Кошница с продукти седмица 2

Традиционно меню 1200-1300 ккал

* яйца 13 бр
* пуешко филе 390 г
* пилешко филе 220 г
* бяла риба ( Треска, пастърва, ципура и др.) 240 гр
* скариди 240 г
* калмари 130 г
* телешко 100 г
* сьомга 90 г
* пушена сьомга 60 г
* киноа 90 г
* булгур 50 г
* елда 40 г
* ориз 50 гр
* овесени ядки 200 г
* ечемик 30 г
* леща 50 г
* качамак (полента) 50 г
* Хляб с квас 70 г
* оризови хлебчета 2 бр
* Котидж сирене 80 г
* моцарела 30 г
* киви 1 бр
* ябълка 1 бр
* портокал 1 бр
* Круши 4 бр
* банани 3 бр (2 малки и 1 среден)
* замразени ягоди 100 г
* чери домати 200 г
* домати 200 г - 2 бр
* краставици 4 бр
* картофи 2 бр
* гъби печурки 100 г
* чушки 6 бр
* моркови 1 бр
* китайско зеле 150 г
* бяло зеле 200 г
* лук 1 бр
* червен лук 1 бр
* зелен фасул (може замразен) 100 г
* броколи (може замразено) 400 г
* зелени маслини без костилка 5 бр
* тиква 200 г
* копър
* спанак за 2 порции
* салата Айсберг 1 порция
* зелен лук
* зелена салата 2 порции
* магданоз
* рукола 2 порции
* кориандър
* бамя 100 г
* авокадо 30 г
* целина 150 г
* риба тон в консерва 150 г
* лимонен сок 1 порция
* зехтин 35 мл
* кокосово масло
* фурми 3 бр
* сушени сини сливи 4 бр
* лешници 5 бр
* орехи 7 бр
* бадеми 8 бр
* Италианска подправка 1 порция
* сусам 1 ч.л.
* соево мляко 60 мл
* бадемово мляко 330 мл
* овесено мляко 150 мл
* кокосово мляко 150 мл
* мед 1 ч.л.
* канела 1 порция
* розмарин 1 порция
* сусамов тахан 1 с.л.
* слънчогледово семе 1 ч.л.
* хумус 2 с.л.
* чия семена 1 ч.л.
* чесън
* тънък лаваш 30 г
* босилек
* хмели сунели (сбор от подправки)
* бял консервиран фасул 70 г
* черен пипер (смлян)
* бакпулвер 1 порция
* ванилия 1 порция