

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



LISTA ZAKUPÓW – 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
-