



CO JEST POTRZEBNE?

DZIEŃ 4 PLAN 2

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

BIĄŁKO:

siemię lniane
prażone pestki słonecznika

WEGE:

czarna fasola

MIĘSO:

2 skrzydełka z kurczaka (zupa)
udko kaczki

NIESKROBIOWE:

dwie cebule
czosnek
200 g fasolki szparagowej żółtej lub zielonej
ćwiartka dyni
natka pietruszki
kapusta kiszona
jarmuż
pietruszka
ćwiartka selera
por

PRZEPIS WEGE – kubańska czarna

200 g czarnej fasoli
cebula
mała papryka czerwona
świeża kolendra

SKROBIA:

chleb razowy lub kasza jęczmienna
kasza jęczmienna
2 ziemniaki
1 marchewka
płatki owsiane zwykłe (unikaj błyskawicznych)
kasza jaglana

TŁUSZCZE:

olej lub masło klarowane
oliwa
masło
olej lniany
oliwki

OWOCE:

cytryna
2 duże jabłka
garść suszonych śliwek
10 g suszonej żurawiny
suszone rodzynki
pomidor
1 duży pomidor najlepiej malinowy lub bawole serce

PRZYPRAWY:

MIĘSO: sól, pieprz, rozmaryn

kminek
cynamon
sól,
pieprz,
oregano,
pietruszka
suszony majeranek
suszony tymianek
liście laurowe
ziele angielskie

SUBSTANCJE SŁODZĄCE:

cukier trzcinowy (opcjonalnie)