

30 dní

hubnutí s *OnaDnes.cz*

Nákupní seznam na první týden

1 balení žitného chleba	2 ks celeru
1 balení žitného toustového chleba	1 ks dýně hokkaido
6 ks vajec	1 ks máslové dýně
1 máslo	1 ks cukety
1 l mléka	1 ks lilku
1 balení acidofilního mléko	1 ks brokolice
2 balení polotučného tvarohu	1 ks avokáda
1 balení zakysané smetany	1 svazek jarní cibulky
1 kelímek jogurtu 3,5 % tuku	1 ks ledového salátu
1 balení cottage sýru	1 balíček polníčku
100 g sýru eidam 30%	1 balíček rukoly
50 g kozího sýru 30 %	500 g brambor
1 balení ricotty	200 g batátů
1 balení mozzarely	150 g fazolových lusků
1 balení balkánského sýru	1 ks čerstvé petrželové natě v květináči
200 g vepřové šunky s min. obsahem masa 90%	1 balení oliv
100 g krůtí šunky s min. obsahem masa 90%	1 balení mraženého lesního ovoce
1 plechovka tuňáka	1 balení cizrny
500 g krůtích prsou	1 balení čočky
200 g kuřecích prsou	1 balení fazolí
150 g kuřecích paliček	1 balení ovesných vloček
150 g losos fileť	1 balení mandlí
150 g pstruh fileť	1 balení chia semínka
5 ks jablek	1 balení mleté skořice
2 ks hrušky	1 balení sušených brusinek
1 ks mandarinky	1 balení vlašských ořechů
200 g hroznového vína	1 balení hrozinek
1 ks citronu	1 balení chilli koření
6 ks rajčat	1 balení slunečnicových semínek
3 ks papriky	1 balení sezamových semínek
3 ks okurky	1 balení medu
1 kg mrkve	

Nákupní seznam je orientační, možná vám některá jídla nebudou vyhovovat, tak je můžete nahradit pokrmem z předchozích dní. Balení některých potravin samozřejmě na začátku nakupujete ve větším množství, ale určitě je využijete i v dalších týdnech hubnutí, nebo z nich můžete připravit jídlo pro zbytek rodiny.