

lista zakupów

1400 kcal WEGE

owoce

banan	2 sztuki
awokado	1 sztuka
winogrona	175 g
jabłko	2 średnie sztuki
brzoskwinia	5 sztuk
pomarańcza	1 sztuka
kiwi	3 sztuki
cytryna	1 sztuka

warzywa

bakłażan	1 sztuka
czosnek	1 główka
natka pietruszki	3 pęczki
brokuły	1 sztuka (500 g)
ziemniak	1 średnia sztuka
jarmuż	1 opakowanie (200 g)
cebula	1 mała sztuka
batał	1 średnia sztuka
papryka czerwona	4 średnie sztuki
ogórek	4 małe sztuki
cukinia	2 małe sztuki
szpinak świeży	1 opakowanie (100 g)
pomidor	3 średnie sztuki
pieczarki	8 sztuk
marchew	1 średnia sztuka

+ 1 sztuka

+ 175 g
+ 2 średnie sztuki
+ 4 sztuki
+ 1 sztuka
+ 3 sztuki

+ 1 sztuka
+ 1 główka
+ 3 pęczki
+ 1 sztuka (500 g)
+ 1 średnia sztuka
+ 1 opakowanie (200 g)

+ 1 średnia sztuka
+ 3 średnie sztuki
+ 4 małe sztuki
+ 2 małe sztuki
+ 1 opakowanie (100 g)
+ 3 średnie sztuki
+ 8 sztuk
+ 1 średnia sztuka

PIERWSZY TYDZIEŃ

DRUGI TYDZIEŃ

PIERWSZY TYDZIEŃ

pieczywo

chleb żytni pełnoziarnisty

1/2 bochenka

nabiał

mleko 2% tłuszczu

1 karton (1l) i 1 karton (0,5l)

jaja kurze klasa wagowa L

9 sztuk

jogurt naturalny

8 kubeczków (150 g każdy)

ser mascarpone

1 opakowanie (250 g)

twaróg chudy

1 kostka (200 g)

ser ricotta

1 opakowanie (250 g)

ser gouda

100 g

mrożonki

maliny mrożone

1 opakowanie (450 g)

truskawki mrożone

1 opakowanie (450 g)

mieszanka warzyw meksykańska

1 opakowanie (450 g)

inne

tofu naturalne

1 opakowanie (180 g)

pomidory z puszki

1 opakowanie (400 g)

pomidory suszone w oleju

1 stoik (280 g)

olej kokosowy rafinowany

1 mały stoik

migdały-płatki

1 opakowanie (100 g)

oliwa z oliwek

1 mała butelka

pieprz czarny

1 opakowanie

cieciorka w puszcze

1 puszka

+1/2 bochenka

+ 1 karton (1l) i 1 karton (0,5l)

+ 9 sztuk

+ 8 kubeczków (150 g każdy)

+ 1 kostka (200 g)

+ 1 opakowanie (450 g)

+ 1 opakowanie (450 g)

+ 1 opakowanie (180 g)

+ 1 opakowanie (400 g)

DRUGI TYDZIEŃ