

# ZAKUPY

## 7 DNI, PLAN 2



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

Wszystkie suche produkty możesz kupić w paczkach ( najczęściej 100g, 300g lub 500 g) lub jeżeli kupujesz na wagę przyjmij w przypadku strączków 150 g na jeden posiłek. Staraj się przechowywać suche produkty w szklanych opakowaniach (np. słoikach).

### BIAŁKO

#### NABIAŁ:

jogurt kozi  
jogurt naturalny (150 ml)  
jogurt naturalny gęsty 50 ml  
oscypek lub parmezan do posypania  
2 jajka  
5 sztuk roladki z sera koziego twarogowego  
mleko (najlepiej z krótkim terminem)

#### Przepisy WEGE:

5 jajek

#### STRĄCZKI:

soczewica (300 g)  
bób lub biała fasola  
grozek zielony (suchy) – 100 g

#### Przepisy WEGE:

3 tofu (około 160-200 g)  
tofu wędzone (lub inne)  
czarna fasola

#### Przepisy MIĘSO:

2 udka z indyka  
1 szyja indyka  
kawałki dowolnego mięsa/kiełbasy (około 100 g)  
mięso z piersi kurczaka (200 g)  
2 skrzydełka z kurczaka (zupa)  
udko kaczki  
plaster tłustego boczku lub oliwa z oliwek  
kiełbasa (100 g)  
polędwica wołowa (150 g)

#### RYBY:

dowolna morska ryba (150 g)  
filet z dowolnej ryby (150 g)

#### Przepisy WEGE:

filet bez skóry i ości z bardzo świeżej ryby (np. pstrąga, dorsza) – 150 g

#### ORZECHY I ZIARNA:

orzechy ziemne(paczka lub 0,5 kg)  
sezam  
orzechy włoskie  
nerkowce lub orzeszki piniowe  
ziarno słonecznika  
ziarno dyni  
siemię lniane

### NIESKROBIOWE

3 główki czosnku  
7 cebul  
1 szalotka lub mała cebula  
3 różnokolorowe papryki  
2 dowolne papryki  
bakłażan  
2 cukinie  
Kalarepka  
rzepa biała kulista  
ćwiartka dyni  
2 pietruszki  
pasternak  
2 bulwy selera (1 duża, 1 mała)  
rzodkiewki z liśćmi  
ćwiartka białej kapusty  
kapusta pekińska  
por (z zielonymi liśćmi)  
ogórek zielony  
1 ogórek: konserwowy, kiszony lub małosolny  
2 ogórki kiszone  
kapusta kiszona  
mieszanka sałat lub inne zielone liście  
kiełki rzodkiewki  
rukola  
roszponka  
szpinak świeży

natka pietruszki  
natka kolendry  
szczypiorek  
koperek  
seler naciowy  
jarmuż  
200 g fasolki szparagowej    żółtej lub  
zielonej

### **Przepisy WEGE:**

kubańska czarna  
200 g czarnej fasoli  
cebula  
mała papryka czerwona  
świeża kolendra

## **SKROBIA**

10 marchewek  
chleb razowy (opcjonalnie)  
kasza jaglana  
kasza jęczmienna  
kasza pęczak  
ryż (najlepiej brązowy)  
makaron razowy (około 90 g)  
płatki owsiane zwykłe (unikaj błyskawicznych)  
sok z buraka  
3 mały burak  
4 ziemniaki

## **TŁUSZCZE**

olej lub masło klarowane  
majonez  
gęsta śmietana  
oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia  
olej lniany tłoczony na zimno  
olej sezamowy albo inny nierafinowany

## **OWOCE**

7 pomidorów  
1 duży pomidor najlepiej malinowy lub bawole  
serce koncentrat lub sos pomidorowy  
pomidorki koktajlowe  
suszone pomidory w oleju  
koncentrat pomidorowy

gruszka, śliwka lub jabłko lub inne owoce  
sezonowe (maliny, jagody, borówki itp.)  
jabłko lub gruszka  
jabłko  
2 duże jabłka  
8 sztuk śliwki lub suszone  
suszone morele

rodzynki  
suszone śliwki  
żurawina suszona  
do ceviche 2 cytryny lub 4 limonki  
cytryna  
cytryna lub limonka  
cytryna (lub ocet balsamiczny)

## **PRZYPRAWY**

mielony kardamon  
goździki  
cynamon  
ziarna ziela angielskiego  
kawałek imbiru korzeń lub mielony  
kurkuma  
liście laurowe  
świeży lubczyk lub suszony  
kminek  
pietruszka  
suszony majeranek  
suszony tymianek  
estragon (wg uznania)  
czosnek niedzwiedzi  
bazyliia  
rozmaryn  
oregano  
sól  
sos sojowy  
wino wytrawne czerwone  
pieprz ziołowy  
czarny pieprz  
ostra papryka (najlepiej świeża)

## **SUBSTANCJE SŁODZĄCE**

miód  
cukier trzcinowy