



plan ŻYWIENIOWY

Dieta antygrzybicza





Śniadanie

▶ **Śniadanie 1 (B o.: 61.9g, T: 41.21g, W o.: 3.99g)**

Sałatka z tuńczyka z jajkiem (B o.: 61.9g, T: 41.21g, W o.: 3.99g)

1 porcja

- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Majonez - 1 łyżka (24g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Tuńczyk w oleju - 6 i 2/3 łyżki (200g)
- Ogórki kiszane - 2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połącz ze sobą i wymieszaj.

▶ **Śniadanie 2 (B o.: 45.14g, T: 114.48g, W o.: 59.01g)**

Monte (B o.: 45.14g, T: 114.48g, W o.: 59.01g)

1 porcja

- Ekstrakt wanilii - 1 łyżeczka (4ml)
- Kakao 16%, proszek - 2 łyżki (20g)
- Migdały - 3 łyżki (45g)
- Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 20 łyżek (200g)
- Napój w proszku, izolat białka serwatkowego - 3 łyżki (35g)
- Masło orzechowe kremowe - 1 łyżka (20g)
- Nasiona chia, suszone - 2 łyżki (20g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Ubij śmietankę i rozdziel na dwie części:

Pierwsza, ciemna warstwa to ubita śmietanka z dodatkiem chia, masła orzechowego, połowy białka, ekstraktu nugatowego (jak nie masz możesz użyć waniliowego).

Aby powstała jasna część do śmietanki dodaj drobniutko posiekane migdały, erytrol, połowę białka, i ekstrakt waniliowy.

Ułóż warstwy w słoiczkach, a następnie polej masą kakaową - rozpuść kakao w odrobinie oleju kokosowego.

▶ **Śniadanie 3 (B o.: 23.35g, T: 16.73g, W o.: 5.58g)**

Jajka z sosem jogurtowo-ogórkowym (B o.: 23.35g, T: 16.73g, W o.: 5.58g)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 2 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotuj na twardo. Ogórka umyj i pokrój w drobną kostkę. Szczypiorek posiekaj. Pokrojone warzywa przełóż do miski, dodaj jogurt. Dopraw solą, pieprzem i wszystko dokładnie wymieszaj. Jajka obierz i pokrój wzdłuż na pół. Ułóż je na półmisku i zalej przygotowanym sosem. Udekoruj szczypiorkiem.

► Śniadanie 4 (B o.: 36.55g, T: 32.3g, W o.: 5.59g)

Omlot ze szczypiorkiem i szynką (B o.: 36.55g, T: 32.3g, W o.: 5.59g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 4 plastry (60g)
- Ser parmezan, tarty - 3 łyżki (24g)



Sposób przygotowania:

Białka oddziel od żółtek i ubij na gęstą pianę. Następnie dodaj żółtka i ubij ponownie. Wymieszaj z parmezanem. Dodaj wodę gazowaną dla osiągnięcia efektu puszystości. Wylej na patelnię i smaż. Po przewróceniu na drugą stronę dodaj szynkę i szczypiorek.

► Śniadanie 5 (B o.: 18.94g, T: 30.5g, W o.: 12.69g)

Parówki z domowym ketchupem (B o.: 18.94g, T: 30.5g, W o.: 12.69g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Parówki z szynki - 3 sztuki (120g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Wybierz parówki tak, aby ich skład był czysty - np. z dobrej doliny.

Do tego możesz zrobić domowy ketchup - składniki podane są na jedną porcję, ale możesz zrobić więcej i przechowywać w lodówce w szklanym słoiczku.

Pomidora upiecz w w piekarniku. Po wystygnięciu obierz skórkę i zblenduj na gładką masę z przyprawami.

► Śniadanie 6 (B o.: 28.48g, T: 33.18g, W o.: 41.82g)

Jajka po turecku (B o.: 28.48g, T: 33.18g, W o.: 41.82g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (16g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 5 łyżek (100g)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wymieszaj jogurt z rozgniecionym ząbkiem czosnku, odrobiną soli i pieprzu. Następnie rozsmaruj go na talerzyku, tworząc miękką pierzynkę dla jajek w koszulkach. Zagotuj wodę w garnku, dodaj do niej ocet. Ustaw gaz tak, aby woda tylko lekko wrzała. Wbij jajka do dwóch osobnych małych miseczek. Przemieszaj wodę w garnku, tak aby zaczęła ona wirować. Następnie ostrożnie przełóż pierwsze jajko z miseczki do wrzątku. Pozwól mu się gotować przez 3 minuty (do miękkiego żółtka) lub 5 minut (do żółtka twardego). Wyjmij jajko przy pomocy łyżki cedzakowej. Następnie przełóż je na ręcznik papierowy i osusz z wody. Powtórz powyższe czynności z drugim jajkiem.

W międzyczasie roztop masło na patelni i wmieszaj w nie paprykę. Gotowe jajka w koszulkach ułóż na łożeczkach z czosnkowego jogurtu i polej masłem paprykowym. Podawaj od razu, smakują świetnie z opieczonym pieczywem. Na koniec posyp jeszcze szczypiorkiem.

► Śniadanie 7 (B o.: 12.52g, T: 12.49g, W o.: 1.48g)

Naleśniki keto bez mąki (B o.: 12.52g, T: 12.49g, W o.: 1.48g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (15g)



**Sposób przygotowania:**

Składniki na ciasto naleśnikowe zmiksuj z dodatkiem pół szklanki wody do uzyskania gładkiej masy. Smaż jak normalne naleśniki.

Nadzenie: twaróg i śmietankę zmiksować do uzyskania konsystencji serka homogenizowanego (można lekko posłodzić słodzikiem - stewią).

**Obiad****► Obiad 1 (B o.: 5.09g, T: 91.46g, W o.: 10.19g)**

Gotowana kapusta (B o.: 5.09g, T: 91.46g, W o.: 10.19g)

1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieczarki, smażone - 5 sztuk (100g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (14g)
- Boczek, gotowany - 5 plasterów (50g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną dobrze wypłukaj w wodzie. Następnie posiekaj składniki i podduś wszystkie na maśle klarowanym. (Wrzucając najpierw boczek, aby się ładnie zeszklił.) Duś ok.45 min.

► Obiad 2 (B o.: 29.57g, T: 18.04g, W o.: 66.8g)

Chińszczyzna z wołowiną (B o.: 29.57g, T: 18.04g, W o.: 66.8g)

1 porcja

- Sezam, nasiona - 1 łyżeczka (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wołowina, polędwica - 1/5 sztuki (100g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 sztuka (45g)
- Makaron ryżowy - 1 i 1/4 garści (50g)



**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotuj al dente. Na patelni rozgrzej olej, podsmaż pokrojoną w paski wołowinę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, dopraw chilli oraz imbirem. Następnie dodaj pokrojone w paski marchewkę i selera oraz pokrojoną w piórka cebulę. Po kilku minutach dorzuć pokrojoną w talarki cukinię i posiekaną paprykę. Gdy warzywa odpowiednio zmiękną, na patelnię włóż makaron, posyp sezamem i wszystko wymieszaj.

► Obiad 3 (B o.: 39.07g, T: 30.46g, W o.: 37.52g)

Dorsz w orzechach (B o.: 39.07g, T: 30.46g, W o.: 37.52g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1 garść (30g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Kapusta pekińska - 3 liście (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory suszone na słońcu - 3 plastry (21g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)

**Sposób przygotowania:**

Rybę skrop sokiem z cytryny, oprósz solą, pieprzem, oregano i bazylią. Włóż do naczynia do zapiekania. Na wierzch ryby wyłóż panierkę z rozdrobnionych orzechów. Piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez około 20 minut. Po wyjęciu z piekarnika odsączyc na ręczniku papierowym z nadmiaru wody. Kapustę posiekać, dodać pokrojone pomidory, oliwę oraz cebulę. Przyprawić pieprzem i wymieszać.

► Obiad 4 (B o.: 74.07g, T: 47.57g, W o.: 32.84g)

Nadziewana papryka z kurczakiem i serem - keto (B o.: 74.07g, T: 47.57g, W o.: 32.84g)

1 porcja

- Ser parmezan - 5 i 2/3 plastra (50g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (250g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieczarki, smażone - 5 sztuk (100g)



Sposób przygotowania:

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przekrój paprykę wzdłuż i dokładnie oczyść z nasion. Oczyść i pokrój pierś z kurczaka w kostkę. Pokrój też pieczarki, poszatkuj cebulę. Obsmaż kurczaka, pieczarki i cebulę na patelni, dodaj sól i pieprz. Po ostudzeniu nadziewaj papryki, dodając natkę pietruszki i układając na wierzchu plaster sera. Wstaw papryki do piekarnika na około 25 minut.

► Obiad 5 (B o.: 54.15g, T: 60.66g, W o.: 13.77g)

Keto pizza (B o.: 54.15g, T: 60.66g, W o.: 13.77g)

1 porcja

- Ser cheddar, pełnotłusty - 4 plastry (80g)
- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Ketchup, łagodny - 2 łyżki (30g)
- Szynka surowa, dojrzewająca - 2 plastry (40g)
- Mąka migdałowa - 3 łyżki (30g)
- Ser burrata - 1/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Starty ser, mąkę migdałową oraz jajko wymieszaj i rozwałkuj między dwoma kawałkami papieru do pieczenia, nie za cienko.

Na powstały placek dodaj ulubione dodatki.

Jako sos możesz użyć ketchupu.

Wstaw do piekarnika na 8-10 minut.

► Obiad 6 (B o.: 107.74g, T: 19.04g, W o.: 32.68g)

Duszona wołowina (B o.: 107.74g, T: 19.04g, W o.: 32.68g)

2 porcje

- Cebula - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Czosnek - 8 ząbków (40g)
- Papryka zielona - 3/4 sztuki (100g)
- Wołowina, polędwica - 1 sztuka (500g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Cebulkę i czosnek podduś na maśle, dorzuć pokrojoną drobno wołowinę. Podlej bulionem mięsny i duś aż mięso będzie miękkie. Na koniec dorzuć pokrojony kawałek papryki zielonej. Możesz posypać na koniec natką pietruszki.

**► Obiad 7 (B o.: 73.44g, T: 60.63g, W o.: 22.59g)**

Keto burgery (B o.: 73.44g, T: 60.63g, W o.: 22.59g)

1 porcja

- Ser cheddar, pełnotłusty - 1 plaster (20g)
- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1 sztuka (140g)
- Cebula czerwona - 1 sztuka (100g)
- Mięso wołowe, mielone - 1 i 1/4 szklanki (250g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)
- Siemię lniane - 1 i 1/4 łyżki (12g)
- Smalec - 1/3 łyżki (5g)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/8 pęczka (5g)
- Czosnek niedźwiedzi - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso wymieszaj, z poszatkowaną połową cebuli, zmielonym siemieniem lnianym, jajkiem i przyprawami.

Na patelni rozpuść tłuszcz gęsi, drobno pokrojony malngold (jeśli nie dostaniesz zakup użyj liście botwinki). Pieczarki podduś przez 5 min, doprawiając solą.

Odłóż na talerz, na tej samej patelni zeszklij cebulę.

Pokrój awokado i złóż burgera.

**Kolacja****► Kolacja 1 (B o.: 10.02g, T: 21.63g, W o.: 46.83g)**

Kalarepa zapiekana z fankulem (B o.: 10.02g, T: 21.63g, W o.: 46.83g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek, granulowany - 1 łyżeczka (3g)
- Kalarepa - 1 sztuka (180g)
- Koper włoski, fenkuł - 1 sztuka (350g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól himalajska - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

Kalarepę porządnie umyj, nie obieraj ze skórki. Odetnij twardy spód.

Kalarepę natnij od góry na 8 części a następnie natnij tak, by powstało lekkie zagłębienie.

Kalarepę włóż do naczynia żaroodpornego i skrop oliwą, dopraw, a na wierzch połóż pokrojoną w plastry cebulę. Znow dopraw i polej oliwą.

Fenkuł umyj, pokrój wzdłuż na 4 części. Podobnie jak kalarepy - dopraw.

Całość wstaw do piekarnika nagrzanego do temper.180 stopni. Po 15 minutach przykryj i zwiększ moc do 200 stopni i piecz jeszcze około 60 minut. Po wyłączeniu piekarnika naczynie zostawić jeszcze na 15 min w środku.

► Kolacja 2 (B o.: 36.81g, T: 52.32g, W o.: 18.08g)

Duszony koper włoski z serem feta (B o.: 36.81g, T: 52.32g, W o.: 18.08g)

1 porcja

- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Koper włoski, fenkuł - 1/2 sztuki (175g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Ser typu "Feta" - 1 kostka (200g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do naczynia żaroodpornego włóż pokrojony koper włoski, skrop dobrze oliwą i wstaw do piekarnika na 180 stopni - 15-20 minut. Po tym czasie dołóż fetę i ulubione przyprawy. Zapiekaj kolejne 15 minut.

► Kolacja 3 (B o.: 64.36g, T: 32.6g, W o.: 9.43g)

Cykoria z pieczonym kurczakiem i jajkami (B o.: 64.36g, T: 32.6g, W o.: 9.43g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Cykoria - 1 sztuka (80g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Kiełki rzodkiewki - 1 łyżka (8g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 2 sztuki (40g)



**Sposób przygotowania:**

Piekarnik nagrzej do 180 stopni. W miseczce wymieszaj składniki marynaty (olej, sok z limonki, korzeń imbiru, sól). Włóż do niej kurczaka i odstaw na 10 minut. Kurczaka ułóż na blasze do pieczenia. Wstaw do piekarnika i piec 20 minut. Jajka ugotuj na twardo. Ostudzić, obierz i pokrój na ćwiartki. Wszystkie składniki sosu (olej, sól, pieprz) wymieszaj. Cykorie posiekaj. Dymki pokrój w piórka, a kurczaka w kostkę. Na talerz nałóż cykorię i cebulę. Na nich ułóż jajka i kurczaka. Polej sosem i posyp kielkami.

► Kolacja 4 (B o.: 8.48g, T: 20.49g, W o.: 22.89g)

Sałata z ogórkiem, żółtą fasolką szparagową i sezamem (B o.: 8.48g, T: 20.49g, W o.: 22.89g)

1 porcja

- Fasola szparagowa - 1 garść (100g)
- Ogórek - 1 sztuka (170g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sałata rzymska - 1/4 sztuki (100g)
- Olej ryżowy - 1 łyżka (10ml)
- Nasiona sezamu, prażone - 2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolkę pozbaw końcówek i gotuj w osolonej wodzie około 20 minut do miękkości.
Sałatę umyj i porwij na drobne kawałki.
Ostudzoną fasolę i ogórka pokrój na drobniejsze kawałki.
Całość dopraw, oblej oliwą, posyp tymiankiem i sezamem.
Dokładnie wymieszaj.

► Kolacja 5 (B o.: 56.52g, T: 19.26g, W o.: 25.58g)

Kęski z indyka (B o.: 56.52g, T: 19.26g, W o.: 25.58g)

1 porcja

- Czosnek, granulowany - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Rozmaryn - 1 łyżeczka (5g)
- Sól himalajska - 5 szczypt (5g)
- Sznycel z fileta, indyk - 2 i 1/2 sztuki (250g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (15g)
- Mąka z ciecierzycy - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Woda - 1/8 szklanki (20ml)
- Papryka słodka, mielona - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso kroimy na niewielkie kawałki. W misce łączymy przyprawy z odrobiną rozpuszczonego masła (lub można dodać troszkę oliwy z oliwek), dodajemy mięso, mieszamy i odstawiamy. W drugiej misce robimy ciasto - woda, mąka oraz rozmaryn.

Kawałki zamarynowanego mięsa obtaczamy w cieście i wrzucamy na gorącą patelnię z masłem klarowanym. Smażymy ok. 4-5 min z każdej strony.

► Kolacja 6 (B o.: 24.22g, T: 30.58g, W o.: 36.15g)

Zupa cebulowa (B o.: 24.22g, T: 30.58g, W o.: 36.15g)

1 porcja

- Ser parmezan - 5 plastrów (45g)
- Cebula - 1 sztuka (110g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło klarowane - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulkę podduś na maśle klarowanym. Dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki i posiekany drobno czosnek.

Po kilku minutach dolej bulion i dopraw. Gotuj 15 minut.

Wlej do talerza bardzo gorącą zupę i dodaj starty parmezan.

Możesz również dodać kleksa ulubionej śmietany.

► Kolacja 7 (B o.: 12.6g, T: 5.89g, W o.: 26.91g)

Zupa kalafiorowa (B o.: 12.6g, T: 5.89g, W o.: 26.91g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól himalajska - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)





Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekaj i podduś na maśle, dorzuc podzielonny na drobne różyczki kalafior. Podgrzewaj około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalej bulionem kolagenowym* i gotuj 15 minut. Dodaj przyprawy. Zostaw na ogniu jeszcze 5 minut. Podaj z posiekanym koperkiem.

*Bulion kolagenowy, tak zwaną zupę mocy ugotuj według swojego ulubionego przepisu na rosół. Dorzuc tylko dużo kości - najlepiej szpikowych oraz kurzych łapek.



Wykorzystane produkty



Produkty zbożowe

| | |
|----------------|----------------------|
| Chleb żytni | 70g (2 kromki) |
| Makaron ryżowy | 50g (1 i 1/4 garści) |



Warzywa

| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Burak | 100g (1 sztuka) |
| Buraki, liście gotowane (botwina) | 5g (1/8 pęczka) |
| Cebula | 560g (5 i 1/3 sztuki) |
| Cebula czerwona | 100g (1 sztuka) |
| Cebula dymka | 50g (2 i 1/2 sztuki) |
| Cukinia | 120g (1/5 sztuki) |
| Cykorია | 80g (1 sztuka) |
| Czosnek | 80g (16 ząbków) |
| Fasola szparagowa | 100g (1 garść) |
| Kalafior | 400g (2 porcje) |
| Kalarepa | 180g (1 sztuka) |
| Kapusta kiszona, w zalewie, słoik | 100g (1 szklanka) |
| Kapusta pekińska | 150g (3 liście) |
| Kielki rzodkiewki | 8g (1 łyżka) |
| Koper ogrodowy | 5g (1 i 1/4 łyżeczki) |
| Koper włoski, fenkuł | 525g (1 i 1/2 sztuki) |
| Korzeń imbiru, surowy | 5g (1/8 sztuki) |
| Marchew | 90g (2 sztuki) |
| Ogórek | 240g (1 i 1/3 sztuki) |
| Ogórki kiszone | 120g (2 sztuki) |
| Papryka czerwona | 350g (1 i 1/2 sztuki) |
| Papryka zielona | 100g (3/4 sztuki) |
| Pieczarka uprawna, świeża | 100g (5 sztuk) |
| Pieczarki, smażone | 200g (10 sztuk) |
| Pomidor | 160g (1 sztuka) |
| Pomidory suszone na słońcu | 21g (3 plastry) |
| Por | 70g (1/2 sztuki) |
| Salata rzymska | 100g (1/4 sztuki) |
| Seler naciowy, todyga | 45g (1 sztuka) |
| Szczypiorek | 55g (11 łyżek) |
| Ziemniaki, późne | 100g (1 sztuka) |



Mleko i produkty mleczne

| | |
|---|------------------------|
| Jogurt grecki z pełnego mleka | 140g (7 łyżek) |
| Napój w proszku, izolat białka serwatkowego | 35g (3 łyżki) |
| Ser burrata | 50g (1/3 sztuki) |
| Ser cheddar, pełnotłusty | 100g (5 plastrów) |
| Ser parmezan | 95g (10 i 2/3 plastra) |
| Ser parmezan, tarty | 24g (3 łyżki) |
| Ser twarogowy, półtłusty | 15g (1/2 plastra) |
| Ser typu "Feta" | 200g (1 kostka) |
| Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu | 215g (21 i 1/2 łyżki) |



Mięso i jaja

| | |
|------------------------------------|-------------------------|
| Boczek, gotowany | 50g (5 plastrów) |
| Jaja gotowane | 50g (1 sztuka) |
| Jaja kurze, całe | 725g (14 i 1/4 sztuki) |
| Mięso wołowe, mielone | 250g (1 i 1/4 szklanki) |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 400g (2 sztuki) |
| Parówki z szynki | 120g (3 sztuki) |
| Sznicel z fileta, indyk | 250g (2 i 1/2 sztuki) |
| Szynka surowa, dojrzewająca | 40g (2 plastry) |
| Szynka z indyka | 60g (4 plastry) |
| Wołowina, polędwica | 600g (1 i 1/3 sztuki) |



Oleje i tłuszcze

| | |
|-----------------|----------------------|
| Masło ekstra | 5g (1/2 plastra) |
| Masło klarowane | 60g (4 łyżki) |
| Olej kokosowy | 10ml (1 łyżka) |
| Olej ryżowy | 10ml (1 łyżka) |
| Oliwa z oliwek | 85ml (8 i 1/2 łyżki) |
| Smalec | 5g (1/3 łyżki) |



Cukier i słodczyce

| | |
|---------|------------------|
| Erytrol | 10g (2 łyżeczki) |
|---------|------------------|



Dieta antygrzybicza

Kakao 16%, proszek 20g (2 łyżki)

Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży 150g (1 i 1/2 sztuki)

Tuńczyk w oleju 200g (6 i 2/3 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Awokado 140g (1 sztuka)

Migdały 45g (3 łyżki)

Nasiona chia, suszone 20g (2 łyżki)

Nasiona sezamu, prażone 20g (2 łyżki)

Orzechy włoskie 30g (1 garść)

Sezam, nasiona 5g (1 łyżeczka)

Siemię lniane 12g (1 i 1/4 łyżki)

Napoje

Sok z cytryny 12ml (2 łyżki)

Sok z limonki 6ml (1 łyżka)

Woda 20ml (1/8 szklanki)

Przyprawy

Bazyliia, suszona 1g (1 łyżeczka)

Bazyliia, świeża 2g (2/3 garści)

Bulion rosółowy 450ml (1 i 3/4 szklanki)

Bulion warzywny 250ml (1 szklanka)

Czosnek, granulowany 8g (2 i 2/3 łyżeczki)

Czosnek niedźwiedzi 2g (1/3 łyżeczki)

Ekstrakt wanilii 4ml (1 łyżeczka)

Gałka muszkatołowa, mielona 2g (2 szczypty)

Imbir, mielony 1g (1/3 łyżeczki)

Ketchup, łagodny 30g (2 łyżki)

Majeranek, suszony 3g (1 łyżeczka)

Majonez 24g (1 łyżka)

Natka pietruszki, suszona 5g (1 i 2/3 łyżeczki)

Ocet jabłkowy 5ml (3/4 łyżki)

Oregano, suszone 6g (2 łyżeczki)

Papryka chili, w proszku 1g (1/4 łyżeczki)

Papryka słodka, mielona 8g (2 łyżeczki)

Pieprz biały 1g (1 szczypta)

Pieprz czarny 10g (10 szczypt)

Przyprawa do kurczaka 1g (1/6 łyżeczki)

Rozmaryn 5g (1 łyżeczka)

Sól himalajska 21g (21 szczypty)

Szafran, w proszku 1g (1/3 łyżeczki)

Tymianek, suszony 6g (2 łyżeczki)

Produkty vege/vegan

Masło orzechowe kremowe 20g (1 łyżka)

Mąka migdałowa 30g (3 łyżki)

Mąka z ciecierzycy 30g (2 i 1/2 łyżki)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|-----------------------------------|--|---|
| Śniadanie 1 | Obiad 1 | Kolacja 1 |
| Salatka z tuńczyka z jajkiem | Gotowana kapusta | Kalarepa zapiekana z fankulem |
| Śniadanie 2 | Obiad 2 | Kolacja 2 |
| Monte | Chińszczyzna z wołowiną | Duszony koper włoski z serem feta |
| Śniadanie 3 | Obiad 3 | Kolacja 3 |
| Jajka z sosem jogurtowo-ogórkowym | Dorsz w orzechach | Cykoria z pieczonym kurczakiem i jajkami |
| Śniadanie 4 | Obiad 4 | Kolacja 4 |
| Omlet ze szczypiorkiem i szynką | Nadziewana papryka z kurczakiem i serem - keto | Salata z ogórkiem, żółtą fasolką szparagową i sezamem |
| Śniadanie 5 | Obiad 5 | Kolacja 5 |
| Parówki z domowym ketchupem | Keto pizza | Kęski z indyka |
| Śniadanie 6 | Obiad 6 | Kolacja 6 |
| Jajka po turecku | Duszona wołowina | Zupa cebulowa |
| Śniadanie 7 | Obiad 7 | Kolacja 7 |
| Naleśniki keto bez mąki | Keto burgery | Zupa kalafiorowa |