

## NABIAŁ

<b>Mleko 1,5%</b> 100 ml (47 kcal)	100g kefiru 1,5% 100g maślanki 1,5% 80g mleka 3,2% 75g jogurtu naturalnego 1,5%/2% 45g jogurtu greckiego 115 ml mleka sojowego 100 ml mleka kokosowego bez cukru
<b>Ser twarogowy półtłusty</b> 100 g (132 kcal)	135g serka wiejskiego 75g sera ricotta 75g sera twarogowego tłustego 60g sera feta 50g sera mozzarella 50g sera koziego miękkiego 35g sera gorgonzola 50g tofu naturalnego
<b>Ser żółty Gouda</b> 100g (316 kcal)	88g sera Królewskiego 95g sera Cheddar 100g sera Morskiego 80g sera Ementaler 88g sera wędzonego 90g sera gorgonzola 120g sera koziego miękkiego 70g sera koziego twardego 125g sera mozzarella 145g sera feta 180g sera ricotta
<b>Kefir 2%</b> 100g (50 kcal)	100g maślanki 2% 50g jogurtu greckiego 80g jogurtu naturalnego 100ml mleka 2%
<b>Jogurt naturalny 1,5%</b> 100g (63 kcal)	60g jogurtu greckiego 130g maślanki 1,5% 140g kefiru 1,5%

<p><b>Maślanka 1,5%</b> 100g (48 kcal)</p>	<p>100g kefiru 1,5% 75g jogurtu naturalnego 1,5% 45g jogurtu greckiego 100 ml mleka 1,5%</p>
<p><b>Ser feta</b> 100g (216 kcal)</p>	<p>85g sera mozzarella 125g sera ricotta 160g sera twarogowego półtłustego 80g tofu</p>
<p><b>Ser mozzarella</b> 100g (254 kcal)</p>	<p>120g sera feta 145g sera ricotta 190g sera twarogowego półtłustego 95g tofu</p>

YW  
TWÓJ DIETETYK

# WĘGLOWODANY

<p><b>Płatki owsiane górskie</b> 100g (378 kcal)</p>	<p>100g płatków owsianych błyskawicznych 100g płatków owsianych bezglutenowych 100g płatków gryczanych 100g płatków orkiszowych pełnoziarnistych 120g płatków orkiszowych błyskawicznych 100 płatków jaglanych 100g płatków jęczmiennych pełnoziarnistych 115g płatków jęczmiennych błyskawicznych 100g płatków kukurydzianych 110g płatków quinoa 100g płatków ryżowych błyskawicznych 100g płatków żytnich</p> <p>100g otrębów orkiszowych 140g otrębów pszennych 100g otrębów gryczanych 135g otrębów żytnich</p>
<p><b>Makaron penne pełnoziarnisty</b> 100g (345 kcal)</p>	<p>100g makaronu ryżowego 95g makaronu spaghetti 100g makaronu bezglutenowego 95g makaronu bezjajecznego 90g makaronu dwujajecznego 85g makaronu czterojajecznego 100g makaronu gryczanego 100g makaronu lasagne 90g makaronu tagiatelle</p> <p>100g kaszy bulgur 100g kaszy gryczanej 100g kaszy jaglanej 100g kaszy jęczmiennej perłowej 100g kaszy jęczmiennej pęczak 90g kaszy kukurydzianej 100g kaszy manny 100g kaszy orkiszowej</p> <p>90g ryżu basmati 100g ryżu białego 100g ryżu brązowego 90g ryżu dzikiego</p>

<p><b>Chleb żytni razowy</b> 100g (221 kcal)</p>	<p>100g chleba żytniego na zakwasie 90g chleba pszennego 90g chleba pełnoziarnistego 100g chleba graham 60g chleba chrupkiego 75g chleba bezglutenowego 90g chleba pumpernikiel 60g wafli ryżowych</p> <p>80g bułki pełnoziarnistej 85g bułki graham 85g bułki pszennej</p> <p>65g kaszy gryczanej 65g kaszy jaglanej</p> <p>65g makaronu penne pełnoziarnistego</p>
<p><b>Wafle ryżowe</b> 100g (380 kcal)</p>	<p>100g pieczywa chrupkiego</p>
<p><b>Mąka pszenna typ 550</b> 100g (344 kcal)</p>	<p>100g mąki gryczanej 90g mąki jaglanej 110g mąki kokosowej 100g mąki kukurydzianej 90g mąki owsianej 100g mąki ryżowej 100g mąki żytniej typ 720</p>
<p><b>Ryż brązowy</b> 100g (335 kcal)</p>	<p>90g ryżu basmati 100g ryżu białego 90g ryżu dzikiego</p> <p>100g makaronu bezglutenowego 100g makaronu penne pełnoziarnistego</p> <p>100g kaszy bulgur 100g kaszy gryczanej 100g kaszy jaglanej</p>

<p><b>Kasza gryczana</b> 100g (344 kcal)</p>	<p>100g kaszy bulur 100g kaszy jaglanej 100g kaszy jęczmiennej pęczak</p> <p>100g ryżu brązowego 100g ryżu białego 90g ryżu basmati 90g ryżu dzikiego</p> <p>100g makaronu penne pełnoziarnistego 85g makaronu czterojajecznego</p>
<p><b>Otręby pszenne</b> 100g (268 kcal)</p>	<p>70g otrębów gryczanych 70g otrębów orkiszowych 110g otrębów owsianych 95g otrębów żytnich</p> <p>70g płatków owsianych</p>

YW  
TWÓJ DIETETYK

## WARZYWA

<b>Ogórek</b> 100g (15kcal)	100g ogórka kiszzonego 50g papryki czerwonej/żółtej 70g papryki zielonej 100g pomidora 100g selera naciowego 100g rzodkiewki
<b>Pomidor</b> 100g (18 kcal)	100g ogórka zielonego 50g papryki czerwonej/żółtej 100g selera naciowego 100g rzodkiewki 50g marchwi
<b>Brokuł</b> 100g (31 kcal)	120g kalafiora 70g brukselki
<b>Kalafior</b> 100g (27 kcal)	90g brokuł 60g brukselki
<b>Dynia</b> 100g (33 kcal)	200g cukinii 130g bakłażana 200g kabaczka
<b>Cukinia</b> 100g (17 kcal)	50g dyni 70g bakłażana 55g brokuł
<b>Szpinak</b> 100g (22 kcal)	90g rukoli 100g roszponki 160g sałaty lodowej 70g brokuł

<b>Papryka czerwona</b> 100g (32 kcal)	180g pomidora 215g ogórka 100g marchwi
<b>Rukola</b> 100g (25 kcal)	110g szpinaku 120g roszponki 150g sałaty rzymskiej
<b>Ziemniaki</b> 100g (77 kcal)	20g makaronu penne pełnoziarnistego 25g kaszy gryczanej 25g kaszy jaglanej 25g ryżu brązowego

TWÓJ DIETETYK

# STRĄCZKI

<b>Groszek zielony</b> 100g (78 kcal)	50g ciecierzycy ugotowanej 100g fasoli czerwonej w zalewie 90g bobu
<b>Cieciorka (ugotowana)</b> 100g (164 kcal)	140g soczewicy czerwonej ugotowanej 210g groszku zielonego 200g fasoli czerwonej w zalewie
<b>Fasola czerwona (w zalewie)</b> 100g (81 kcal)	70g fasoli białej konserwowej 50g ciecierzycy ugotowanej 100g groszku zielonego
<b>Soczewica czerwona (ugotowana)</b> 100g (116 kcal)	150g groszku zielonego 70g ciecierzycy ugotowanej 140g fasoli czerwonej konserwowej 130g bobu
<b>Bób</b> 100g (88 kcal)	110g groszku zielonego 65g fasoli białej konserwowej 260g fasolki szparagowej
<b>Fasolka szparagowa (ugotowana)</b> 100g (33 kcal)	40g bobu 40g groszku zielonego 20g cieciorki ugotowanej



## OWOCE

<p><b>Banan</b> 100g (97 kcal)</p>	<p>180g ananasa 210g pomarańczy 210g mandarynek 200g jabłek 130g winogron</p>
<p><b>Ananas</b> 100g (55 kcal)</p>	<p>56g banana 90g kiwi 120g pomarańczy 120g mandarynek 80g mango</p>
<p><b>Pomarańcz</b> 100g (47 kcal)</p>	<p>100g mandarynek 85g ananasa 70g mango 110g grejpfruta</p>
<p><b>Kiwi</b> 100g (60 kcal)</p>	<p>110g ananasa 135g mandarynek 135g pomarańczy 120g jabłek 85g winogron</p>
<p><b>Awokado</b> 100g (169 kcal)</p>	<p>18g oliwy z oliwek 18g oleju rzepakowego</p>
<p><b>Mandarynki</b> 100g (45 kcal)</p>	<p>100g pomarańczy 110g grejpfruta 90g jabłka</p>
<p><b>Gruszka</b> 100g (58 kcal)</p>	<p>120g jabłek 85g mango 100g ananasa 130g mandarynek 130g pomarańczy</p>

<p><b>Jabłko</b> 100g (50 kcal)</p>	<p>90g gruszki 110g pomarańczy 110g mandarynek 90g ananasa</p>
<p><b>Maliny (mrożone)</b> 100g (43 kcal)</p>	<p>130g truskawek mrożonych 90g wiśni mrożonych 85g czarnych jagód mrożonych 75g borówek amerykańskich</p>
<p><b>Mango</b> 100g (69 kcal)</p>	<p>125g ananasa 70g banana 150g pomarańczy 150g mandarynek</p>

TWÓJ DIETETYK

## ORZECHY, NASIONA I BAKALIE

<p><b>Orzechy włoskie</b> 100g (666 kcal)</p>	<p>120g orzechów nerkowca 100g orzechów brazylijskich 115g orzechów arachidowych 100g orzechów laskowych 95g orzechów pekan 110g pistacji 115g pestek dyni 115g nasion słonecznika 110g migdałów 110g masła orzechowego 100g wiórek kokosowych</p>
<p><b>Orzechy nerkowca</b> 100g (553 kcal)</p>	<p>90g masła orzechowego 80g orzechów włoskich 80g orzechów brazylijskich 95g nasion słonecznika 95g pestek dyni 115g nasion chia 85g wiórek kokosowych</p>
<p><b>Nasiona słonecznika</b> 100g (577 kcal)</p>	<p>100g pestek dyni 85g orzechów włoskich 85g orzechów brazylijskich 105g orzechów nerkowca 80g orzechów pekan 120g nasion chia</p>
<p><b>Pestki dyni</b> 100g (572 kcal)</p>	<p>100g nasion słonecznika 120g nasion chia 85g orzechów włoskich 85g orzechów brazylijskich 105g orzechów nerkowca 80g orzechów pekan</p>
<p><b>Orzechy brazylijskie</b> 100g (659 kcal)</p>	<p>120g orzechów nerkowca 100g orzechów włoskich 115g orzechów arachidowych 100g orzechów laskowych 95g orzechów pekan 110g pistacji 115g pestek dyni</p>

	115g nasion słonecznika 110g migdałów 110g masła orzechowego 100g wiórek kokosowych
<b>Rodzynki</b> 100g (286 kcal)	90g suszonej żurawiny 100g daktyli suszonych 90g fig suszonych 100g śliwek suszonych
<b>Wiórki kokosowe</b> 100g (657 kcal)	100g orzechów włoskich 100g orzechów brazylijskich 90g orzechów makadamia
<b>Migdały</b> 100g (604 kcal)	100g migdałów w płatkach 100g masła orzechowego 90g orzechów włoskich 90g orzechów brazylijskich 90g sezamu
<b>Żurawina suszona</b> 100g (308 kcal)	100g fig suszonych 110g śliwek suszonych 110g daktyli suszonych 110g rodzynek 100g moreli suszonych
<b>Daktyle suszone</b> 100g (290 kcal)	100g rodzynek 90g fig suszonych 100g śliwek suszonych
<b>Nasiona chia</b> 100g (486 kcal)	70g orzechów włoskich 70g orzechów brazylijskich 85g nasion słonecznika 86g pestek dyni

## MIĘSO, RYBY, JAJA

<p><b>Łosoś świeży</b> 100g (202 kcal)</p>	<p>125g łososia wędzonego 125g śledzia świeżego 150g tuńczyka świeżego 110g makreli świeżej</p>
<p><b>Łosoś wędzony</b> 100g (162 kcal)</p>	<p>70g makreli wędzonej 85g tuńczyka w oleju 70g sardynek w oleju 100g śledzia w sosie pomidorowym</p>
<p><b>Dorsz świeży</b> 100g (77 kcal)</p>	<p>100g mintaja świeżego 90g fladry świeżej 80g pstrąga świeżego strumieniowego 75g piersi z kurczaka 90g piersi z indyka</p>
<p><b>Mintaj świeży</b> 100g (72 kcal)</p>	<p>100g dorsza świeżego 85g sandacza świeżego 75g pstrąga świeżego strumieniowego 70g piersi z kurczaka 85g piersi z indyka</p>
<p><b>Tuńczyk w wodzie</b> 100g (95 kcal)</p>	<p>60g łososia wędzonego 45g śledzi solonych 55g sardynek świeżych</p>
<p><b>Pierś z kurczaka</b> 100g (99 kcal)</p>	<p>120g piersi z indyka 130g dorsza świeżego 130g mintaja świeżego</p>
<p><b>Filet z piersi indyka</b> 100g (84 kcal)</p>	<p>85g piersi z kurczaka 100g fladry świeżej 95g morszczuka świeżego</p>

<p><b>Schab wieprzowy bez kości</b> 100g (129 kcal)</p>	<p>85g rostbefu wołowego 100g polędwicy wieprzowej 155g filetu z piersi indyka 130g piersi z kurczaka</p>
<p><b>Jaja</b> 100g (140 kcal)</p>	<p>140g piersi z kurczaka 170g filetu z piersi indyka 100g sera twarogowego półtłustego 280g kefiru 2%</p>

YM!

TWÓJ DIETETYK