

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



LISTA ZAKUPÓW – 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
-