



CO JEST POTRZEBNE?

DZIEŃ 3 PLAN 2

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

BIAŁKO:

soczewica
jogurt naturalny (150 ml)
jogurt naturalny gęsty 50 ml
jajko

WEGE:

tofu wędzone (lub inne)
filet bez skóry i ości z bardzo świeżej
ryby (np. pstrąga, dorsza)
ewentualnie na dzień 4:
czarna fasola

MIĘSO:

kiełbasa
połędwica wołowa (150 g)

NIESKROBIOWE:

różnokolorowe papryki
cukinia
cebula
czosnek
natka pietruszki
kolendra natka
szczypiorek
kapusta pekińska
ogórek zielony
szpinak świeży
seler naciowy
kalarepka
2 ogórki kiszzone
średni seler

SKROBIA:

sok z buraka
1 mały burak
chleb razowy lub kasza jaglana
marchew

ewentualnie na dzień 4:

płatki owsiane i kasza jaglana

TŁUSZCZE:

olej lniany tłoczony na zimno
oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

OWOCE:

sok z cytryny
żurawina suszona
do ceviche 2 cytryny lub 4 limonki.
suszone pomidory w oleju
dwa pomidory

PRZYPRAWY:

bazylią
sól
szczypta czarnego pieprzu
oregano
pieprz
koncentrat pomidorowy
sos sojowy
ostra papryka (najlepiej świeża)

SUBSTANCJE SŁODZĄCE:

miód