Продуктова кошница седмица 2

Вегетарианско меню 1200-1300 ккал

* Елда 140 г
* грах 50 г
* леща 90 г
* ориз 70 г
* булгур 60 г
* киноа 80 г
* овесени ядки 130 г
* нахут 60 г
* пълнозърнести макарони 50 г
* тофу 450 г
* Фуджу - соеви аспержи 70 г
* бял консервиран фасул в доматен сос 200 гр
* киви 2 бр
* мандарини1 бр
* портокали1 бр
* круши 3 бр
* вишни без костилки (замръзени да се извадят предварително) може и друг червен плод 100 г
* банани 3 бр ( 2 малки и 1 среден)
* ябълки 5 бр
* зехтин 70 мл
* кокосово масло
* оризови хлебчета 4 бр
* тънък лаваш 80 г
* кокосово мляко 750 мл
* бадемово мляко 150 мл
* соево мляко 100 мл
* картофи 3 бр
* китайско зеле 100 г
* авокадо 35 г
* тиква 250 г
* чери домати 300 г
* лук 1 бр
* червен лук 1 бр
* зърниста горчица 1 ч.л.
* краставици 300 г
* домати 300 г
* моркови 4 бр
* карфиол 150 г (може и замразен)
* броколи 350 г (може и замразено)
* чушки 4 бр
* цвекло 150 г
* гъби печурки 600 г
* патладжани 300 г
* тиквички 400 г
* хумус 2 с.л.
* чесън
* рукола 2 порции
* мента ( сушена)
* розмарин
* дафинов лист
* Италианска подправка
* кимион
* зелена салата 3 порции
* червен пипер
* копър
* спанак 1 порция
* кориандър
* магданоз
* кисела краставичка 1 бр
* риган
* кедрови ядки 1 ч.л.
* мащерка
* домати в собствен сос 125 г
* фастъчено масло 2 с.л.
* сушени смокини 3 бр
* стафиди 1 ч.л.
* оризово брашно 2 с.л. /50 г
* фурми 2 бр
* бадеми 80 г
* мед 2 ч.л.
* фъстъци 10 г
* Кашу 8 бр/10 г
* зелен фасул 100г (може замразен)
* сусам 2 ч.л.
* канела
* къри 1 порция
* сусамов тахан 1 с.л.
* лимонов сок 2 порции
* сушени домати 30 г
* чия семена 1 с.л.
* слънчогледово семе 1 ч.л.