

Jadłospis na tydzień z listą zakupów



Produkty mączne i zbożowe

- ◯ tosty wielozbożowe,
- ◯ bułki pełnoziarniste,
- ◯ wafle ryżowe,
- ◯ chleb na zakwasie,
- ◯ brązowy ryż lub makaron,
- ◯ owsianka,
- ◯ mąka ryżowa,
- ◯ kuskus

Warzywa

- ◯ rukola,
- ◯ pomidor,
- ◯ szczypiorek,
- ◯ cebula,
- ◯ kukurydza w puszce,
- ◯ przecier pomidorowy,
- ◯ fasola,
- ◯ por,
- ◯ marchewka,
- ◯ seler,
- ◯ rzodkiewka,
- ◯ ziarno kukurydzy,
- ◯ soczewica czerwona,
- ◯ mrożona mieszanka warzyw,
- ◯ ciecierzyca w puszce lub zwykła,
- ◯ oliwki,
- ◯ hummus,
- ◯ pieczarki

Owoce

- ◯ jabłka,
- ◯ banan,
- ◯ rodzynki, daktyle i suszone morele,
- ◯ kiwi,
- ◯ mrożone truskawki,
- ◯ syrop owocowy

Gotowe produkty

- ◯ mleko owsiane
- ◯ mleko migdałowe,
- ◯ arkusze nori,
- ◯ jogurt sojowy,
- ◯ cukier trzcinowy,
- ◯ ocet jabłkowy,
- ◯ tofu,
- ◯ masło orzechowe,
- ◯ dżem,
- ◯ galaretka

Przyprawy

- ◯ bazylia,
- ◯ oregano,
- ◯ majeranek,
- ◯ pieprz czarny,
- ◯ papryka ostra,
- ◯ papryka wędzona,
- ◯ curry

Mięso i inne produkty odzwierzęce

- ◯ pierś indyka,
- ◯ pierś kurczaka,
- ◯ feta,
- ◯ krewetki,
- ◯ filet z łososia lub pstrąga,
- ◯ wędzony łosoś,
- ◯ twaróg,
- ◯ mięso mielone,
- ◯ jajka ekologiczne

Listonic

Pobierz w App Store

POBIERZ Z Google Play