WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI

TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY

LISTA ZAKUPÓW – DZIEŃ 4

- Zboża: chleb żytni razowy
- Owoce: ciemne winogrona, granat, świeża / mrożona żurawina
- Warzywa: **Szpinak Fita&Easy**, **Jarmuż Fita&Easy**, **Roszponka Fit&Easy**, **Mieszanka sałat Fit&Easy WEEKEND**, kiełki 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