Кошница с продукти седмица 1

Кошница с продукти 1200-1300 ккал

* яйца 6 бр
* телешко 210 г
* пилешко филе 310 г
* скариди 140 г
* риба хек 140 г
* сьомга 90 г
* Пастърва,треска или друга бяла риба 220 г
* оризови хлебчета 3 бр
* квасен пълнозърнест хляб 105 г
* булгур 90 г
* елда 190 г
* овесени ядки 50 г
* ориз 50 г
* пълнозърнести макарони 50 г
* киноа 30 г
* пшеница 60 г
* тиква 350 г
* чушки 3 бр
* краставици 600 г
* домати 2 бр (200 г)
* чери домати 150 г
* моркови 3 бр
* гъби (печурки) 200 г
* червен лук 1 бр
* лук 1 бр
* тиквички 250 г
* картоф 1 бр
* цвекло 150 г
* патладжани 100 г
* зеле (бяло)150 г
* авокадо 30 г
* зехтин 35 мл
* круши 3 бр
* портокали 3 бр
* ябълки 3 бр
* киви 2 бр
* банани 3 малки
* кокосово мляко 840 мл
* бадемово мляко 150 гр
* бадеми 30 г
* кашу 8 бр
* кедрови ядки 2 ч.л.
* чесън 5-6 скилидки
* чия 4 с.л.
* пюре от манго 150 г ( да се смачка плод манго или може и замразено)
* карфиол 200 г (може и замразен)
* брукселско зеле 150 г
* розмарин
* мащерка
* салвия
* куркума
* риган
* червен пипер
* копър
* спанак за една порция
* магданоз
* рукола за една порция
* зелена салата за 4 порции
* зелен грах (от консерва)30 г
* сушени кайсии 6 бр
* сушени сливи 3 бр
* фурми 3 бр
* сушени смокини 1 бр
* бяло краве или овче сирене 30 г
* адигейско сирене или по ниска масленост кашкавал 105 г
* рикота 50 г
* пармезан 20 г
* тънък лаваш 40 г
* сусам 1 ч.л.
* лимонен сок за две порции
* кокосови стърготини 1 ч.л.
* ванилия за две порции
* маслини 2 бр
* соев сос
* мед 1 ч.л
* фастъчено масло 1 с.л.
* сусамов тахан 1 с.л.
* тофу 100 г