



CO JEST POTRZEBNE?

DZIEŃ 2 PLAN 2

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

BIAŁKO:

soczewica
orzechy włoskie
nerkowce lub orzeszki piniowe
oscypek lub parmezan do posypania
ziarno słonecznika
ziarno dyni
siemię lniane

WEGE:

tofu (150 g)

MIĘSO:

mięso z piersi kurczaka (100 g)
plaster tłustego boczku lub oliwa z oliwek

NIESKROBIOWE:

cebula
rukola lub dowolne kielki
mieszanka sałat
kilka rzodkiewek z liśćmi

SKROBIA:

kasza jaglana
makaron razowy (około 90 g)
płatki owsiane zwykłe (unikaj błyskawicznych)

TŁUSZCZE:

masło klarowane
oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

OWOCE:

średni pomidor
jabłko lub gruszka
trochę rodzynek
śliwki bez pestek 8 sztuk

koncentrat lub sos pomidorowy

PRZYPRAWY:

wino wytrawne czerwone
bazylia
rozmaryn
oregano
goździki
cynamon
kardamon
sól
kurkuma
imbir
pieprz ziołowy

SUBSTANCJE SŁODZĄCE:

miód lub cukier trzcinowy