

## ORZECHY I ZIARNA

- Orzechy włoskie 24 g 1.6 x łyżka

## RYBY I OWOCE MORZA

- Mintaj, świeży 250 g 2.5 x Kawalek LUB krajanka sojowa 45 g plus tofu 60 g

## NAPOJE

- Woda 150 g 0.6 x Szklanka
- Sok cytrynowy 33 g 5.5 x łyżka

## TŁUSZCZE

- Oliwa z oliwek 150 g 15 x łyżka
- Masło ekstra 15 g 3 x łyżeczka

## ZBOŻOWE

- Makaron penne 140 g 2 x Szklanka
- Ryż krótkoziarnisty (typu arborio) 100 g 6.7 x łyżka
- Płatki owsiane 50 g 5 x łyżka

## PIECZYWO

- Chleb żytni razowy 270 g 9 x Kromka
- Bułka pełnoziarnista 160 g 2 x Sztuka
- Tortilla pełnoziarnista 152.5 g 2.5 x Sztuka
- Bajgiel 80 g 1 x Sztuka

## MIEŚO I WYROBY MIĘSNE

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 550 g 5.5 x Kawalek **LUB jeśli stosujesz zamienniki** to 300 g mięsa plus tofu 60 g (ESCALIVADA KATALOŃSKA SAŁATKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI) plus bakłażan 200 g (PISTO MANCHEGO CZYLI DUSZONE WARZYWA Z KURCZAKIEM W SOSIE CHIMICHURRI)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry 450 g 4.5 x Kawalek **LUB jeśli stosujesz zamienniki** to 150 g mięsa plus krajanka sojowa 80 g (PIECZONE ZIEMNIAKI Z KURCZAKIEM I PIECZARKAMI W SOSIE KANARYJSKIM) plus pieczarki 100 g (COCIDO MADRILEÑO)
- Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) 270 g 2.7 x Porcja **LUB jeśli stosujesz zamienniki** to kotlety buraczane 270 g (ALBÓNDIGAS CZYLI HISZPAŃSKIE KLOPSIKI WOŁOWE Z SOSIE PIETRUSZKOWYM I HISZPAŃSKI BURGER Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI I SALSA POMIDOROWĄ)
- Chorizo 140 g 17.5 x Plaster **LUB jeśli stosujesz zamienniki** to 20 g chorizo plus plus ciocieryzca z puszki 100 g (SZYBKĄ ZUPĄ FASOLOWĄ Z KIELBASĄ CHORIZO Z DODATKIEM TORTILLI I FETY) plus kielbasa wegańska 40 g (COCIDO MADRILEÑO - GULASZ PO MADRYCKU) plus gyros wegański 60 g (KOPYTKA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I CHORIZO W SOSIE POMIDOROWO-ROZMARYNOWYM)

## INNE

- Bulion warzywny (domowy) 800 g 3.2 x Szklanka
- Ziemniaczki już gotowe z rozmarynem (Pri) 645 g 1.5 x Opakowanie
- Kopytka Swojska Chata 250 g 0.5 x Opakowanie
- Miód pszczeni 12 g 0.5 x łyżka

## NABIAŁ

- Jaja kurze całe 504 g 9 x Sztuka
- Jogurt naturalny 240 g 12 x łyżka
- Twarożek grani 150 g 1 x Opakowanie
- Śmietana, 12% tłuszczu 108 g 6 x łyżka
- Ser typu "Feta" 100 g 2 x Kawalek
- Ser, kozi (miękki) 80 g 0.5 x Opakowanie
- Serek śmietankowy 67 g 0.5 x Opakowanie
- Ser twarogowy chudy 50 g 0.2 x Opakowanie
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu lub napój roślinny 40 g 0.2 x Szklanka
- Ser, gouda tłusty 30 g 2 x Plasterek

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Pieprz czarny mielony 16 g 16 x Szczypta
- Sól biała 16 g 16 x Szczypta
- Kolendra (świeża) 15 g 15 x Listek
- Mielona słodka papryka 11 g 2.2 x łyżeczka
- Kmin rzymski (kumin) 8 g 2 x łyżeczka
- Papryka słodka (mielona, wędzona) 8 g 1.6 x łyżeczka
- Kurkuma 5 g 1 x łyżeczka
- Zioła prowansalskie 5 g 1.7 x łyżeczka
- Oregano (suszone) 4 g 1.3 x łyżeczka
- Rozmarny 3 g 0.8 x łyżeczka

## OWOCE I WARZYWA

- Pomidor 1440 g 12 x Sztuka
- Cukinia 1050 g 3.5 x Sztuka
- Papryka czerwona 770 g 5.5 x Sztuka
- Cebula czerwona 450 g 4.5 x Sztuka
- Bakłażan 400 g 2 x Sztuka
- Fasola szparagowa 400 g 4.4 x Garść
- Pomidory z puszki (krojone) 400 g 4 x Porcja
- Cebula 350 g 3.5 x Sztuka
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) 340 g 17 x łyżka
- Ogórki małosolne 300 g 3 x Sztuka
- Ziemniaczki już gotowe (Pri) 300 g 0.8 x Opakowanie
- Kalafior 250 g 0.5 x Sztuka
- Ciecierzycza (w zalewie) 200 g 10 x łyżka
- Marchew 180 g 4 x Sztuka
- Pieczarka uprawna, świeża 180 g 9 x Sztuka
- Kapusta pekińska 175 g 3.5 x Liść
- Papryka żółta 140 g 1 x Sztuka
- Czosnek 135 g 27 x Ząbek
- Szpinak 125 g 5 x Garść
- Pomidory koktajlowe 120 g 6 x Sztuka
- Pietruszka, liście 114 g 19 x łyżeczka
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe 90 g 6 x łyżka
- Brzoskwinia 85 g 1 x Sztuka
- Rukola 70 g 3.5 x Garść
- Banan 60 g 0.5 x Sztuka
- Papryczka ostra (chili) 60 g 3 x Sztuka
- Pietruszka, korzeń 50 g 1 x Sztuka
- Szczypiorek 30 g 6 x łyżeczka
- Rodzynki, suszone 22.5 g 1.5 x łyżka
- Koper (w pęczkach) 10 g 2 x Pęczek
- Skórka z cytryny (starta) 3 g 1 x łyżeczka



## LISTA ZAKUPÓW

### NAPOJE

- Sok cytrynowy 10 g 1.7 x łyżka

### TŁUSZCZE

- Oliwa z oliwek 20 g 2 x łyżka

### ZBOŻOWE

- Ryż krótkoziarnisty (typu arborio) 50 g 3.3 x łyżka

### RYBY I OWOCE MORZA

- Mintaj, świeży 100 g 1 x Kawalek lub tofu 60 g

### MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

- Mięso z ud kurczaka, bez skóry 100 g 1 x Kawalek lub pieczarki 100 g
- Chorizo 40 g 5 x Plaster lub kielbaska sojowa 40 g

### INNE

- Bulion warzywny (domowy) 200 g 0.8 x Szklanka
- Ziemniaczki już gotowe z rozmarynem (Pri) 145 g 0.3 x Opakowanie

### NABIAŁ

- Jaja kurze całe 112 g 2 x Sztuka
- Ser twarogowy chudy 50 g 0.2 x Opakowanie
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu lub napój roślinny 40 g 0.2 x Szklanka

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Mielona słodka papryka 5 g 1 x łyżeczka
- Kurkuma 3 g 0.6 x łyżeczka
- Pieprz czarny mielony 2 g 2 x Szczypta
- Sól biała 2 g 2 x Szczypta
- Oregano (suszone) 1 g 0.3 x łyżeczka

### OWOCE I WARZYWA

- Ciecierzycza (w zalewie) 200 g 10 x łyżka
- Pomidory z puszki (krojone) 200 g 2 x Porcja
- Kapusta pekińska 175 g 3.5 x Liść
- Cebula 150 g 1.5 x Sztuka
- Cukinia 150 g 0.5 x Sztuka
- Papryka czerwona 140 g 1 x Sztuka
- Pomidor 120 g 1 x Sztuka
- Fasola szparagowa 100 g 1.1 x Garść
- Ziemniaczki już gotowe (Pri) 100 g 0.2 x Opakowanie
- Cebula czerwona 50 g 0.5 x Sztuka
- Marchew 45 g 1 x Sztuka
- Czosnek 20 g 4 x Ząbek
- Pietruszka, liście 18 g 3 x łyżeczka
- Koper (w pęczkach) 2.5 g 0.5 x Pęczek

## LISTA ZAKUPÓW

### TLUSZCZE

- Oliwa z oliwek 30 g 3 x łyżka

### NABIAŁ

- Jogurt naturalny 160 g 8 x łyżka
- Jaja kurze całe 112 g 2 x Sztuka

### PIECZYWO

- Tortilla pełnoziarnista 122 g 2 x Sztuka
- Chleb żytni razowy 90 g 3 x Kromka

### MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

- Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) 150 g 1.5 x Porcja lub kotlety buraczane 150 g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100 g 1 x Kawalek lub tofu 60 g

### NAPOJE

- Woda 150 g 0.6 x Szklanka
- Sok cytrynowy 10 g 1.7 x łyżka

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Zioła prowansalskie 5 g 1.7 x łyżeczka
- Mielona słodka papryka 3 g 0.6 x łyżeczka
- Pieprz czarny mielony 2 g 2 x Szczypta
- Sól biała 2 g 2 x Szczypta

### OWOCE I WARZYWA

- Pomidor 240 g 2 x Sztuka
- Bakłażan 200 g 1 x Sztuka
- Papryka czerwona 140 g 1 x Sztuka
- Papryka żółta 140 g 1 x Sztuka
- Cebula 100 g 1 x Sztuka
- Cebula czerwona 100 g 1 x Sztuka
- Marchew 90 g 2 x Sztuka
- Pietruszka, korzeń 50 g 1 x Sztuka
- Szpinak 50 g 2 x Garść
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe 30 g 2 x łyżka
- Czosnek 20 g 4 x Ząbek
- Szczypiorek 20 g 4 x łyżeczka
- Pietruszka, liście 18 g 3 x łyżeczka
- Koper (w pęczkach) 2.5 g 0.5 x Pęczek

## LISTA ZAKUPÓW

### NABIAŁ

- Jaja kurcze całe 56 g 1 x Sztuka

### NAPOJE

- Sok cytrynowy 3 g 0.5 x łyżka

### TŁUSZCZE

- Oliwa z oliwek 25 g 2.5 x łyżka
- Masło ekstra 15 g 3 x łyżeczka

### PIECZYWO

- Bułka pełnoziarnista 80 g 1 x Sztuka
- Chleb żytni razowy 60 g 2 x Kromka

### INNE

- Ziemniaczki już gotowe z rozmarynem (Pri) 285 g 0.7 x Opakowanie
- Bulion warzywny (domowy) 150 g 0.6 x Szklanka

### MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

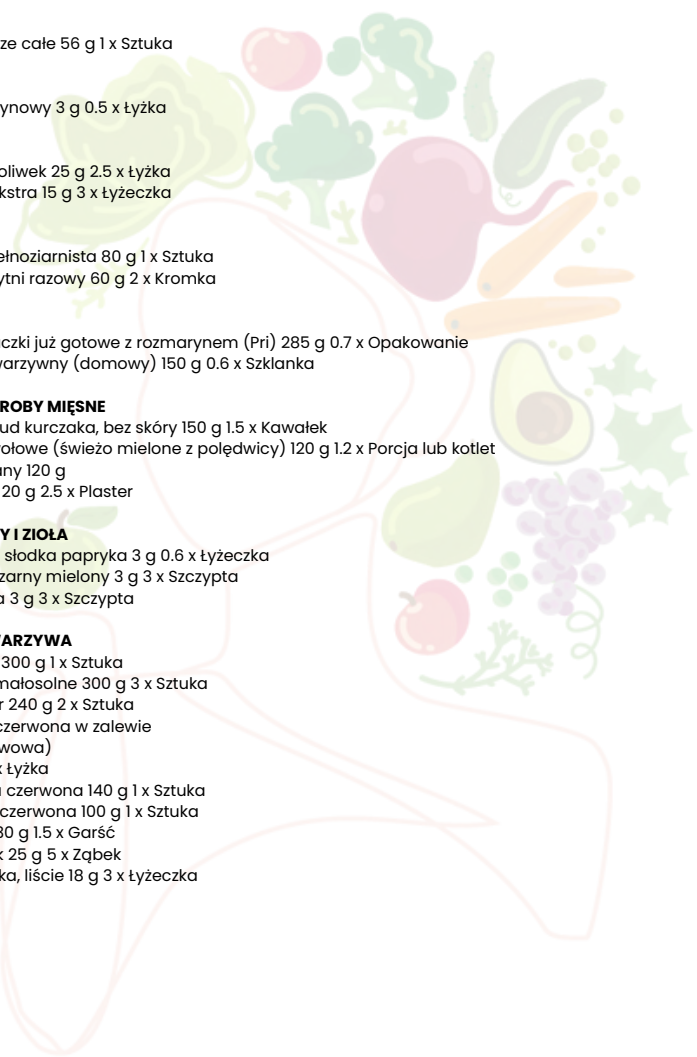
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry 150 g 1.5 x Kawalek
- Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) 120 g 1.2 x Porcja lub kotlet buraczany 120 g
- Chorizo 20 g 2.5 x Plaster

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Mielona słodka papryka 3 g 0.6 x łyżeczka
- Pieprz czarny mielony 3 g 3 x Szczypta
- Sól biała 3 g 3 x Szczypta

### OWOCE I WARZYWA

- Cukinia 300 g 1 x Sztuka
- Ogórki małosolne 300 g 3 x Sztuka
- Pomidor 240 g 2 x Sztuka
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)
- 140 g 7 x łyżka
- Papryka czerwona 140 g 1 x Sztuka
- Cebula czerwona 100 g 1 x Sztuka
- Rukola 30 g 1.5 x Garść
- Czosnek 25 g 5 x Ząbek
- Pietruszka, liście 18 g 3 x łyżeczka



## LISTA ZAKUPÓW

### PIECZYWO

- Bajteli 80 g 1 x Sztuka

### TŁUSZCZE

- Oliwa z oliwek 30 g 3 x łyżka

### ZBOŻOWE

- Makaron penne 70 g 1 x Szklanka

### MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100 g 1 x Kawatek

### RYBY I OWOCE MORZA

- Mintaj, świeży 150 g 1,5 x Kawatek lub krajanka sojowa 45 g

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

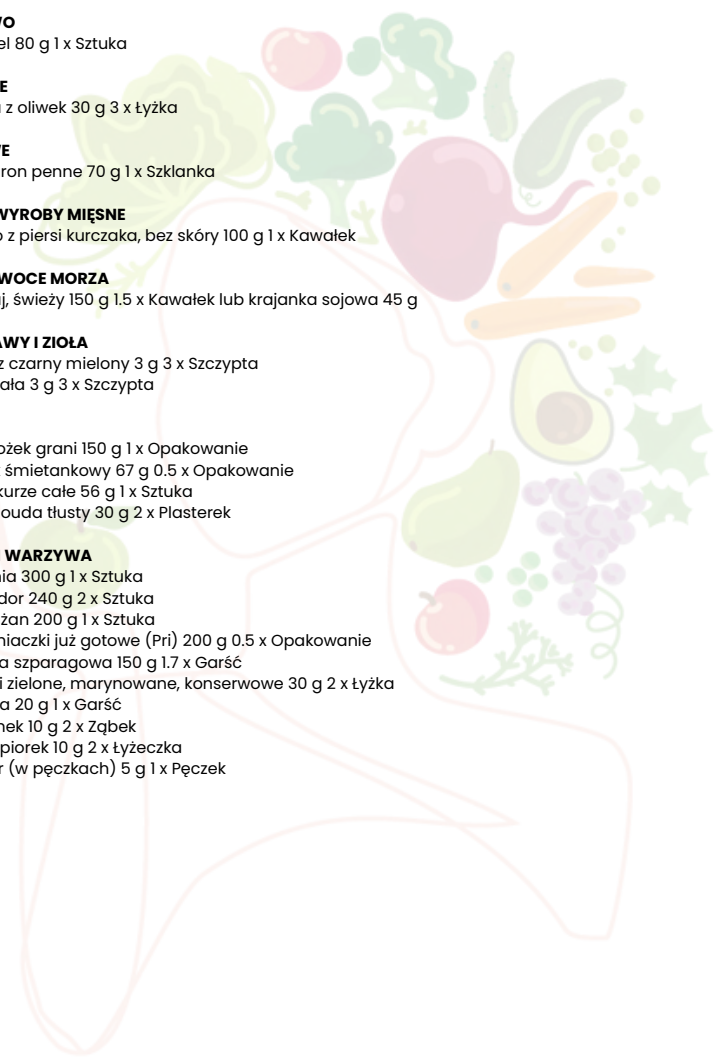
- Pieprz czarny mielony 3 g 3 x Szczypta
- Sól biała 3 g 3 x Szczypta

### NABIAŁ

- Twarożek grani 150 g 1 x Opakowanie
- Serek śmietankowy 67 g 0,5 x Opakowanie
- Jaja kurze całe 56 g 1 x Sztuka
- Ser, gouda tusty 30 g 2 x Plasterek

### OWOCE I WARZYWA

- Cukinia 300 g 1 x Sztuka
- Pomidor 240 g 2 x Sztuka
- Bakłażan 200 g 1 x Sztuka
- Ziemniaczki już gotowe (Pri) 200 g 0,5 x Opakowanie
- Fasola szparagowa 150 g 1,7 x Garść
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe 30 g 2 x łyżka
- Rukola 20 g 1 x Garść
- Czosnek 10 g 2 x Ząbek
- Szcypiorek 10 g 2 x łyżeczka
- Koper (w pęczkach) 5 g 1 x Pęczek



## LISTA ZAKUPÓW

## ZBOŻOWE

- Płatki owsiane 50 g 5 x łyżka

## NAPOJE

- Sok cytrynowy 5 g 0.8 x łyżka

## ORZECHY I ZIARNA

- Orzechy włoskie 8 g 0.5 x łyżka

## TŁUSZCZE

- Oliwa z oliwek 10 g 1 x łyżka

## INNE

- Bulion warzywny (domowy) 200 g 0.8 x Szklanka
- Miód pszczoeli 6 g 0.2 x łyżka

## MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 150 g 1.5 x Kawalek lub bakłażan 200 g 1 x sztuka
- Chorizo 50 g 6.2 x Plaster lub salami paprykowe 50 g lub ciecierzycza z puszki 100 g

## PIECZYWO

- Chleb żytni razowy 60 g 2 x Kromka
- Tortilla pełnoziarnista 30.5 g 0.5 x Sztuka
- NABIĄT
- Jogurt naturalny 80 g 4 x łyżka
- Jaja kurze całe 56 g 1 x Sztuka
- Ser typu "Feta" 50 g 1 x Kawalek

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Oregano (suszone) 3 g 1 x łyżeczka
- Kmin rzymski (kumin) 2 g 0.5 x łyżeczka
- Papryka słodka (mielona, wędzona) 2 g 0.4 x łyżeczka
- Pieprz czarny mielony 2 g 2 x Szczypta
- Sól biała 2 g 2 x Szczypta

## OWOCE I WARZYWA

- Cukinia 300 g 1 x Sztuka
- Kalafior 250 g 0.5 x Sztuka
- Papryka czerwona 210 g 1.5 x Sztuka
- Pomidory z puszki (krojone) 200 g 2 x Porcja
- Cebula czerwona 150 g 1.5 x Sztuka
- Pomidor 120 g 1 x Sztuka
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) 100 g 5 x łyżka
- Brzoskwinia 85 g 1 x Sztuka
- Banan 60 g 0.5 x Sztuka
- Marchew 45 g 1 x Sztuka
- Pietruszka, liście 18 g 3 x łyżeczka
- Czosnek 15 g 3 x Ząbek
- Skórka z cytryny (starta) 3 g 1 x łyżeczka

## LISTA ZAKUPÓW

### TŁUSZCZE

- Oliwa z oliwek 25 g 2.5 x łyżka

### PIECZYWO

- Chleb żytni razowy 60 g 2 x Kromka

### ORZECHY I ZIARNA

- Orzechy włoskie 16 g 1.1 x łyżka

### MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 200 g 2 x Kawalek

### ZBOŻOWE

- Makaron penne 70 g 1 x Szklanka
- Ryż krótkoziarnisty (typu arborio) 50 g 3.3 x łyżka

### INNE

- Bulion warzywny (domowy) 250 g 1 x Szklanka
- Miód pszczeli 6 g 0.2 x łyżka

### NABIAŁ

- Śmietana, 12% tłuszczu 72 g 4 x łyżka
- Jaja kurcze całe 56 g 1 x Sztuka
- Ser typu "Feta" 50 g 1 x Kawalek
- Ser, kozi (miękki) 50 g 0.3 x Opakowanie

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Kolendra (świeża) 15 g 15 x Listek
- Kmin rzymski (kumin) 3 g 0.8 x łyżeczka
- Pieprz czarny mielony 3 g 3 x Szczypta
- Sól biała 3 g 3 x Szczypta

### OWOCE I WARZYWA

- Pomidor 240 g 2 x Sztuka
- Papryka czerwona 140 g 1 x Sztuka
- Cebula 100 g 1 x Sztuka
- Pieczarka uprawna, świeża 80 g 4 x Sztuka
- Szpinak 75 g 3 x Garść
- Papryczka ostra (chili) 40 g 2 x Sztuka
- Czosnek 25 g 5 x Ząbek
- Rodzynki, suszone 22.5 g 1.5 x łyżka
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe 15 g 1 x łyżka





## LISTA ZAKUPÓW

### PIECZYWO

- Bułka pełnoziarnista 80 g 1 x Sztuka

### TŁUSZCZE

- Oliwa z oliwek 10 g 1 x łyżka

### NAPOJE

- Sok cytrynowy 5 g 0.8 x łyżka

### MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

- Mięso z ud kurczaka, bez skóry 200 g 2 x Kawłek lub krajanka sojowa 80 g
- Chorizo 30 g 3.8 x Plaster lub gyros wegański 60 g

### INNE

- Kopytka Swojska Chata 250 g 0.5 x Opakowanie
- Ziemniaczki już gotowe z rozmarynem (Pri) 215 g 0.5 x Opakowanie

### NABIAŁ

- Jaja kurze całe 56 g 1 x Sztuka
- Śmietana, 12% tłuszczu 36 g 2 x łyżka
- Ser, kozi (miękki) 30 g 0.2 x Opakowanie

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Papryka słodka (mielona, wędzona) 6 g 1.2 x łyżeczka
- Kmin rzymski (kumin) 3 g 0.8 x łyżeczka
- Rozmaryn 3 g 0.8 x łyżeczka
- Kurkuma 2 g 0.4 x łyżeczka
- Pieprz czarny mielony 1 g 1 x Szczypta
- Sól biała 1 g 1 x Szczypta

### OWOCE I WARZYWA

- Pomidor 240 g 2 x Sztuka
- Fasola szparagowa 150 g 1.7 x Garść
- Pomidory koktajlowe 120 g 6 x Sztuka
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) 100 g 5 x łyżka
- Pieczarka uprawna, świeża 100 g 5 x Sztuka
- Cebula czerwona 50 g 0.5 x Sztuka
- Pietruszka, liście 42 g 7 x łyżeczka
- Czosnek 20 g 4 x Ząbek
- Papryczka ostra (chili) 20 g 1 x Sztuka
- Rukola 20 g 1 x Garść
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe 15 g 1 x łyżka