

Lista zakupów dla GOTOWY JADŁOSPIS

Dieta od dnia 1 do dnia 7

bakalie, orzechy, ziarna							
ciecierzyca z puszeki	20 [g]	dynia, pestki	30 [g]	orzechy arachidowe	15 [g]	orzechy włoskie	150 [g]
papier ryżowy	60 [g]	płatki migdałowe	15 [g]	płatki ryżowe	50 [g]	sezam, nasiona	5 [g]
słonecznik, nasiona	20 [g]	wiórki kokosowe	3 [g]				
dodatki do dań							
musztarda	5 [g]	tahina	3 [g]				
mięso i przetwory							
pierś z kurczaka, bez skóry	150 [g]	rosół	200 [g]	salami luksusowe	10 [g]	szynka parmeńska	150 [g]
wołowina, szponder	150 [g]						
nabiał i jaja							
balsamiczny ocet	5 [g]	jaja kurze całe	900 [g]	jogurt kokosowy	300 [g]	masło orzechowe	15 [g]
mleko kokosowe	450 [g]	mleko ryżowe	200 [g]	orzechy nerkowca	25 [g]	sok z cytryny	10 [g]
tofu	150 [g]	śmietana kokosowa	50 [g]				
napoje bezalkoholowe							
wino białe, wytrawne	30 [g]						
owoce							
arbuz	200 [g]	awokado	350 [g]	banan	200 [g]	borówka amerykańska	250 [g]
brzoskwinia	200 [g]	dżem jagodowy, niskosłodzony	10 [g]	jabłko	80 [g]	jeżyny	50 [g]
maliny	300 [g]	mango	350 [g]	morele	150 [g]	porzeczki czarne, mrożone	150 [g]
truskawki	150 [g]	śliwki bez pestek, mrożone	50 [g]				
ryby							
dorsz, świeży	300 [g]	tuńczyk w oleju	150 [g]	łosoś, wędzony	150 [g]	łosoś, świeży	200 [g]
słodycze							
kakao 16%, proszek	2 [g]	miód pszczele	40 [g]				
tłuszcze							
chia	20 [g]	masło ekstra	150 [g]	oliwa z oliwek	90 [g]		
warzywa i przetwory							
apomidor	1500 [g]	bakłażan	300 [g]	brokuły	300 [g]	bób	25 [g]
bób, mrożony	150 [g]	cebula	700 [g]	cukinia	1000 [g]	czosnek	90 [g]
fasola szparagowa	400 [g]	groszek zielony	90 [g]	kalafior	250 [g]	kalarepa	300 [g]
kapusta biała	250 [g]	koper ogrodowy	30 [g]	marchew	350 [g]	ogórek	400 [g]
ogórek kwaszony	150 [g]	oliwki czarne marynowane, konserwowe	40 [g]	papryka czerwona	400 [g]	pieczarka uprawna, świeża	450 [g]
pietruska, liście	4 [g]	pomidory suszone w oliwie	50 [g]	ppor	300 [g]	rukola	100 [g]
rzodkiewka	80 [g]	sałata	200 [g]	seler naciowy	80 [g]	szczypiorek	15 [g]
szpinak	50 [g]	ziemniaki, wczesne	700 [g]				
zbożowe							
kasza gryczana	100 [g]	kasza jaglana - gotowana	150 [g]	komosa ryżowa sucha	40 [g]	makaron roślinny	70 [g]
makaron ryżowy	40 [g]	mąka jaglana	10 [g]	mąka kokosowa	35 [g]	mąka ryżowa	150 [g]
płatki owsiane	30 [g]	ryż biały	60 [g]				