

Lista zakupów dla diety na 2200 kcal

Dieta od dnia 1 do dnia 7

bakalie, orzechy, ziarna	
dynia, pestki	27 [g]
mak	8 [g]
nasiona chia, suszone	30 [g]
orzechy brazylijskie	48 [g]
orzechy laskowe	92 [g]
orzechy nerkowca	98 [g]
orzechy włoskie	71 [g]
płatki migdałów	5 [g]
sezam, nasiona	10 [g]
siemię lniane	17 [g]
słonecznik, nasiona	168 [g]
wiórki kokosowe	40 [g]
dodatki do dań	
musztarda	10 [g]
sok z cytryny	90 [g]
napoje bezalkoholowe	
mleko kokosowe	190 [g]
mleko migdałowe	750 [g]
mleko owsiane	250 [g]
sok pomidorowy	250 [g]
sok ze świeżej cytryny	35 [g]
woda	250 [g]
owoce i przetwory	
arbuz	1346 [g]
awokado	312 [g]
banan	677 [g]
brzoskwinia	163 [g]
daktyl, suszony	13 [g]
grejpfrut	438 [g]
jabłko	274 [g]
kiwi	382 [g]
maliny	100 [g]
oliwki zielone marynowane, konserwowe	15 [g]
skórka z cytryny, świeża	1 [g]
truskawki	697 [g]
produkt	
czekoladowy batonik ze śliwkami	417 [g]
wywar warzywny (porcja)	1396 [g]
przyprawy i zioła	
białko konopne	100 [g]
cynamon mielony	1 [g]
imbir mielony	2 [g]
koperek świeży	96 [g]
kurkuma mielona	2 [g]
liść laurowy	1 [g]
mięta zielona, świeża	2 [g]
pieprz biały	1 [g]
pieprz czarny	11 [g]
sól himalajska	16 [g]
ziele angielskie	1 [g]
zioła prowansalskie	3 [g]
słodycze	

bezglutenowe gofry (porcja)	154 [g]
czekolada 70% kakao	10 [g]
kakao naturalne	9 [g]
syrop klonowy	40 [g]
tluszcze	
olej kokosowy	61 [g]
oliwa z oliwek	28 [g]
warzywa i przetwory	
batat (patat)	638 [g]
burak	1332 [g]
bób	274 [g]
cebula	406 [g]
cebula czerwona	100 [g]
cukinia	258 [g]
czosnek	28 [g]
fasola szparagowa żółta	284 [g]
kalafior	322 [g]
kapusta biała	476 [g]
kiełki rzodkiewki	8 [g]
kukurydza żółta, kolby	547 [g]
marchew	1312 [g]
mąka ziemniaczana	20 [g]
natka pietruszki	18 [g]
ogórek	650 [g]
ogórek kiszony	240 [g]
ogórek małosolny	400 [g]
papryka czerwona, hot chili	3 [g]
papryka czerwona, słodka	838 [g]
passata pomidorowa	400 [g]
pietruszka, korzeń	76 [g]
pietruszka, liście	8 [g]
pomidorki koktajlowe	360 [g]
pomidory, czerwone	400 [g]
rzodkiewka	71 [g]
seler korzeniowy	200 [g]
soczewica czerwona, nasiona suche	90 [g]
ziemniaki	900 [g]
zbożowe	
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	220 [g]
kasza gryczana niepalona	210 [g]
kasza jaglana	288 [g]
komosa ryżowa	100 [g]
płatki owsiane	145 [g]