

# Lista zakupów

## DIETA DZIEŃ 1

<b>bakalie, orzechy, ziarna</b>	
pestki dyni	20 [g]
<b>mięso i przetwory</b>	
mięso z piersi kurczaka	100 [g]
polędwica z indyka	42 [g]
<b>nabiał i jaja</b>	
jogurt naturalny, 2%	150 [g]
<b>owoce i przetwory</b>	
ananas	120 [g]
awokado	45 [g]
banan	115 [g]
cytryna	80 [g]
jabłko	180 [g]
<b>przyprawy i zioła</b>	
cynamon mielony	1 [g]
koper ogrodowy	9 [g]
pieprz czarny	3 [g]
sól biała	1 [g]
tymianek suszony	1 [g]
<b>ryby i owoce morza</b>	
tuńczyk w wodzie	65 [g]
<b>tłuszcze</b>	
oliwa z oliwe	8 [g]
<b>warzywa i przetwory</b>	
cebula	63 [g]
cukinia	130 [g]
pietruszka, liście	8 [g]
pomidory	400 [g]
przecier pomidorowy (sos), w puszcze	150 [g]
sałata masłowa	16 [g]
<b>zbożowe</b>	
chleb graham	50 [g]
kasza jęczmienna, perłowa	50 [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty	40 [g]
płatki owsiane	20 [g]
zarodki pszen	7 [g]