

# ZAKUPY

## 7 DNI, PLAN 1



Sprawdź koniecznie co masz w lodówce i szafkach, aby nie powtarzać zakupów.

Wszystkie suche produkty możesz kupić w paczkach ( najczęściej 100g, 300g lub 500 g) lub jeżeli kupujesz na wagę przyjmij w przypadku strączków 150 g na jeden posiłek. Staraj się przechowywać suche produkty w szklanych opakowaniach (np. słoikach).

### BIAŁKO

#### NABIAŁ:

oscypek lub parmezan,  
jogurt naturalny gęsty,  
mleko – 0,5 l – najlepiej kozie  
roladki z sera koziego twarogowego  
jogurt kozi mały  
jajka 1 szt

#### Przepisy WEGE:

1. jajka 4 szt
2. ser (najlepiej kozi lub krowi naturalnie fermentowany) -50 g

#### STRĄCZKI:

bób lub biała fasola  
cieciorka,  
groszek zielony (suchy),

#### Przepisy WEGE:

1. tofu (600 g lub 3 szt)
2. tofu wędzone (200 g lub 1 szt)

#### MIĘSO:

1 udo indyka,  
1 szyja indyka,  
2 skrzydełka z kurczaka,  
pierś z kurczaka – 2 szt.,  
polędwica wołowa,  
kawałki dowolnego mięsa lub wędliny (około 100 g)  
wędlina – 100 g  
kabanos – 2 szt  
kawałek kielbasy – 1 pętko  
plaster tłustego boczku – 1 plasterek

#### RYBY:

dowolna morska ryba 1 szt. - 200 g

#### Przepisy WEGE:

filet bez skóry i ości z bardzo świeżej ryby (np. pstrąga) – 200 g

#### ORZECHY I ZIARNA:

nerkowce lub orzeszki piniowe  
orzechy włoskie – najlepiej w łupinach – 30 szt lub paczka,  
orzeszki ziemne prażone (najlepiej w łupinach),  
pasta sezamowa Tahini (najlepiej zrobionej domowo: sezam, olej z sezamu)  
sezam czarny lub biały – ewentualnie do tahini,  
siemię lniane,  
pestki słonecznika

### NIESKROBIOWE

seler naciowy,  
1 średnia bulwa selera,  
4 pietruszki korzeń średnie,  
pasternak (SKROBIA) lub pietruszka korzeń,  
duży por,  
ćwiartka białej kapusty  
1 szalotka lub mała cebula,  
8 cebul w łuskach różnej wielkości,  
cebula dymka,  
mała cebula cukrowa,  
1 główka czosnku,  
kawałek korzenia imbiru  
1 kalarepka (średnia),  
1 rzepa biała kulista (mała),  
2 średnie cukinie,  
3 różnokolorowe papryki,  
mała ostra papryczka,

5 pomidorów + 2 najlepiej malinowe lub bawole serca  
200 g fasolki szparagowej, żółtej lub zielonej,  
bakłażan mały,  
ogórek zielony,  
1 kapusta pekińska (mała),  
kiszona kapusta (150 g),  
3 ogórki kiszane,  
średni ogórek według uznania: konserwowy,  
kiszony, małosolny,  
kolendra świeża,  
bazyliia świeża,  
koperek świeży,  
lubczyk świeży,  
natka pietruszki,  
szczypiorek,  
roszponka,  
rukola,  
sałata dowolna,  
szpinak świeży,  
miks sałat (paczka)

## SKROBIA

8 marchewek  
ćwiartka dyni lub 2 małe marchewki  
4 ziemniaki w tym 2 małe,  
4 buraki  
chleb pełnoziarnisty razowy  
kasza gryczana (palona lub niepalona)  
kasza jaglana,  
kasza jęczmienna,  
kasza pęczak  
makaron razowy,  
płatki owsiane zwykłe (NIE błyskawiczne!)  
ryż brązowy (syпки)  
sok z buraka

## TŁUSZCZE

gęsta śmietana  
majonez (mały),  
masło  
masło klarowane  
olej o neutralnym smaku pierwszego tłoczenia  
olej lniany pierwszego tłoczenia na zimno  
olej sezamowy – ewentualnie do tahini  
oliwa z oliwek pierwszego tłoczenia,  
oliwki

## OWOCE

1 limonka  
2 cytryny lub ocet balsamiczny  
1 cytryna  
suszone morele (100 g)  
suszona żurawina (100 g)  
suszone rodzynki (100 g)  
suszonych śliwek bez pestek (200 g),  
owoce (najlepiej sezonowe):  
4 średnie jabłka (w tym dwa duże),  
gruszka,  
świeże śliwki (7 sztuk)  
jeżyny (50 g)

## PRZYPRAWY

cynamon  
goździki,  
oregano  
liście laurowe,  
czosnek niedźwiedzi  
suszony majeranek,  
suszony tymianek,  
kurkuma,  
mielony kminek  
pieprz czarny mielony,  
pieprz ziarnisty,  
ziarna ziela angielskiego,  
sos sojowy (mały)  
sól,

wytrawne czerwone wino,  
mała musztarda francuska

## SUBSTANCJE SŁODZĄCE

cukier trzcinowy  
miód