

lista zakupów

Owoce i Warzywa:

- Cytryna (11 szt)
- Awokado (5 szt)
- Cebula czerwona (1 szt)
- Limonka (2 szt)
- Papryka czerwona (1 szt)
- Pomidor (2 szt / średniej wielkości)
- Truskawki (288 g)
- Ogórek świeży (1 szt)
- Mango (1 szt)
- Brokuły (364 g)
- Batat (1 szt / średniej wielkości)
- Burak (1 szt / średniej wielkości)
- Kiwi (2 szt)
- Pomidorki cherry (372 g)
- Żółta cebula (1 szt)
- Gruszka (1 szt)
- Mrożone jagody (200g)
- Szpinak baby (210 g)
- Dymka (5 sztuk)
- Kapary (26 g)
- Szalotka (20 g)
- Sałata rzymska (8 liści)
- Fasolka edamame (403 g, mrożona, łuskana)

Mięso i Ryby:

- Wędzony łosoś (28 g)
- Tuńczyk w puszcze (2 puszki)
- Łosoś dziki z puszki (213 g)
- Pierś z kurczaka (510 g, bez kości i skóry)
- Stek z tuńczyka (340 g)
- Dorsz (2 filety)
- Łosoś świeży (283 g fileta)
- Uda z kurczaka (394 g, bez kości i skóry)
- Stek Flank (baweta wołowa, 227 g)

Nasiona, Orzechy i Masła:

- Nasiona chia (12 g)
- Białko waniliowe w proszku (52 g)
- Masło migdałowe (około 79 g)
- Migdały (72 g plus dodatkowe ilości do posypki)
- Orzechy włoskie (4 g)
- Nasiona dyni (16 g)

Zioła i Przyprawy:

- Węgiel aktywny w proszku
- Sól morską
- Pieprz Cayenne
- Kolendra świeża
- Mięta świeża
- Imbir świeży
- Szczypiorek
- Bazylia świeża
- Czosnek (1 szt)
- Pieprz czarny
- Kurkuma mielona
- Koper świeży
- Musztarda Dijon
- Tymianek suszony
- Cebula w proszku
- Czosnek w proszku
- Natka pietruszki

Nabiał i Alternatywy:

- Jajka (10 sztuk)
- Mleko kokosowe (500 ml zwykłego, niesłodzonego w kartonie plus 152 ml pełnotłuszczowego z puszki)
- Jogurt kokosowy (338 g, niesłodzony)

Inne:

- Ocet jabłkowy (1 łyżeczka)
- Ocet ryżowy (15 ml)
- Sos Tamari lub kokosowy aminos (15 ml)
- Syrop klonowy (10 ml)
- Ocet balsamiczny (4 ml)
- Bulion mięsny lub warzywny (148 ml)
- Białko waniliowe w proszku

Oliwy i Oleje:

- Oliwa z oliwek Extra Virgin (około 200 ml plus dodatkowe ilości)
- Olej z awokado (10 ml)