LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	3 łyżeczki	21 [g]
masło migdałowe, bez soli	1 łyżka	15 [g]
masło z orzechów nerkowca, bez soli	2 łyżki	26 [g]
masło z orzechów nerkowca, z dodatkiem soli	1 łyżka	20 [g]
migdały, płatki	2 łyżki	20 [g]
nasiona chia, suszone		25 [g]
orzechy laskowe	6 sztuk	12 [g]
orzechy pekan		19 [g]
orzechy włoskie		60 [g]
słonecznik, nasiona	3 łyżki	90 [g]

NABIAŁ I JAJA

Serek wiejski Piątnica	2 serek wiejski Piątnica	300 [g]
jaja kurze całe	11 sztuka (kl. wagowa M)	650 [g]
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	1 kubek	150 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	15 łyżek	350 [g]
masło ekstra	3 porcje	15 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	30 łyżek	370 [g]
mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka		50 [g]
ser feta Eridanous	3 ser feta Eridanous	320 [g]
ser kozi, do smarowania, termizowany (Pilos)	3 łyżki	80 [g]
śmietana, 12% tłuszczu	3 łyżki	60 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża		3.9 [g]
curry, pasta		2.2 [g]
cynamon mielony		1.5 [g]
kolendra, świeża	5 gałązek	10 [g]
koper ogrodowy	4 łyżeczki	12 [g]
kurkuma mielona		0.2 [g]
mięta zielona, świeża		0.7 [g]
ocet balsamiczny	1 łyżka	16 [g]
papryka, mielona		6 [g]
papryka, mielona, wędzona		0.5 [g]
pieprz czarny		3.1 [g]
proszek do pieczenia		1.3 [g]
sos rybny		7 [g]
sól biała	2 łyżeczki	10 [g]
sól morska jodowana		0.2 [g]

TŁUSZCZE

olej rzepakowy uniwersalny	1 łyżka	9 [g]
oliwa z oliwek	34 łyżeczek	70 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

Kukurydza Bonduell	1 porcja na raz	70 [g]
Soczewica gotowana na parze Bonduelle	1 puszka	140 [g]
batat (patat)	1 szklanka, kostka	250 [g]
brokuły		600 [g]
buraki gotowane, odsączone, z solą		60 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

pesto, zielone, gotowe Baresa Lidl	5 łyżeczek	50 [g]

DODATKI DO DAŃ

koncentrat pomidorowy, 30%	1 łyżeczka	16 [g]
majonez domowy z olejem rzepakowym	1 łyżka lekko czubata	25 [g]
musztarda	4 łyżeczki	43 [g]
sok z cytryny, z puszki lub butelki		2.8 [g]
sos sojowy z soi (tamari)	4 łyżeczki	27 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	350 [g]
szynka kanapkowa	2 plastry	60 [g]
szynka z indyka		26 [g]
wieprzowina, polędwiczka		160 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

napój migdałowy, niesłodzony, UHT	2 szklanki	440 [g]
woda niskozm.	1 szklanka	190 [g]

OWOCE I PRZETWORY

awokado	3 sztuki	550 [g]
banan	1 średnia sztuka	200 [g]
brzoskwinia	1 duża sztuka	190 [g]
cytryna	1 mała sztuka	80 [g]
dżem śliwkowy, niskosłodzony	1 łyżka	30 [g]
figi, surowe	1 mała sztuka	41 [g]
granat		110 [g]
gruszka	2 sztuki	350 [g]
mango	2 sztuki	600 [g]
mleko kokosowe, w puszce	7 łyżek	110 [g]
śliwki, różne gatunki		110 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

tuńczyk w wodzie	1 puszka	130 [g]
łosoś, atlantycki, dziki, świeży		200 [g]
łosoś, wędzony, w plastrach	3 plastry	70 [g]

SŁODYCZE

cukier z prawdziwą wanilią i nutą kardamonu (Kamis)		2.5 [g]
cukier, biały	1 łyżeczka	3.4 [g]
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]
kakao 16%, proszek	2 łyżeczki	8 [g]
ksylitol	1 łyżka	10 [g]
miód pszczeli	2 łyżeczki	30 [g]
syrop z agawy	2 łyżeczki	14 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

cebula	2 średnie sztuki	360 [g]
cieciorka (ciecierzyca) w puszce, bez zalewy	3 łyżki	60 [g]
cukinia	1 mała sztuka	290 [g]

Materiały chronione prawami autorskimi firmy Dietosfera, kopiowanie i udostępnianie osobom trzecim zabronione.