

Zadkospis dla

INSULINOOPORNYCH



JADŁOSPIS DLA 10

Wyzwanie dla insulinoopornych rozpocznie się w środę. Tego dnia skoncentrujemy się na przygotowaniach, czyli planowaniu posiłków, przeczytaniu materiałów i dołączeniu do grupy na Facebooku. Specjalnie dla Ciebie przygotowałam jadłospis na czwartek, abyś mogła spokojnie zrobić zakupy i sprawdzić, jakie produkty masz już w kuchni. Kaloryczność jadłospisów wynosi 1500, 1600, 1700, 1800, 1900, 2000 i 2100 kcal.

🌟👊 To tylko przedsmak tego, co czeka Cię w naszym wyzwaniu! Decydując się na udział, otrzymasz:

🍴 **Dietę** na 7 dni pełną smakowitych i szybkich potraw, stworzoną specjalnie na wspomaganie walki z insulinoopornością. 🥗🍳

📖 **Zalecenia dietetyczne i wiedzę na temat insulinooporności**, dzięki którym nauczysz się modyfikować swój jadłospis, utrzymując niski indeks glikemiczny! 🧠💡

🛒 **Poradnik zakupowy**, ułatwiający Ci zakupy i szukanie produktów. Nie musisz obawiać się ciężko dostępnych składników wszystkie znajdziesz w standardowych sklepach, takich jak LIDL czy BIEDRONKA. 🛍️

🏆 **6 Treningów video** prowadzone przez Agatę Bartolewską, która nie tylko wytłumaczy Ci prawidłową technikę ćwiczeń, ale również zmotywuje do ostatnich powtórzeń! Plan treningowy dostępny również w formie PDF, abyś mogła wybierać między treningiem z trenerem a samodzielnym ćwiczeniem.



📅 **Habit Tracker**, czyli śledzik nawyków, który pomoże Ci utrzymać ilość wypijanej wody na odpowiednim poziomie! 📱

👥 **Dostęp do prywatnej grupy na Facebooku**, gdzie będziemy się wzajemnie motywować, rozwiewać wątpliwości i po prostu wspierać. **Na grupie będą pojawiać się dodatkowe przepisy czy treningi!**

🎁🌟 **SPRZEDAŻ WYWZWANIA RUSZA 10 STYCZNIA A PRMOCYJNA CENA WYZWANIA TO TYLKO 99 zł** 🌟



czwartek

► Śniadanie (457kcal)

Pasta z łososiem i suszonymi pomidorami na pieczywie (457 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Jaja kurze, na twardo - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka obrać ze skorupki.
2. Wszystkie składniki oprócz papryki, rukoli i pieczywa przełożyć do rozdrabniacza.
3. Następnie zblendować na jednolitą masę.
4. Gotową pastę posmarować kanapki i ozdobić warzywami.

Pastę możesz przechowywać przygotowaną dzień wcześniej, pamiętaj aby przechowywać ją w lodówce maksymalnie 2-3dni.

► II śniadanie (252kcal)

Waniliowy deser z ricottą i owocami (252 kcal)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 1/4 garści (60g)
- Herbatniki - 2 sztuki (10g)
- Orzechy nerkowca - 1/4 garści (10g)
- Ser ricotta, pełne mleko - 5 łyżeczek (50g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1/3 opakowania (50g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

1. Ricottę, skyr i słodzik mieszamy w miseczce tworząc jednolity krem.
2. Herbatniki kruszymy i przekładamy do kubeczka/naczynia, następnie wykładamy połowę owoców i krem.
3. Na wierzch deseru wykładamy resztę owoców oraz orzechy.

► Obiad (472kcal)

Zupa fajita z grillowaną tortillą (472 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Czosnek, granulowany - 2/3 łyżeczki (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (250g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1/2 sztuki (30g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

1. Warzywa i mięso pokroić w kostkę.
2. Na dnie garnka z grubym dnem (lub głębokiej patelni) rozgrzewamy oliwę i smażyjemy mięso oraz warzywa przez 2 minut. Następnie wlewamy bulion i pomidory z puszki.
3. Wszystko doprawiamy do smaku i gotujemy przez około 15-20 minut.
4. Na suchej patelni podgrzewamy tortillę.
5. Zupę przelewamy do miski posypujemy natką.
6. Jemy w towarzystwie zgrillowanej tortilli.



► Kolacja (340kcal)

Bułka z awokado i grillowanym halloumi (340 kcal)

1 porcja

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Bułki grahamki - 1/2 sztuki (35g)
- Ser twarogowy, halloumi - 1 plaster (40g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Rukola - 1 garść (20g)



Sposób przygotowania:

1. Bułkę przekroić na pół i podgrzać na suchej patelni. Gdy bułka się zarumieni przełożyć ją na talerz.
2. Awokado przekroić, obrać. Przełożyć do miseczki a następnie rozdrobnić widelcem. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny.
3. Ser pokroić w plastry, a na patelni grillowej/zwykłej usmażyć ser ok 2 minut z każdej strony.
4. Pieczywo posmarować awokado oraz zgrillowany ser.
5. Kanapki spożyć z pokrojonymi warzywami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1521 kcal



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Bułki grahamki	35g (1/2 sztuki)
Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
Tortilla pełnoziarnista	30g (1/2 sztuki)



Warzywa

Cebula	30g (1/4 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Papryka czerwona	150g (2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	10g (1 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	160g (1 sztuka)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	250g (1 szklanka)
Rukola	40g (2 garście)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40g (2 łyżki)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	50g (1/3 opakowania)
Ser ricotta, pełne mleko	50g (5 łyżeczek)
Ser twarogowy, halloumi	40g (1 plaster)



Mięso i jaja

Jaja kurze, na twardo	100g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)
----------------	-----------------



Cukier i słodcyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Herbatniki	10g (2 sztuki)



Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony	50g (1/2 opakowania)
----------------	----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	50g (1/3 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	60g (1 i 1/4 garści)
Orzechy nerkowca	10g (1/4 garści)



Przyprawy

Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Czosnek, granulowany	2g (2/3 łyżeczki)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)



czwartek

► Śniadanie (457kcal)

Pasta z łososiem i suszonymi pomidorami na pieczywie (457 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Jaja kurze, na twardo - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka obrać ze skorupki.
2. Wszystkie składniki oprócz papryki, rukoli i pieczywa przełożyć do rozdrabniacza.
3. Następnie zblendować na jednolitą masę.
4. Gotową pastę posmarować kanapki i ozdobić warzywami.

Pastę możesz przechowywać przygotowaną dzień wcześniej, pamiętaj aby przechowywać ją w lodówce maksymalnie 2-3dni.

► II śniadanie (252kcal)

Waniliowy deser z ricottą i owocami (252 kcal)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 1/4 garści (60g)
- Herbatniki - 2 sztuki (10g)
- Orzechy nerkowca - 1/4 garści (10g)
- Ser ricotta, pełne mleko - 5 łyżeczek (50g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1/3 opakowania (50g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

1. Ricottę, skyr i słodzik mieszamy w miseczce tworząc jednolity krem.
2. Herbatniki kruszymy i przekładamy do kubeczka/naczynia, następnie wykładamy połowę owoców i krem.
3. Na wierzch deseru wykładamy resztę owoców oraz orzechy.

► Obiad (472kcal)

Zupa fajita z grillowaną tortillą (472 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Czosnek, granulowany - 2/3 łyżeczki (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (250g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1/2 sztuki (30g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

1. Warzywa i mięso pokroić w kostkę.
2. Na dnie garnka z grubym dnem (lub głębokiej patelni) rozgrzewamy oliwę i smażyjemy mięso oraz warzywa przez 2 minut. Następnie wlewamy bulion i pomidory z puszki.
3. Wszystko doprawiamy do smaku i gotujemy przez około 15-20 minut.
4. Na suchej patelni podgrzewamy tortillę.
5. Zupę przelewamy do miski posypujemy natką.
6. Jemy w towarzystwie zgrillowanej tortilli.



► Kolacja (431kcal)

Bułka z awokado i grillowanym halloumi (431 kcal)

1 porcja

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (70g)
- Ser twarogowy, halloumi - 1 plaster (40g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Rukola - 1 garść (20g)



Sposób przygotowania:

1. Bułkę przekroić na pół i podgrzać na suchej patelni. Gdy bułka się zarumieni przełożyć ją na talerz.
2. Awokado przekroić, obrać. Przełożyć do miseczki a następnie rozdrobnić widelcem. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny.
3. Ser pokroić w plastry, a na patelni grillowej/zwykłej usmażyć ser ok 2 minut z każdej strony.
4. Pieczywo posmarować awokado oraz zgrillowany ser.
5. Kanapki spożyć z pokrojonymi warzywami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1612 kcal



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Bułki grahamki	70g (1 sztuka)
Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
Tortilla pełnoziarnista	30g (1/2 sztuki)



Warzywa

Cebula	30g (1/4 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Papryka czerwona	150g (2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	10g (1 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	160g (1 sztuka)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	250g (1 szklanka)
Rukola	40g (2 garście)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40g (2 łyżki)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	50g (1/3 opakowania)
Ser ricotta, pełne mleko	50g (5 łyżeczek)
Ser twarogowy, halloumi	40g (1 plaster)



Mięso i jaja

Jaja kurze, na twardo	100g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)
----------------	-----------------



Cukier i słodcyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Herbatniki	10g (2 sztuki)



Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony	50g (1/2 opakowania)
----------------	----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	50g (1/3 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	60g (1 i 1/4 garści)
Orzechy nerkowca	10g (1/4 garści)



Przyprawy

Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Czosnek, granulowany	2g (2/3 łyżeczki)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)



czwartek

► Śniadanie (518kcal)

Pasta z łososiem i suszonymi pomidorami na pieczywie (457 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Jaja kurze, na twardo - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka obrać ze skorupki.
2. Wszystkie składniki oprócz papryki, rukoli i pieczywa przełożyć do rozdrabniacza.
3. Następnie zblendować na jednolitą masę.
4. Gotową pastę posmarować kanapki i ozdobić warzywami.

Pastę możesz przechowywać przygotowaną dzień wcześniej, pamiętaj aby przechowywać ją w lodówce maksymalnie 2-3dni.

Mieszanka orzechów (61kcal)

1/4 garści (10g)

► II śniadanie (280kcal)

Waniliowy deser z ricottą i owocami (280 kcal)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 1/4 garści (60g)
- Herbatniki - 2 sztuki (10g)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)
- Ser ricotta, pełne mleko - 5 łyżeczek (50g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1/3 opakowania (50g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

1. Ricottę, skyr i słodzik mieszamy w miseczce tworząc jednolity krem.
2. Herbatniki kruszymy i przekładamy do kubeczka/naczynia, następnie wykładamy połowę owoców i krem.
3. Na wierzch deseru wykładamy resztę owoców oraz orzechy.

► Obiad (472kcal)

Zupa fajita z grillowaną tortillą (472 kcal)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Czosnek, granulowany - 2/3 łyżeczki (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (250g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1/2 sztuki (30g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa i mięso pokroić w kostkę.
2. Na dnie garnka z grubym dnem (lub głębokiej patelni) rozgrzewamy oliwę i smażymy mięso oraz warzywa przez 2 minut. Następnie wlewamy bulion i pomidory z puszek.
3. Wszystko doprawiamy do smaku i gotujemy przez około 15-20 minut.
4. Na suchej patelni podgrzewamy tortillę.
5. Zupę przelewamy do miski posypujemy natką.
6. Jemy w towarzystwie zgrillowanej tortilli.

► Kolacja (431kcal)**Bułka z awokado i grillowanym halloumi (431 kcal)****1 porcja**

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (70g)
- Ser twarogowy, halloumi - 1 plaster (40g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Rukola - 1 garść (20g)

**Sposób przygotowania:**

1. Bułkę przekroić na pół i podgrzać na suchej patelni. Gdy bułka się zarumieni przełożyć ją na talerz.
2. Awokado przekroić, obrać. Przełożyć do miseczki a następnie rozdrobnić widelcem. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny.
3. Ser pokroić w plastry, a na patelni grillowej/zwykłej usmażyć ser ok 2 minut z każdej strony.
4. Pieczywo posmarować awokado oraz zgrillowany ser.
5. Kanapki spożyć z pokrojonymi warzywami.

**Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:****1701 kcal**



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Bułki grahamki	70g (1 sztuka)
Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
Tortilla pełnoziarnista	30g (1/2 sztuki)



Warzywa

Cebula	30g (1/4 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Papryka czerwona	150g (2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	10g (1 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	160g (1 sztuka)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	250g (1 szklanka)
Rukola	40g (2 garście)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40g (2 łyżki)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	50g (1/3 opakowania)
Ser ricotta, pełne mleko	50g (5 łyżeczek)
Ser twarogowy, halloumi	40g (1 plaster)



Mięso i jaja

Jaja kurze, na twardo	100g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)
----------------	-----------------



Cukier i słodcyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Herbatniki	10g (2 sztuki)



Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony	50g (1/2 opakowania)
----------------	----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	50g (1/3 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	60g (1 i 1/4 garści)
Mieszanka orzechów	10g (1/4 garści)
Orzechy nerkowca	15g (1/3 garści)



Przyprawy

Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Czosnek, granulowany	2g (2/3 łyżeczki)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)



czwartek

► Śniadanie (523kcal)

Pasta z łososiem i suszonymi pomidorami na pieczywie (462 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Jaja kurze, na twardo - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka obrać ze skorupki.
2. Wszystkie składniki oprócz papryki, rukoli i pieczywa przełożyć do rozdrabniacza.
3. Następnie zblendować na jednolitą masę.
4. Gotową pastę posmarować kanapki i ozdobić warzywami.

Pastę możesz przechowywać przygotowaną dzień wcześniej, pamiętaj aby przechowywać ją w lodówce maksymalnie 2-3dni.

Mieszanka orzechów (61kcal)

1/4 garści (10g)

► II śniadanie (280kcal)

Waniliowy deser z ricottą i owocami (280 kcal)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 1/4 garści (60g)
- Herbatniki - 2 sztuki (10g)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)
- Ser ricotta, pełne mleko - 5 łyżeczek (50g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1/3 opakowania (50g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

1. Ricottę, skyr i słodzik mieszamy w miseczce tworząc jednolity krem.
2. Herbatniki kruszymy i przekładamy do kubeczka/naczynia, następnie wykładamy połowę owoców i krem.
3. Na wierzch deseru wykładamy resztę owoców oraz orzechy.

► Obiad (549kcal)

Zupa fajita z grillowaną tortillą (549 kcal)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Czosnek, granulowany - 2/3 łyżeczki (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa i mięso pokroić w kostkę.
2. Na dnie garnka z grubym dnem (lub głębokiej patelni) rozgrzewamy oliwę i smażymy mięso oraz warzywa przez 2 minut. Następnie wlewamy bulion i pomidory z puszek.
3. Wszystko doprawiamy do smaku i gotujemy przez około 15-20 minut.
4. Na suchej patelni podgrzewamy tortillę.
5. Zupę przelewamy do miski posypujemy natką.
6. Jemy w towarzystwie zgrillowanej tortilli.

► Kolacja (464kcal)**Bułka z awokado i grillowanym halloumi (464 kcal)****1 porcja**

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (70g)
- Ser twarogowy, halloumi - 1 i 1/4 plastra (50g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Rukola - 1 garść (20g)

**Sposób przygotowania:**

1. Bułkę przekroić na pół i podgrzać na suchej patelni. Gdy bułka się zarumieni przełożyć ją na talerz.
2. Awokado przekroić, obrać. Przełożyć do miseczki a następnie rozdrobnić widelcem. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny.
3. Ser pokroić w plastry, a na patelni grillowej/zwykłej usmażyć ser ok 2 minut z każdej strony.
4. Pieczywo posmarować awokado oraz zgrillowany ser.
5. Kanapki spożyć z pokrojonymi warzywami.

**Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:****1816 kcal**



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Bułki grahamki	70g (1 sztuka)
Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)



Warzywa

Cebula	30g (1/4 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Papryka czerwona	150g (2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	10g (1 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	160g (1 sztuka)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	200g (3/4 szklanki)
Rukola	60g (3 garście)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40g (2 łyżki)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	50g (1/3 opakowania)
Ser ricotta, pełne mleko	50g (5 łyżeczek)
Ser twarogowy, halloumi	50g (1 i 1/4 plastra)



Mięso i jaja

Jaja kurze, na twardo	100g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)
----------------	-----------------



Cukier i słodcyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Herbatniki	10g (2 sztuki)



Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony	50g (1/2 opakowania)
----------------	----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	50g (1/3 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	60g (1 i 1/4 garści)
Mieszanka orzechów	10g (1/4 garści)
Orzechy nerkowca	15g (1/3 garści)



Przyprawy

Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Czosnek, granulowany	2g (2/3 łyżeczki)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)



czwartek

► Śniadanie (553kcal)

Pasta z łososiem i suszonymi pomidorami na pieczywie (462 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Jaja kurze, na twardo - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka obrać ze skorupki.
2. Wszystkie składniki oprócz papryki, rukoli i pieczywa przełożyć do rozdrabniacza.
3. Następnie zblendować na jednolitą masę.
4. Gotową pastę posmarować kanapki i ozdobić warzywami.

Pastę możesz przechowywać przygotowaną dzień wcześniej, pamiętaj aby przechowywać ją w lodówce maksymalnie 2-3dni.

Mieszanka orzechów (91kcal)

1/3 garści (15g)

► II śniadanie (280kcal)

Waniliowy deser z ricottą i owocami (280 kcal)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 1/4 garści (60g)
- Herbatniki - 2 sztuki (10g)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)
- Ser ricotta, pełne mleko - 5 łyżeczek (50g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1/3 opakowania (50g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

1. Ricottę, skyr i słodzik mieszamy w miseczce tworząc jednolity krem.
2. Herbatniki kruszymy i przekładamy do kubeczka/naczynia, następnie wykładamy połowę owoców i krem.
3. Na wierzch deseru wykładamy resztę owoców oraz orzechy.

► Obiad (598kcal)

Zupa fajita z grillowaną tortillą (598 kcal)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Czosnek, granulowany - 2/3 łyżeczki (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa i mięso pokroić w kostkę.
2. Na dnie garnka z grubym dnem (lub głębokiej patelni) rozgrzewamy oliwę i smażymy mięso oraz warzywa przez 2 minut. Następnie wlewamy bulion i pomidory z puszki.
3. Wszystko doprawiamy do smaku i gotujemy przez około 15-20 minut.
4. Na suchej patelni podgrzewamy tortillę.
5. Zupę przelewamy do miski posypujemy natką.
6. Jemy w towarzystwie zgrillowanej tortilli.

► Kolacja (464kcal)**Bułka z awokado i grillowanym halloumi (464 kcal)****1 porcja**

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (70g)
- Ser twarogowy, halloumi - 1 i 1/4 plastra (50g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Rukola - 1 garść (20g)

**Sposób przygotowania:**

1. Bułkę przekroić na pół i podgrzać na suchej patelni. Gdy bułka się zarumieni przełożyć ją na talerz.
2. Awokado przekroić, obrać. Przełożyć do miseczki a następnie rozdrobnić widelcem. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny.
3. Ser pokroić w plastry, a na patelni grillowej/zwykłej usmażyć ser ok 2 minut z każdej strony.
4. Pieczywo posmarować awokado oraz zgrillowany ser.
5. Kanapki spożyć z pokrojonymi warzywami.

**Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:****1895 kcal**



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Bułki grahamki	70g (1 sztuka)
Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)



Warzywa

Cebula	30g (1/4 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Papryka czerwona	150g (2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	10g (1 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	160g (1 sztuka)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	200g (3/4 szklanki)
Rukola	60g (3 garście)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40g (2 łyżki)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	50g (1/3 opakowania)
Ser ricotta, pełne mleko	50g (5 łyżeczek)
Ser twarogowy, halloumi	50g (1 i 1/4 plastra)



Mięso i jaja

Jaja kurze, na twardo	100g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)
----------------	-----------------



Cukier i słodcyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Herbatniki	10g (2 sztuki)



Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony	50g (1/2 opakowania)
----------------	----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	50g (1/3 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	60g (1 i 1/4 garści)
Mieszanka orzechów	15g (1/3 garści)
Orzechy nerkowca	15g (1/3 garści)



Przyprawy

Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Czosnek, granulowany	2g (2/3 łyżeczki)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)



czwartek

► Śniadanie (583kcal)

Pasta z łososiem i suszonymi pomidorami na pieczywie (462 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Jaja kurze, na twardo - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka obrać ze skorupki.
2. Wszystkie składniki oprócz papryki, rukoli i pieczywa przełożyć do rozdrabniacza.
3. Następnie zblendować na jednolitą masę.
4. Gotową pastę posmarować kanapki i ozdobić warzywami.

Pastę możesz przechowywać przygotowaną dzień wcześniej, pamiętaj aby przechowywać ją w lodówce maksymalnie 2-3dni.

Mieszanka orzechów (121kcal)

1/2 garści (20g)

► II śniadanie (296kcal)

Waniliowy deser z ricottą i owocami (296 kcal)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 1/4 garści (60g)
- Herbatniki - 2 sztuki (10g)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)
- Ser ricotta, pełne mleko - 5 łyżeczek (50g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1/2 opakowania (70g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

1. Ricottę, skyr i słodzik mieszamy w miseczce tworząc jednolity krem.
2. Herbatniki kruszymy i przekładamy do kubeczka/naczynia, następnie wykładamy połowę owoców i krem.
3. Na wierzch deseru wykładamy resztę owoców oraz orzechy.

► Obiad (598kcal)

Zupa fajita z grillowaną tortillą (598 kcal)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Czosnek, granulowany - 2/3 łyżeczki (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa i mięso pokroić w kostkę.
2. Na dnie garnka z grubym dnem (lub głębokiej patelni) rozgrzewamy oliwę i smażymy mięso oraz warzywa przez 2 minut. Następnie wlewamy bulion i pomidory z puszki.
3. Wszystko doprawiamy do smaku i gotujemy przez około 15-20 minut.
4. Na suchej patelni podgrzewamy tortillę.
5. Zupę przelewamy do miski posypujemy natką.
6. Jemy w towarzystwie zgrillowanej tortilli.

► Kolacja (496kcal)**Bułka z awokado i grillowanym halloumi (464 kcal)****1 porcja**

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (70g)
- Ser twarogowy, halloumi - 1 i 1/4 plastra (50g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Rukola - 1 garść (20g)

**Sposób przygotowania:**

1. Bułkę przekroić na pół i podgrzać na suchej patelni. Gdy bułka się zarumieni przełożyć ją na talerz.
2. Awokado przekroić, obrać. Przełożyć do miseczki a następnie rozdrobnić widelcem. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny.
3. Ser pokroić w plastry, a na patelni grillowej/zwykłej usmażyć ser ok 2 minut z każdej strony.
4. Pieczywo posmarować awokado oraz zgrillowany ser.
5. Kanapki spożyć z pokrojonymi warzywami.

Mandarynki (32kcal)**1 sztuka (70g)****Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:****1973 kcal**



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Bułki grahamki	70g (1 sztuka)
Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)



Warzywa

Cebula	30g (1/4 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Papryka czerwona	150g (2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	10g (1 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	160g (1 sztuka)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	200g (3/4 szklanki)
Rukola	60g (3 garście)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40g (2 łyżki)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	70g (1/2 opakowania)
Ser ricotta, pełne mleko	50g (5 łyżeczek)
Ser twarogowy, halloumi	50g (1 i 1/4 plastra)



Mięso i jaja

Jaja kurze, na twardo	100g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)
----------------	-----------------



Cukier i słodcyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Herbatniki	10g (2 sztuki)



Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony	50g (1/2 opakowania)
----------------	----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	50g (1/3 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	60g (1 i 1/4 garści)
Mandarynki	70g (1 sztuka)
Mieszanka orzechów	20g (1/2 garści)
Orzechy nerkowca	15g (1/3 garści)



Przyprawy

Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Czosnek, granulowany	2g (2/3 łyżeczki)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)



czwartek

► Śniadanie (583kcal)

Pasta z łososiem i suszonymi pomidorami na pieczywie (462 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Jaja kurze, na twardo - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka obrać ze skorupki.
2. Wszystkie składniki oprócz papryki, rukoli i pieczywa przełożyć do rozdrabniacza.
3. Następnie zblendować na jednolitą masę.
4. Gotową pastę posmarować kanapki i ozdobić warzywami.

Pastę możesz przechowywać przygotowaną dzień wcześniej, pamiętaj aby przechowywać ją w lodówce maksymalnie 2-3dni.

Mieszanka orzechów (121kcal)

1/2 garści (20g)

► II śniadanie (342kcal)

Waniliowy deser z ricottą i owocami (342 kcal)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 3/4 garści (90g)
- Herbatniki - 2 sztuki (10g)
- Orzechy nerkowca - 2/3 garści (20g)
- Ser ricotta, pełne mleko - 5 łyżeczek (50g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr - 1/2 opakowania (70g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

1. Ricottę, skyr i słodzik mieszamy w miseczce tworząc jednolity krem.
2. Herbatniki kruszymy i przekładamy do kubeczka/naczynia, następnie wykładamy połowę owoców i krem.
3. Na wierzch deseru wykładamy resztę owoców oraz orzechy.

► Obiad (647kcal)

Zupa fajita z grillowaną tortillą (647 kcal)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (250g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Czosnek, granulowany - 2/3 łyżeczki (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Warzywa i mięso pokroić w kostkę.
2. Na dnie garnka z grubym dnem (lub głębokiej patelni) rozgrzewamy oliwę i smażymy mięso oraz warzywa przez 2 minut. Następnie wlewamy bulion i pomidory z puszek.
3. Wszystko doprawiamy do smaku i gotujemy przez około 15-20 minut.
4. Na suchej patelni podgrzewamy tortillę.
5. Zupę przelewamy do miski posypujemy natką.
6. Jemy w towarzystwie zgrillowanej tortilli.

► Kolacja (496kcal)

Bułka z awokado i grillowanym halloumi (464 kcal)

1 porcja

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (70g)
- Ser twarogowy, halloumi - 1 i 1/4 plastra (50g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Rukola - 1 garść (20g)

**Sposób przygotowania:**

1. Bułkę przekroić na pół i podgrzać na suchej patelni. Gdy bułka się zarumieni przełożyć ją na talerz.
2. Awokado przekroić, obrać. Przełożyć do miseczki a następnie rozdrobnić widelcem. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny.
3. Ser pokroić w plastry, a na patelni grillowej/zwykłej usmażyć ser ok 2 minut z każdej strony.
4. Pieczywo posmarować awokado oraz zgrillowany ser.
5. Kanapki spożyć z pokrojonymi warzywami.

Mandarynki (32kcal)

1 sztuka (70g)

**Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:**

2068 kcal



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1



Produkty zbożowe

Bułki grahamki	70g (1 sztuka)
Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)



Warzywa

Cebula	30g (1/4 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Papryka czerwona	150g (2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	10g (1 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	160g (1 sztuka)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	200g (3/4 szklanki)
Rukola	60g (3 garście)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40g (2 łyżki)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy - Skyr	70g (1/2 opakowania)
Ser ricotta, pełne mleko	50g (5 łyżeczek)
Ser twarogowy, halloumi	50g (1 i 1/4 plastra)



Mięso i jaja

Jaja kurze, na twardo	100g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250g (1 i 1/4 sztuki)



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek	5ml (1/2 łyżki)
----------------	-----------------



Cukier i słodcyce

Erytrol	5g (1 łyżeczka)
Herbatniki	10g (2 sztuki)



Ryby i owoce morza

Łosoś, wędzony	50g (1/2 opakowania)
----------------	----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	50g (1/3 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	90g (1 i 3/4 garści)
Mandarynki	70g (1 sztuka)
Mieszanka orzechów	20g (1/2 garści)
Orzechy nerkowca	20g (2/3 garści)



Przyprawy

Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Czosnek, granulowany	2g (2/3 łyżeczki)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	2g (2 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)