

lista zakupów

1400 kcal bez pszenicy, bez laktozy

owoce

granat	1 średnia sztuka
banan	2 sztuki
gruszka	3 sztuki
jabłko	2 sztuki
melon	1 sztuka
awokado	1 sztuka
kiwi	3 sztuki
cytryna	1 sztuka

warzywa

papryka czerwona	3 średnie sztuki
cukinia zielona	1 duża sztuka
pietruszka, nać	4 pęczki
jarmuż	1 opakowanie (200 g)
mix sałat	3 worki
pomidor	7 średnich sztuk
ogórek	3 małe sztuki
ziemniaki	6 średnich sztuk
cebula	1 mała sztuka
cebula dymka	2 pęczki
koper	1 pęczek
czosnek	1 główka
szpinak, liście świeże	1 opakowanie (100 g)
seler naciowy	1 sztuka (270 g)
brokuł	1 sztuka (500 g)
szczypior	1 pęczek
papryka żółta	1 sztuka

+1 średnia sztuka
+2 sztuki
+3 sztuki
+2 sztuki
+1 sztuka

+3 sztuki

+3 średnie sztuki
+1 duża sztuka
+4 pęczki

+2 worki
+7 średnich sztuk
+3 małe sztuki
+6 średnich sztuk
+1 mała sztuka
+2 pęczki
+1 pęczek

+1 opakowanie (100 g)

+1 sztuka (500 g)
+1 pęczek
+1 sztuka

PIERWSZY TYDZIEŃ

DRUGI TYDZIEŃ

PIERWSZY TYDZIEŃ

mięso

mięso z piersi indyka bez skóry 670 g

(opcjonalnie z piersi kurczaka)

wieprzowina, szynka 200 g

ryby

dorsz - filet 340 g

nabiał

jaja kurze klasa wagowa L 4 sztuki

mrożonki

mieszanka owoców z malinami 1 opakowanie (450 g)

truskawki 1 opakowanie (450 g)

marchewka z groszkiem 1 opakowanie (450 g)

mieszanka warzyw węgierska 1 opakowanie (450 g)

bób 1 opakowanie (450 g)

warzywa na patelnię z ziemniakami 1 opakowanie (450 g)

inne

ser tofu 1 sztuka (180 g)

oliwa z oliwek 1 butelka

olej kokosowy rafinowany 1 stoiczek (150 ml)

pomidory w puszcze 1 puszka (400 g)

mleko migdałowe 1 karton (1l)

(opcjonalnie orzechowe)

migdały, płatki 1 paczka (100 g)

oliwki zielone marynowane 1 stoiczek

+670 g

+200 g

+340 g

+4 sztuki

+1 opakowanie (450 g)

+1 opakowanie (450 g)

+1 puszka (400 g)

+1 karton (1l)

DRUGI TYDZIEŃ