LISTA zakupów



Dokument ten jest dodatkiem
do Podstawowego Kursu.

www.RazemNaDiecie.org

Razem na diecie



Sałatka z kalafiora i grejpfruta z dodatkiem kiełków

Składniki:

- 50 g kalafiora, którego zetrzemy na tarce o grubych oczkach
- 1 czerwony grejpfrut
- łyżka dozwolonych kiełków (kiełki lucerny, jarmużu, pora, cebuli, buraków, rzodkiewk)
- pieprz czarny lub pieprz cytrynowy do smaku
- kilka liści mięty do dekoracji



Zupa krem z brokuła

Składniki:

- 1 brokuł
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka soku z limonki
- pieprz sól do smaku
- 300-400 ml wody lub bulionu warzywnego



Koktajl z jabłka, ogórka i szpinaku

Składniki:

- 1 jabłko
- 1 ogórek gruntowy
- garść liści szpinaku
- garść mięty



Bulion warzywny

Oczywiście, tylko gdy zdecydujesz się użyć bulionu zamiast wody

Składniki:

- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- mały seler
- 1/2 przypieczonej papryki
- 1 przypieczona cebula
- mały por
- 2-3 liście przypieczonej kapusty
- 2-3 ząbki czosnku
- kilka liści laurowych
- kilka ziaren ziela angielskiego
- pieprz i sól do smaku

Podsumowanie

- 1 mały kalafior
- 1 pęczek mięty
- 1 papryka
- 1 por
- 1 brokuł
- 2 cebule
- 1 ogórek gruntowy
- Garść szpinaku
- 3 marchewki
- 2 Pietruszki
- Mały seler
- 2-3 liście kapusty
- Główka czosnku
- Kilka liści laurowych
- Ziele angielskie
- 1 grejpfrut
- 1 limonka
- 1 jabłko
- Dozwolone kiełki
- Sól i pieprz