



śniadanie: Smoothie kiwi,
obiad: Chili con carne,
kolacja: grzanki z serkiem sezamowym

Lista zakupów:

- 3 duże jabłka
- 3 dojrzałe kiwi
- borówki lub inne owoce (np. banan, gruszka, awokado, truskawki, figi)
- 1 cebula
- 1 papryka czerwona
- 1 cukinia
- 4 pomidory lub przecier pomidorowy
- czerwona fasola (może być z puszki)
- puszka kukurydzy
- oliwa z oliwek
- otręby owsiane lub musli
- ziarna słonecznika, dowolne orzechy, pestki dyni
- sezam (biały i/lub czarny)
- miód
- 1 duża pierś z kurczaka (ok 200 g)
- sól, pieprz, ostra papryka
- kilka grahamek lub bułeczek pełnoziarnistych
- chleb pełnoziarnisty
- 2 opakowania sera ricotta lub twarogu pełnotłustego