

CO JEST POTRZEBNE?

DZIEŃ 5 PLAN 2



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

BIAŁKO:

orzechy ziemne
sezam
orzechy włoskie (5 szt)
słonecznik
dwa jajka
5 sztuk roladki z sera koziego
twarogowego
bób lub biała fasola
dowolna morska ryba (150 g)

NIESKROBIOWE:

mała kapusta pekińska
papryka
cukinia
1 szalotka lub mała cebula
2 średnie pomidory
mała ostra papryczka
2 główki czosnku
2 cebule
pęczek kolendry
pęczek pietruszki
koperek
rukola
roszponka
kietki rzodkiewki

SKROBIA:

2 buraki ćwikłowe
2 małe ziemniaki
chleb razowy

TŁUSZCZE:

olej sezamowy albo inny nierafinowany
masło
masło klarowane lub olej
oliwki
oliwa z pierwszego tłoczenia

OWOCE:

pomidorki koktajlowe

PRZYPRAWY:

sos sojowy
sól
pieprz
ocet balsamiczny (lub cytryna)