

30 dní

hubnutí s *OnaDnes.cz*

Nákupní seznam na druhý týden

1 balení špaldového chleba	2 ks červené papriky
10 vajec	2 ks brokolice
2 balení tvarohu	2 ks ledového salátu
2 jogurty	2 ks římského salátu
1 l mléka	1 balení polníčku
1 balení neochuzeného kefíru	1 balení rukoly
2 balení mozzarely	1 balení listového špenátu
100 g sýru eidam 30%	1 ks cukety
200 g balkánského sýru	1 ks lilku
50 g feta sýru	1 ks červené řepy
1 balení cottage sýru	1 ks bílého zelí
1 balení čerstvého sýru	1 ks červené cibule
1 balení čerstvého kozího sýru	1 balení kopru (čerstvý nebo mražený)
100 g krůtí šunky s minimálním obsahem masa 90%	1 ks čerstvé bazalky v květináči
100 g kuřecí šunky s minimální obsahem masa 90 %	1 ks čerstvé pažitky v květináči
150 g krůtích prsou	1 balení rajského protlaku
150 g králičí stehno	1 balení mražené kukuřice
150 g kuřecí stehno	1 balení mražených jahod
150 g libového hovězího masa	1 ks avokádo
150 g filetu z tresky	6 ks jablek
150 g filetu z lososa	2 ks hrušky
150 g filetu ze pstruha	2 ks banánu
hovězí maso na polévku	1 balení malin
kuřecí maso na polévku	1 ks kiwi
500 g brambor	1 ks ananasu
200 g batátů	1 balení sušených fíků
1 kg mrkve	1 balení strouhaného kokosu
3 ks petržele	1 balení divoké rýže
1 ks celeru	1 balení rýžových nudlí
2 balení cherry rajčat	1 kg špaldové mouky
2 ks okurky	

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.