Кошница с продукти седмица 2

Метаболитно меню 1300-1500 ккал

* яйца 16
* телешко 140 г
* пилешко филе 260 г
* пуешко филе 580 г
* Бяла риба (Треска, пастърва, лаврак и др)
* скариди 500 г
* калмари 150 г
* овесени ядки 140 г
* ечемик 50 г
* ориз 110 г
* елда 70 г
* извара 850 г
* котидж сирене 4 с.л.
* краве или овче сирене 65 г
* кисело мляко 2% 600 г
* оризови хлебчета 3 бр
* ябълки 3 бр
* круши 4 бр
* портокал 1 бр
* ягоди (замразени) 150 г
* банани 1 среден
* чушки 5
* китайско зеле 150 г
* броколи (може замразени)400 г
* картофи 6 средни
* краставици 3
* домати 4 бр
* чери домати 150 г
* моркови 2 бр
* гъби (печурки) 350 г
* зехтин 50 мл
* кокосово масло
* прясно мляко 1,5 или 2% 660 мл
* тиквички 250 г
* чесън
* рукола 2 порции
* розмарин
* спанак 2 порции
* копър
* магданоз
* зелен лук
* кориандър
* канела
* босилек
* тънък лаваш 30 г
* тиква 250 г
* италианска подправка
* сушени кайсии 4 бр
* макадамия 5 бр