

LISTA zakupów

Dokument ten jest dodatkiem
do przepisów, do których link
został wysłany drogą e-mail.

www.RazemNaDiecie.org

Razem na diecie





Zupa pomidorowa

Składniki:

- 1 puszka pomidorów
- 1 mały słoiczek passaty
- 4 średniej wielkości marchewki
- 1 kawałek selera
- 1 mała papryka czerwona
- 2 korzenie pietruszki
- 15 pomidorków koktajlowych
- 1 pęczek natki pietruszki lub bazylii



Surówka z kiszonej kapusty

Składniki:

- garść odciśniętej kapusty kiszonej
- 1 słodkie jabłko
- 1 średnia marchewka
- 1 cebula
- 1 łyżeczka pieprzu ziółowego
- sól do smaku (ewentualnie)



Energetyzujący sok z buraka

Składniki:

- 1/2 buraka umytego, obranego ze skórki i pokrojonego na małe kawałki
- 1 marchewka, umyta i pokrojona w słupki
- 1 większe jabłko pokrojone na ósemki
- kilka liści szpinaku
- 3 plastry cytryny obranej ze skórki

Podsumowanie

- 1 puszka pomidorów
- 1 mały słoiczek passaty
- 6 średniej wielkości marchewek
- 1 kawałek selera
- 1 mała papryka czerwona
- 2 korzenie pietruszki
- 15 pomidorków koktajlowych
- 1 cebula
- Garść odcisniętej kapusty kiszzonej
- 2 jabłka
- 1/2 średniej wielkości buraka
- Kilka liści szpinaku
- 3 plastry cytryny
- 1 pęczek natki pietruszki lub bazylii
- 1 łyżeczka pieprzu ziółowego
- Sól, pieprz do smaku