

# CO JEST POTRZEBNE?

## DZIEŃ 4 PLAN 1

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

### **BIAŁKO:**

siemię lniane,

pestki słonecznika

pestki dyni

### **Przepisy WEGE:**

- 2 jajka lub ser (najlepiej kozi)  
– 50 g

### **Przepisy MIĘSO:**

- 2 skrzydełka z kurczaka,
- dowolna wędlina (150 g),

### **NIESKROBIOWE:**

2 cebule,

czosnek,

1 pietruszka,

ćwiartka selera,

por,

3 pomidory, 1 najlepiej malinowy  
lub bawole serce

natka pietruszki.

200 g fasolki szparagowej, żółtej  
lub zielonej,

kapusta pekińska (mała),

sałata dowolna,

ogórek kiszony

### **SKROBIA:**

kasza jęczmienna,

2 ziemniaki,

1 marchewka,

ćwiartka dyni lub 2 małe  
marchewki

chleb pełnoziarnisty razowy

płatki owsiane zwykłe (NIE  
błyskawiczne)

kasza jaglana,

### **TŁUSZCZE:**

masło

oliwa,

oliwki

### **OWOCE:**

2 duże jabłka,

suszonych śliwek (120 g),

suszona żurawina,

suszone rodzynki,

### **PRZYPRAWY:**

cynamon,

pieprz czarny; ziele angielskie;  
liście laurowe;

oregano lub pietruszka; suszony  
majeranek; suszony tymianek,