# WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI

**TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY**

## LISTA ZAKUPÓW – 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