

CO JEST POTRZEBNE?

DZIEŃ 2 PLAN 1

sprawdź koniecznie co masz w lodówce i szafkach, aby nie powtarzać zakupów.

BIAŁKO:

orzechy włoskie (10 sztuk)

nerkowce lub orzeszki piniowe (100 g)

oscypek lub parmezan (50 g),

ziarno słonecznika (100 g),

ciociorka do namoczenia na Dzień 3

Przepisy WEGE:

- tofu (150-200 g)

Przepisy MIĘSO:

- pierś z kurczaka (100 g),
- plaster tłustego boczku

SKROBIA:

makaron razowy (paczka),

płatki owsiane zwykłe (unikaj błyskawicznych!)

ryż brązowy (sycki)

NIESKROBIOWE:

cebula,

czosnek,

rukola,

mieszanka sałat

pęczek rzodkiewek z liśćmi,

pęczek świeżej bazylii,

TŁUSZCZE:

masło klarowane

oliwa z oliwek

OWOCE:

2 jabłka

gruszka,

rodzynki,

jeżyny (50 g)

śliwki suszone bez pestek (około 100 g) lub świeże śliwki (7 sztuk)

PRZYPRAWY:

wytrawne czerwone wino,

goździki,

cynamon,

kardamon

sól

SUBSTANCJE SŁODZĄCE:

cukier trzcinowy lub miód.