

## Lista zakupów na 10 dni

### BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały	30 [g]	migdały, łuskane, blanszowane	10 [g]	nasiona chia, suszone	35 [g]	olej rzepakowy	10 [g]
orzechy laskowe	25 [g]	orzechy nerkowca, surowe	25 [g]	orzechy włoskie	60 [g]	serek homogenizowany	20 [g]
sezam, nasiona	10 [g]	siemię lniane	30 [g]	słonecznik, nasiona	25 [g]	tahini naturalne	15 [g]
żurawina, suszona	15 [g]						

### DODATKI DO DAŃ

Proszek do pieczenia	5 [g]	musztarda	10 [g]	papryka czerwona w proszku	1 [g]	pieprz	2 [g]
sok z cytryny	20 [g]	sól	5 [g]	tortilla pełnoziarnista	60 [g]		

### MIĘSO I PRZETWORY

kielbasa delikatesowa z kurczaka	60 [g]	mięso z piersi indyka, bez skóry	300 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 [g]	mięso z ud kurczaka, bez skóry	100 [g]
polędwica wieprzowa	300 [g]	szynka delikatesowa z kurczaka	40 [g]	szynka z indyka	150 [g]	szynka z piersi kurczaka	35 [g]
wołowina, pieczeń	100 [g]						

### NABIAŁ I JAJA

feta light ( mlekovita) - żółta	200 [g]	jaja kurze całe	150 [g]	jajka kurze	200 [g]	jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu	150 [g]
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	700 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu	200 [g]	kefir, 2% tłuszczu	200 [g]	masło ekstra	10 [g]
masło klarowane	20 [g]	maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	400 [g]	mozarella zottarella light	150 [g]	ser twarogowy chudy	20 [g]
ser twarogowy półtłusty	15 [g]	ser typu "feta"	45 [g]	ser żółty	20 [g]	ser, parmezan, tarty (grubo)	10 [g]
serek kremowy (np. philadelphia), bez tłuszczu	150 [g]	serek twarogowy, ziarnisty	80 [g]				

### NAPOJE

herbata rumiankowa, napar bez cukru	200 [g]	sok cytrynowy	5 [g]	sok jabłkowy	80 [g]	sok pomidorowy	200 [g]
sok ze świeżej limonki	15 [g]	woda					