



CO JEST POTRZEBNE?

DZIEŃ 6 PLAN 2

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

BIAŁKO:

grozek zielony (suchy) – 100 g
filet z ryby
orzechy włoskie (3 sztuk)
mleko

WEGE:

tofu 100 g

MIĘSO:

pierś z kurczaka 100 g

NIESKROBIOWE:

Cukinia
papryka
czosnek (1 ząbki)
rukola
pietruszka(korzeń)
pasternak
seler
rzepa biała kulista

SKROBIA:

4-5 marchewek
kasza pęczak
ryż (najlepiej brązowy)

TŁUSZCZE:

Masło
gęsta śmietana
oliwa z pierwszego tłoczenia

OWOCE:

jabłko
cytryna

PRZYPRAWY:

korzeń imbiru
cynamon
estragon (według uznania)
pieprz
sos sojowy
sól
czosnek niedźwiedzi

SUBSTANCJE SŁODZĄCE:

miód.