

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



LISTA ZAKUPÓW NA 7 DNI

DZIEŃ 1

- Zboża: kasza jaglana, ryż brązowy, kukurydza z puszki
- Owoce: jagody goji, słodka pomarańcza, awokado, dojrzały banan, cytryna
- Warzywa: **Szpinak Fit&Easy**, **Rukola Fit&Easy**, pomidory z puszki, marchewka, seler naciowy, cebula, buraki, kukurydza z puszki
- Przyprawy: wanilia, czosnek, imbir świeży, natka pietruszki, czarny pieprz, sól himalajska
- Nabiał: jogurt naturalny
- Białko: soczewica czerwona
- Tłuszcze: oliwa z oliwek
- Nasiona: chia
- Woda mineralna niegazowana

DZIEŃ 2

- Zboża: płatki owsiane górskie, kasza gryczana
- Owoce: banan, jabłko, awokado, ananas, limonka, melon kantalupa, sok z pomarańczy, limonka
- Warzywa: **Szpinak Fit&Easy**, **Mieszanka sałat Fit&Easy PARTY**, boczniaki, cebula, ogórek świeży, pomidor
- Przyprawy: natka pietruszki, czosnek, czarny pieprz, sól himalajska, świeża mięta, świeże chili
- Tłuszcze: oliwa z oliwek, masło klarowane
- Nasiona: chia/siemię lniane niemielone
- Woda mineralna niegazowana

DZIEŃ 3

- Zboża: kasza jaglana, kuskus pełnoziarnisty
- Owoce: suszona żurawina, banan, sok z grejpfruta, melon, gruszka, cytryna
- Warzywa: **Szpinak Fit&Easy**, **Jarmuż Fit&Easy**, **Rukola Fit&Easy**, czerwona papryka, cebula, sok z buraka
- Przyprawy: gorzkie kakao, czosnek, zioła prowansalskie, prawdziwy pszczeni miód, świeży rozmaryn
- Nabiał: mleko migdałowe
- Tłuszcze: oliwa z oliwek
- Nasiona: pestki dyni, orzechy włoskie
- Woda mineralna niegazowana

DZIEŃ 4

- Zboża: chleb żytni razowy
- Owoce: ciemne winogrona, granat, świeża / mrożona żurawina
- Warzywa: **Szpinak Fit&Easy**, **Jarmuż Fit&Easy**, **Roszonka Fit&Easy**, **Mieszanka sałat Fit&Easy WEEKEND**, kietki lucerny, suszone pomidory, dynia, cebula, pomidory z puszki, papryka, szczypiorek, sok z buraka, ogórek świeży, dymka, brokuły
- Przyprawy: świeży imbir, czosnek, czarny pieprz, sól himalajska, kmin rzymski mielony, natka pietruszki
- Nabiał: maślanka naturalna
- Białko: jaja
- Tłuszcze: masło klarowane, oliwa z oliwek
- Woda mineralna gazowana

DZIEŃ 5

- Zboża: chleb żytni razowy
- Owoce: melon miódowy, pomarańcza, kiwi, jagody goji, cytryna
- Warzywa: **Szpinak Fit&Easy**, rzodkiewki, sok z marchwi jednodniowy, pomidor, papryka, cebula, zielony groszek (mrożonka), marchewka,
- Przyprawy: czarny pieprz, chili, sól, chrzan, koperek, świeży czosnek, biały pieprz, sól himalajska
- Nabiał: biały ser chudy
- Białko: tosoś dzwonko
- Tłuszcze: oliwa z oliwek, masło klarowane
- Nasiona: pestki słonecznika, migdały w płatkach
- Woda mineralna niegazowana

DZIEŃ 6

- Zboża: kasza jaglana, płatki owsiane, grahamka
- Owoce: jabłko, rodzynki, dowolne bakalie, cytryna, mrożone maliny i truskawki, banan
- Warzywa: **Rukola Fit&Easy**, sałata rzymska, korzeń selera, pomidorki koktajlowe, kalarepa
- Przyprawy: sól, sos sojowy, sól himalajska, czarny pieprz, świeży i suszony tymianek
- Nabiał: jogurt naturalny, mozzarella light,
- Białko: jajko, dorsz
- Tłuszcze: masło, olej rzepakowy, sos pesto zielony
- Woda mineralna gazowana

DZIEŃ 7

- Zboża: chleb żytni razowy, makaron pełnoziarnisty penne
- Owoce: awokado, sok pomarańczowy, jabłko, limonka
- Warzywa: **Mieszanka sałat Fit&Easy FAMILY**, **Szpinak Fit&Easy**, **Mieszanka sałat Fit&Easy WEEKEND**, pomidor, czerwona papryka, cebula, fasolka szparagowa zielona (mrożonka), cebula czerwona, seler naciowy
- Przyprawy: sól himalajska, zioła prowansalskie, koperek, ocet jabłkowy, miód pszczeli, czosnek, sól, czarny pieprz, miód pszczeli
- Nabiał: feta light,
- Białko: wędzony tosoś, jajko
- Nasiona: orzechy nerkowca, sezam
- Tłuszcze: oliwa z oliwek, olej sezamowy