Кошница с продукти седмица 3

Кошница с продукти 1500-1600 ккал

* Яйца 6 бр
* Авокадо -100 г
* портокал -1 среден
* патладжан -200г
* банан 5 бр
* чушки 300 г
* броколи 200г
* булгур 130 г
* листа от водорасли Нори 15 г
* телешко 100
* горчица 1 ч.л.
* орехи 45 г
* елда 60 г
* пуешко филе 100 г
* круша 2 бр
* замръзени вишни (или др. червен плод по избор) 70 г
* зелена салата 400 г
* чесън
* тиквички 500 г
* какао на прах 1/2 ч.л.
* картофи 100 г
* киноа 160 г
* кокосово масло
* кокосово мляко 240 мл
* червено зеле 100 г
* скариди 230 г
* качамак 70 г
* сушени кайсии 30 г
* пилешко филе 450 г
* лаваш 60 г
* лимон
* Бяла риба (треска, ципура, лаврак, пастърва и др.) 480 г
* лук 3 бр
* бадеми 80 г
* мед
* брашно 2 ч.л.
* овесени ядки 130 г
* краставици 400 г
* зехтин
* китайско зеле
* домати 200 г
* бакпулвер 1/2 ч.л.
* Растително мляко 100 мл
* ориз 60 г
* соеви кълнове 20 г
* рукола 100 г
* целина 40 г
* пушена сьомга 80 г
* сусамово семе
* сливи 6 бр
* кокосова сметана 60 мл (може и нормална млечна)
* соев сос 1 с.л.
* адигейско сирене 120 г
* извара или котидж сирене 125 г
* риба тон консерва 100 г
* тиква 300 г
* тиквени семки 30 г
* оризови хлебчета 2 бр
* хумус 40 г
* хляб с квас - 120 г
* пълнозърнеста паста 80 г
* сушени сливи 3 бр
* спанак 100 г
* гъби 350 гр печурки
* ябълки 3 бр