

# LISTA ZAKUPÓW

2 TYDZIEŃ

OBIADY I PRZEKĄSKI

## OWOCE

|                 |       |
|-----------------|-------|
| banan           | 466 g |
| cytryna         | 80 g  |
| daktyle suszone | 20 g  |
| jabłko          | 75 g  |
| maliny mrożone  | 100 g |

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| chili w proszku         | 0,1 g  |
| cynamon mielony         | 2 g    |
| imbir świeży            | 5 g    |
| kardamon                | 0,85 g |
| kurkuma mielona         | 1,65 g |
| laska wanili            | 4 g    |
| oregano suszone         | 0,5 g  |
| papryka czerwona słodka | 1,4 g  |
| papryka wędzona         | 0,2 g  |
| pieprz czarny           | 0,9 g  |
| rozmaryn suszony        | 0,4 g  |
| sól morska              | 11 g   |

## MIĘSO I RYBY

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| mięso z piersi indyka   | 150 g |
| mięso z piersi kurczaka | 290 g |
| dorsz                   | 310 g |

# LISTA ZAKUPÓW

2 TYDZIEŃ

OBIADY I PRZEKĄSKI

## WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| bakłażan                 | 60 g    |
| bazylia świeża           | 5 g     |
| cebula                   | 110 g   |
| cebula czerwona          | 26,25 g |
| ciecierzyca w zalewie    | 112,2 g |
| cukinia                  | 200 g   |
| czosnek                  | 17,5 g  |
| marchew                  | 112,5 g |
| natka pietruszki         | 24 g    |
| oliwki czarne            | 25 g    |
| papryka żółta            | 120 g   |
| papryka czerwona         | 133,4 g |
| pomidor                  | 80 g    |
| pomidorki koktajlowe     | 80 g    |
| pomidory krojone         | 158,4 g |
| rukola                   | 40 g    |
| suszone pomidory w oleju | 100 g   |
| szczypiorek              | 5 g     |
| szpinak                  | 50 g    |
| ziemniaki                | 135 g   |

## PŁATKI, OTRĘBY

|                            |      |
|----------------------------|------|
| płatki owiane bezglutenowe | 40 g |
| płatki owsiane górskie     | 55 g |

# LISTA ZAKUPÓW

2 TYDZIEŃ

OBIADY I PRZEKĄSKI

## ORZECHY

|                  |        |
|------------------|--------|
| orzechy włoskie  | 15 g   |
| płatki migdałowe | 7,5 g  |
| wiórki kokosowe  | 12 g   |
| orzechy nerkowca | 8,75 g |

## INNE

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| bulion warzywny                | 125 ml   |
| chleb żytni na zakwasie        | 40 g     |
| cukier kokosowy                | 5 g      |
| czekolada gorzka               | 18 g     |
| jogurt naturalny 2%            | 207,5 g  |
| kakao gorzkie                  | 15 g     |
| kasza jaglana                  | 45 g     |
| makaron żytni razowy spaghetti | 50 g     |
| masło klarowane                | 41,24 g  |
| nasiona chia                   | 3,75 g   |
| olej kokosowy                  | 16,2 ml  |
| oliwa z oliwek                 | 12,5 ml  |
| pasta migdałowa                | 20 g     |
| ryż basmati                    | 90 g     |
| ser mozzarella                 | 87,5 g   |
| napój kokosowy                 | 647,5 ml |