

Lista zakupów dla

Dieta od dnia 1 do dnia 3

bakalie, orzechy, ziarna			
bakalland, mix nasion (słonecznik, dynia, pinii), biedronka	20 [g]		
dodatki do dań			
mleczko kokosowe w puszcze	75 [g]	proszek do pieczenia	2 [g]
sok z cytryny	9 [g]	sos sojowy	10 [g]
gotowce			
day up niebieski, śniadanie w tubce, żabka, lidl, biedronka	120 [g]	dayup collagen mango, żabka	100 [g]
vege burger ziarnami słonecznika, go vege, biedronka	100 [g]		
mięso i przetwory			
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	125 [g]		
nabiał i jaja			
jaja kurze całe	204 [g]	ser sałatkowo-kanapkowy favita mlekovita 12 %	135 [g]
serek wiejski delikate biedronka	100 [g]	skyr jogurt naturalny typu islandzkiego	225 [g]
owoce i przetwory			
banan	254 [g]	mango	175 [g]
oliwki	30 [g]	pomarańcza	417 [g]
truskawki, mrożone	235 [g]		
przyprawy i zioła			
imbir	4 [g]	zioła prowansalskie	1 [g]
ryby i owoce morza			
pstrąg, filet	175 [g]	tuńczyk w kawałkach w sosie własnym	65 [g]
słodycze			
budyń bez dodatku cukru waniliowy smak, winiary, bezglutenowy	35 [g]	erytrytol	5 [g]
miód pszczeli	24 [g]		
tłuszcze			
olej rzepakowy	15 [g]	oliwa z oliwek	21 [g]
warzywa i przetwory			
cebula	23 [g]	cebula czerwona	60 [g]
ciecierzyca konserwowa	120 [g]	czosnek	15 [g]
kietki rzodkiewki	20 [g]	marchew	47 [g]
ogórek	249 [g]	ogórek konserwowy	60 [g]
papryka czerwona	129 [g]	papryka żółta	100 [g]
pomidor	104 [g]	pomidor koktajlowy	180 [g]
pomidorowa passata	150 [g]	rukola	20 [g]
szczypiorek	22 [g]	szpinak	90 [g]
wegetariańskie			
govege hummus paprykowy, biedronka	75 [g]		
zbożowe			
chleb żytni	165 [g]	kasza bulgur	50 [g]
kasza kuskus	39 [g]	płatki owsiane	60 [g]
ryż jaśminowy	50 [g]	tao tao makaron ryżowy wstążki, 200 g	75 [g]
tortilla wielozziarnista	62 [g]		