

# LISTA ZAKUPÓW

## DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

### BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	3 łyżeczki	19 [g]
masło sezamowe, tahini, z surowych ziaren		5.0 [g]
masło z orzechów nerkowca, bez soli	3 łyżki	60 [g]
migdały, płatki	1 łyżka	10 [g]
nasiona chia, suszone		25 [g]
orzechy laskowe	5 sztuk	10 [g]
orzechy pekan		19 [g]
orzechy włoskie		42 [g]
słonecznik, nasiona	7 łyżeczek	70 [g]

### NABIAŁ I JAJA

Serek wiejski Piątnica	1 serek wiejski Piątnica	200 [g]
jaja kurze całe	7 sztuka (kl. wagowa L)	480 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	13 łyżek	300 [g]
masło ekstra	3 porcje	15 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	23 łyżek	280 [g]
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka		50 [g]
ser feta Eridanous	2 ser feta Eridanous	210 [g]
ser koziego, do smarowania, termizowany (Pilos)	2 łyżki	50 [g]

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylię świeżą		3.1 [g]
curry, pasta		2.3 [g]
cynamon mielony		1.3 [g]
kmin rzymski		1.7 [g]
kolendra, świeża	0.5 szklanki	9 [g]
koper ogrodowy	1 łyżeczka	3.1 [g]
kurkuma mielona		1.2 [g]
mięta zielona, świeża		0.5 [g]
ocet balsamiczny	3 łyżeczki	15 [g]
oregano suszone		1.5 [g]
papryka, mielona		4.2 [g]
papryka, mielona, wędzona		0.5 [g]
pieprz czarny		2.6 [g]
proszek do pieczenia		1.2 [g]
sos rybny		7 [g]
sól biała	1 łyżeczka	9 [g]
sól morską jodowaną		0.2 [g]

### TŁUSZCZE

olej rzepakowy uniwersalny	6 łyżeczek	12 [g]
oliwa z oliwek	37 łyżeczek	80 [g]

### WARZYWA I PRZETWORY

Kukurydza Bonduell	1 porcja na raz	70 [g]
--------------------	-----------------	--------

### DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

pesto, zielone, gotowe Baresa Lidl	2 łyżki	40 [g]
------------------------------------	---------	--------

### DODATKI DO DAŃ

koncentrat pomidorowy, 30%	2 łyżeczki	27 [g]
musztarda	3 łyżeczki	32 [g]
sok z cytryny, z puszkii lub butelki		2.2 [g]
sos sojowy z soi (tamari)	4 łyżeczki	25 [g]

### MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi indyka, bez skóry	1 porcja	130 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 porcja	170 [g]

### NAPOJE BEZALKOHOLOWE

napój migdałowy, niesłodzony, UHT	2 szklanki	440 [g]
woda niskozm.		120 [g]

### OWOCE I PRZETWORY

awokado	2 sztuki	470 [g]
banan	1 średnia sztuka	200 [g]
brzoskwinia	1 średnia sztuka	170 [g]
cytryna	1 mała sztuka	60 [g]
figi, surowe	1 średnia sztuka	60 [g]
figi, suszone	1 średnia sztuka	13 [g]
granat		90 [g]
gruszka	2 sztuki	370 [g]
mango	1 sztuka	550 [g]
mleko kokosowe, w puszcze	7 łyżek	110 [g]
morele, suszone	1 sztuka	6 [g]
śliwki, różne gatunki		160 [g]

### RYBY I OWOCE MORZA

tuńczyk w wodzie	1 puszka	130 [g]
łosoś, atlantycki, dziki, świeży		150 [g]
łosoś, wędzony, w plastrach	2 plastry	50 [g]

### SŁODYCZE

cukier z prawdziwą wanilią i nutą kardamonu (Kamis)		2.5 [g]
cukier, biały	3 łyżeczki	14 [g]
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]
kakao 16%, proszek	2 łyżeczki	8 [g]
miód pszczeli	2 łyżeczki	25 [g]
syrop z agawy	2 łyżeczki	14 [g]

## WARZYWA I PRZETWORY

Soczewica gotowana na parze Bonduelle	1 puszka	140 [g]
batat (patat)	1 sztuka	190 [g]
brokuły		480 [g]
brokuły, kielki (Tesco)		10 [g]
buraki gotowane, odsączone, z solą		46 [g]
cebula	2 średnie sztuki	350 [g]
ciociorka (ciecierzycyca) w puszcze, bez zalewy	6 łyżek	130 [g]
cukinia	1 mała sztuka	270 [g]
czosnek	5 średnich ząbków	29 [g]
dynia piżmowa, surowa	1 szklanka, kostka	170 [g]
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, fasolka i płyn	13 łyżek	200 [g]
fasola szparagowa żółta		180 [g]
imbir korzeń		1.2 [g]
marchew		80 [g]
marchew, młoda		19 [g]
ogórek	5 sztuk	440 [g]
oliwki czarne marynowane, konserwowe	7 sztuk	13 [g]
papryka czerwona, hot chili		7 [g]
papryka czerwona, słodka	5 średnich sztuk	900 [g]
papryka żółta, słodka		100 [g]
pietruszka, korzeń		19 [g]
pietruszka, liście	15 łyżeczek	47 [g]
pomidory, cherry		290 [g]
pomidory, czerwone	11 małych sztuk	1300 [g]
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	8 sztuk	24 [g]
rukola	9 szklanek	100 [g]
rzodkiewka, sople lodu	2 sztuki	60 [g]
sałata rzymska		27 [g]
ziemniaki		70 [g]

## ZBOŻOWE

bułka tarta	2 łyżeczki	8 [g]
chleb żytni razowy	19 kromka	600 [g]
kasza gryczana prażona	4 łyżki	70 [g]
kasza jaglana	1 łyżka	12 [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty		70 [g]
mąka pszenna, typ 500	4 lekko czubata łyżka	70 [g]
płatki owsiane	8 łyżek	80 [g]
ryż biały	1 łyżka	26 [g]
ryż brązowy	3 łyżki	50 [g]
ryż dziki		100 [g]