LISTA ZAKUPÓW

Zakupy na *tydzień 3*

Wszystko, czego potrzebujesz do jadłospisu z tego tygodnia — w kolejności działów w sklepie.

5 DNI | 1 OSOBA | OK. 1800 KCAL / DZIEŃ

NABIAŁ I JAJA

☐ Skyr naturalny	5 × 150 g
☐ Jaja L	10 szt.
☐ Mleko 3,2%	1 l
☐ Twaróg półtłusty	250 g
☐ Ser feta	150 g
☐ Masło	200 g

MIĘSO I RYBY

☐ Pierś z kurczaka	700 g
☐ Łosoś świeży	300 g
☐ Indyk mielony	400 g

WARZYWA I OWOCE

☐ Szpinak świeży	200 g
☐ Pomidorki koktajlowe	500 g
☐ Papryka czerwona	3 szt.
☐ Cukinia	2 szt.
☐ Banany	6 szt.
☐ Brzoskwinie	4 szt.
☐ Jagody mrożone	400 g
☐ Truskawki mrożone	400 g
☐ Cebula	3 szt.

PRODUKTY SUCHE

☐ Płatki owsiane	500 g
☐ Ryż basmati	1 kg
☐ Kasza gryczana	400 g
☐ Chleb żytni na zakwasie	1 bochenek
☐ Orzechy włoskie	200 g
☐ Masło orzechowe 100%	350 g

DODATKI

☐ Oliwa z oliwek	500 ml
☐ Miód	250 g
☐ Odżywka białkowa	1 opak.
☐ Cynamon, oregano, papryka słodka	—

ZANIM WYJDZIESZ Przejdź listę i odznacz to, co masz już w domu. Produkty suche i mrożonki kupujesz raz na dwa tygodnie — w kolejnym tygodniu zostaje Ci tylko świeże.

Notatki CZEGO ZABRAKŁO, CO DOKUPIĆ