

Zimowy plan na 7 dni

FOODUNIVERSITY.PL

Mąki, kasze, pieczywo, makarony:

makaron pełnoziarnisty 200 g
chleb żytni razowy 16 kromek
kasza gryczana 50 g
bułka tarta 1 łyżeczka
płatki owsiane 110 g
musli owocowe 4 łyżki
mąka gryczana 150 g
kasza pęczak 200 g

Warzywa, strączki i owoce:

fasolka szparagowa 100 g
cebula 3 sztuki
bakłazan 1 sztuka
papryka 2 sztuki
Burak 300 g
Kiełki 2 i 1/2 opakowania
szczypiorek 1 pęczek
bazylia 1 pęczek
czosnek 9 i 1/2 ząbka
marchew 600 g
pietuszka 1 sztuka
seler - mały kawałek
surowa ciecierzycy 140 g lub 500 - 600 g z puszki
ziemniaki 800 g
ogórki kiszzone 3e sztuki
rukola 2 garście
pomidorki koktajlowe 150 g
pieczarki 520 g
koperek 1/2 pęczka
natka 1 pęczek
kapusta kiszona 50-70 g
dymka 1 pęczek
awokado 100 g

Mięso, drób, wędliny:

polędwiczka wieprzowa 200 g
szynka drobiowa 4 plasterki
pierś z kurczaka 200 g
mięso mielone wieprzowe 70 g
kurczak o wadze 1,2-1,4 kg

Ryby:

makrela wędzona 100 g
łosoś 80 g

Tłuszcze:

Oliwa 105 g
masło 85 g
olej 165 g

Owoce:

Pomarańcza 2 sztuki
Cytryna 2 sztuki
kiwi 2 sztuki
Banan 2 sztuki
jabłko 1 sztuka
sok pomarańczowy 250 ml

Mrożonki:

maliny 100 g
szpinak mrożony 210 g
groszek 100 g

Pikle:

Pomidory suszone 4 sztuki
Pomidory z puszki 100 g

Nabiał, jajka:

Jajka 6 i 1/2 sztuki
feta 60 g
jogurt naturalny 350 g
kefir 2 łyżki

Orzechy, pestki, owoce suszone:

60 g fig suszonych
słonecznik 15 g
orzechy włoskie 60 g
pestki dyni 2 łyżki
sezam 1 łyżeczka
migdały 20 g
morele suszone 20 g
daktyle 10 sztuk lub 100 g cukru

Przyprawy:

kurkuma 2 łyżeczki
musztarda 1,5 łyżeczka
kakao 2 łyżki
cynamon 3 łyżeczki
czarnuszka 2 łyżeczki
gałka muskatołowa 1 łyżeczka
oregano 1/2 łyżeczki
zielony pieprz - szczypta
soda 1 łyżeczka
cząber 1 łyżeczka
biały pieprz szczypta
sól
pieprz czarny

Dodatkowo:

bulion 600 g, białe wino 160 g