 szt.
- Seler (korzeń) - 60 g / 1 plaster
- Ziemniaki - 290 g / 3 szt.
- Kukurydza (konserwa) - 20 g
- Papryka chili - 10 g / ½ szt.
- Cebula (czerwona) - 140 g / 1 szt.
- Bataty (słodkie ziemniaki) - 100 g
- Mix Sałat - 140 g
- Surówka z marchwi - 150 g / 2 szt.
- Seler (natka) - 50 g / 1 łodyga
- Baktazan - 170 g
- Warzywa na patelnie z przyprawą orientalną - 250 g
- Rzodkiewka - 30 g / 2 szt.
- Kapusta czerwona - 50 g
- Fasolka szparagowa (żółta) - 180 g / 2 garści