

Lista zakupów - plan śniadań i obiadów

Warzywa i owoce:

maliny 200 g
borówki 500 g
banany 5 szt
mrożone owoce (mango lub jagody) 300 g
limonki – 3 szt
cytryny – 2 szt
mango – 1 szt
awokado – 3 szt
pomidory lub pomidorki koktajlowe – 300 g
kalafior – 200 g
czosnek – główka
czerwona cebula – 2 szt
papryczka chilli – 1 szt
kolendra lub mięta – pół pęczka
bazylija – pęczek
suszone owoce np. porzeczki – 140 g
kapary – 40 g
dziki czosnek – garść (jeżeli nie będzie to szpinak)
szpinak – 200 g

Kasze itp. :

płatki owsiane 500g
amarantus
razowa mąka pszenna – 250 g
proszek do pieczenia
orzechy np. laskowe włoskie lub pekany – 30 g
nasiona chia – 120 g
komosa ryżowa (quinoa) – 450 g
oliwa
soczewica Puy lub czarna – 500 g
pęczak – 200 g

migdały – 50 g
pestki dyni – 25 g
pestki słonecznika – 25 g

Nabiał itp. :

jogurt naturalny – 400 ml
mleko roślinne np. sojowe – 1 l
mleko migdałowe – 1 l
jajko – 1 szt
feta – 320 g – ważne żeby była twarda

Przyprawy:

syrop klonowy
kardamon
tahina
cynamon mielony
kumin (kmin rzymski) mielony
kurkuma
kardamon
koledra mielona
pieprz cayenne
gałka muszkatołowa
goździki mielone
ekstrakt waniliowy
ocet jabłkowy – 60 ml
olejk kokosowy
musztarda Dijon