

LISTA ZAKUPÓW

1 TYDZIEŃ

ŚNIADANIA

OWOCE

awokado	105 g
borówki amerykańskie	100 g
cytryna	20 g
daktyle suszone	15 g
gruszka	130 g
jabłko	150 g

WARZYWA

cebula	27,5 g
cukinia	100 g
pomidorki koktajlowe	100 g
rukola	20 g

PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon	2g
imbir mielony	0,4 g
kurkuma mielona	0,4 g
mięta liście	2 g
pieprz	0,3 g
sól morską	2 g
tymianek	1 g
wanilia laska	1 g
wiórki kokosowe	1,5 g

LISTA ZAKUPÓW

1 TYDZIEŃ

ŚNIADANIA

PŁATKI, OTRĘBY

płatki jaglane	20 g
płatki owsiane	36,3 g

MLEKA ROŚLINNE

mleczko kokosowe	25 ml
napój kokosowy	517,5 ml

INNE

jajka	263g
kakao	10g
kasza jaglana	59,4g
mąka owsiana	20g
migdały	15g
miód pszczele	68,25g
ryż basmati	59,4 g
ser kozi	60 g
słonecznik	10 g
woda	80 ml