

Jadłospis wegetariański 1700 kcal, plan na 7 dni LISTA ZAKUPÓW

pieczywo, kasze, mąki makarony, płatki:	warzywa i owoce	nabiał, jajka	orzechy, nasiona, pestki, bakalie	tłuszcze
chleb żytni raz. - 15 kromek płatki owsiane - 145 g mąka gryczana - 70 g makaron pełnoziarn. - 80 g kasza gryczana 160 g musli owocowe - 2 łyżki mąka żytnia - 110 g	rzodkiewka - 1 pęczek szczypiorek - 1 pęczek banan - 8 sztuk pomarańcza - 3 sztuki natka pietruszki - 1 pęczek ziemniaki - 200 g bakłażan - 1 sztuka kiełki dowolne - paczka cytryna - 2-3 sztuki sałata zielona - dowolna cebula dymka - pęczek pomidory - 6 sztuk papryka czerwona - 1 sztuka jabłko - 1 sztuka ogórek - 4 sztuki (gruntowe) szpinak świeży - 300-400 g cebula - 5 sztuk marchew - 6 sztuk awokado - 1 sztuka seler - 160 g czosnek - 6 ząbków borówki - 50g pieczarki - 550 g cukinia - 100 g brokuł - 100 g surowe warzywa - 300 g (kalarepa, marchew, papryka) dowolne owoce jagod. - 250 g buraki - 300 g rukola cebula czerwona - 2 sztuki groszek zielony 160 g (mroz.) ogórek kiszony - 2 sztuki 2 sałaty rzymskie mini	jajka - sztuk 9 ser feta - 130 g serek wiejski - sztuk 1 jogurt naturalny 100 g mozzarella - 135 g mleko - 90 ml	sezam - 1 łyżeczka orzechy włoskie - 70 g orzechy brazylijskie - 8 sztuk figi suszone - 2 sztuki słonecznik - 55 g pestki dyni - 10 g orzechy nerkowca - 30 g	masło - 4 łyżeczki oliwa do sałatek olej do smażenia śmietana 12% - 2 łyżki
strączki				pikle, dodatki, przyprawy
soczewica czerwona - 70 g ciecierzyca surowa - 120 g				miód - łyżeczek 4 oliwki - 100 g masło orzechowe - 25 g czekolada gorzka - 4 kostki kurkuma ulubione zioła (cząber) zioła prowansalskie musztarda soda - 2 łyżeczki patyczki do szaszłyków papier do pieczenia