Продуктова кошница седмица 3

Вегетарианско меню 1500-1600 ккал

* ананас 100 г
* банан 2 бр
* бял фасул 80 г( може и от консерва)
* броколи 100 гр ( може и замразени)
* булгур 40г
* овесени ядки 165 г
* орехи 60 г
* елда 90 г
* круши 4 бр
* зелена салата 200 г
* тиквички 50 г
* зеле 210 г
* къри
* картофи 150 г
* кедрови ядки 15 г
* киви 1 бр
* киноа 90 г
* кокосови стърготини 10 г
* кокосово мляко 210 мл
* канела 1/2 ч.л.
* червен фасул 90 г (може от консерва)
* червена леща 150 г
* ечемик 40 г
* сусамово семе 30 г
* сушени кайсии 20 г
* какао 1 ч.л.
* рукола 100 г
* лук 230 г
* манго 50 г (може и замразено)
* мед
* бадеми 95 г
* моркови 260 г
* Нори (лист водорасли) 30 г
* нахут 210 г
* краставици 540 г
* зехтин
* червен пипер
* чушки 270 г
* магданоз
* домати 450 г
* пшеница 40 г
* репички 50 г
* ориз 50 г
* ленено семе 45 г
* тиквено семе 20 г
* сливи 4 бр
* кокосова сметана 50 мл
* соево месо 170 г
* соев сос 2 с.л.
* доматено пюре 140 г
* хляб с квас 60 г
* Тофу 440 г
* тиква 400 г
* фасул 200 г
* Фуджу (соеви аспержи) 100 г
* хумус 70 г
* пълнозърнеста паста 50 г
* касис 40 г
* сушени сливи 3 бр
* чесън
* чия 1,5 с.л.
* гъби печурки 250 г
* спанак 50 г
* Ябълка 1 бр