Кошница с продукти седмица 1

Метаболитно меню

Кошница с продукти 1300-1500 ккал

* яйца 9 бр
* телешко 230 г
* пилешко филе 440 г
* пуешко филе 440 г
* скариди 140 г
* риба хек 160 г
* каламари 140 г
* пастърва,треска или друга бяла риба 310 г
* овесени ядки 70 г
* оризови хлебчета 2 бр
* елда 220 г
* картоф 2-3 бр (средни)
* ориз 200 г
* извара 430 г (нискомаслена)
* котидж сирене(нискомаслено) 6 с.л.
* кисело мляко 2% 350 г
* адигейско сирене или по ниска масленост кашкавал 35 г
* тиква 200 г
* чушки 200 г
* краставици 500 г
* домати 3 бр
* чери домати 300 г
* моркови 4-5 бр
* гъби (печурки) 200 г
* червен лук 1 бр
* лук 1 бр
* тиквички 300 г
* цвекло 400 г
* авокадо 30 г
* зехтин 50 мл
* круши 2 бр
* портокали 1 бр
* ябълки 2 бр
* киви 1 бр
* банани 1 среден и 2 малки
* прясно мляко 2% 710 мл
* чесън 5-6 скилидки
* рукола 1 пакет
* розмарин
* италианска подправка
* мащерка
* риган
* червен пипер
* копър
* спанак за 1 порция
* магданоз
* сушени кайсии 4 бр
* сушени сливи 6 брр
* бяло краве или овче сирене 35 г
* моцарела 150 гр
* пармезан 20 г
* тънък лаваш 40 г
* лимонен сок за две порции
* ванилия
* соев сос
* макадамия 8-10 бр
* мед 3-4 с.л
* бяло вино 50 мл за готвене
* бира 50 мл за готвене
* плодове по избор за следобедна закуска