

# WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI  
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



## LISTA ZAKUPÓW – DZIEŃ 5

- Zboża: chleb żytni razowy
- Owoce: melon miodowy, 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