

FadTospis 3 dniowy

Dzień 1

ŚNIADANIE

Kremowa komosa ryżowa
z jabłkiem i orzechami

OBIAD

Chrupiąca sałatka na dobry humor

PRZEKAŚKA

Pudding mango-kokos
3 składnikowy

KOLACJA

Fasolka szparagowa
w 5 smakach

Dzień 2

Zielony naleśnik z grejpfrutem

Pikantny gulasz z czerwonej
soczewicy i zielonego groszku

Hummus 5 minut bez tahini

Genialnie proste tofu teriyaki
ze smażonym ryżem z kalafiora

Dzień 3

Czerwony cebularz
bezglutenowy z patelni!

Wiosenna Buddha bowl
z dressingiem awokado

Smoothie miętowa
pinacolada

Lasagne z bakłażanem
i czerwoną soczewicą

NOWY E-BOOK JUSTDELICIOUSX

SPRINGBOOK
WIEDZA + PRZEPISY + PLANER



Lista zakupów 7 dniowa

Warzywa

Kalafior
2 cebule
Butelka passaty pomidorowej
Szpinak
Czerwona kapusta
Rzodkiewki
2 papryki
Bakłażan
Puszka zielonego groszku
Puszka ciecierzycy
200g dowolnych grzybów
Cukinia
Ogórki kiszane
Świeża mięta / bazylija / melisa

Produkty sypkie

Mąka z ciecierzycy lub mąka
ziemniaczana / migdałowa
/ owsiana / jagłana / ryżowa
Siemię lniane
Komosa ryżowa
Czerwona soczewica

Nabiał i mięso / wegańskie zamienniki

2 jogurty greckie / sojowe
/ kokosowe
Mleko kokosowe w puszcze
Mleko roślinne (np. sojowe
/ kokosowe / migdałowe / owsiane)
5 ekologicznych jaj - opcjonalnie
Kulka mozzarelli - opcjonalnie
Masło klarowane - opcjonalnie
3 kostki wędzonego tofu
/ dobrej jakości mięso drobiowe

Pozostałe

Oliwa z oliwek virgin
Olej kokosowy rafinowany
Pieczywo (np. chleb pełnoziarnisty)
Wiórki kokosowe
Bakalie - dowolne orzechy
Sos sojowy
Stewia / Ksylitol / Erytrol / Miód

Owoce

3 śliwki
2 gruszki
3 jabłka
Pomarańcza
Awokado
2 Mango
3 Cytryny / limonki

Przyprawy

Sól
Pieprz
Cynamon
Imbir
Słodka papryka
Kardamon
Kurkuma
Bazylija
Oregano
Gałka muszkatołowa
Chili
Czosnek