

CO JEST POTRZEBNE?

DZIEŃ 5 PLAN 1

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

BIĄŁKO:

orzeszki ziemne prażone (najlepiej w łupinach),

sezam,

sos sojowy

bób lub fasola masłowa

dowolna morska ryba – około 150 g

orzechy włoskie,

roladki z sera koziego
twarogowego – 1 opakowanie

Przepisy WEGE:

- 2 jajka

Przepisy MIĘSO:

- 1-2 kabanosy

NIESKROBIOWE:

rukola,

roszponka,

natka pietruszki

kolendra,

2 papryki,

1 cukinia,

2 cebule w łuskach,

1 szalotka lub mała cebula,

główka czosnku,

koperek,

3 średnie pomidory,

mała ostra papryczka,

czosnek,

koperek

OWOCE:

2 małe cytryny lub 1 limonka i 1 cytryna

PRZYPRAWY:

sól,

pieprz,

ocet balsamiczny

SKROBIA:

2 buraki ćwikłowe gotowane

chleb razowy,

2 małe ziemniaki,

TŁUSZCZE:

olej sezamowy albo o neutralnym smaku,

masło; masło klarowane,

olej; oliwa.