

CO JEST POTRZEBNE?

DZIEŃ 1 PLAN 2



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

BIAŁKO:

jogurt kozi

WEGE:

tofu (około 160-200 g)

4 jajka

MIĘSO:

2 udka z indyka

1 szyja indyka

kawałki dowolnego mięsa/kiełbasy (około 100 g)

NIESKROBIOWE:

czosnek

2 cebule

bakłażan

cukinia (1 mała lub 1/2 dużej)

2 pietruszki

1 mała bulwa selera

ćwiartka białej kapusty

zielone liście pora

natka pietruszki

pomidor

średni ogórek według uznania

ogórek: konserwowy, kwaszony lub

małosolny

mieszanka sałat lub inne zielone liście

jako oddzielna potrawa (warzywa zielone).

SKROBIA:

5 marchewek

chleb razowy (opcjonalnie)

quinoa (komosa ryżowa).

TŁUSZCZE:

masło klarowane

majonez

oliwa

OWOCE:

gruszka, śliwka lub jabłko

suszone morele

PRZYPRAWY:

mielony kardamon

goździki

pieprz

ziarna ziela angielskiego

kawałek imbiru długości 3 cm

kurkuma

liście laurowe

świeży lubczyk lub suszony

sól

sos sojowy

SUBSTANCJE SŁODZĄCE:

miód