

# 30 dní

## hubnutí s *OnaDnes.cz*

---

### Nákupní seznam na třetí týden

1 celozrnný chléb	1 svazek ředkviček
1 špaldová houska	2 ks ledového salátu
1 balení žitného knäckebrotu	2 ks římského salátu
1 balení rýže basmati	1 balení polníčku
1 balení quino	1 balení rukoly
1 balení celozrnných těstovin	1 svazek chřestu
1 balení červené čočky	1 ks lilku
1 balení bílých fazolí	1 ks cukety
1 balení fazolí adzuki	1 ks brokolice
6 ks vajec	1 ks kvěťáku
1 balení kefíru	1 ks česneku
1 l mandlového mléka	2 ks červené řepy
1 l mléka	3 ks cibule
1 balení šmakouna např. příchuť Mexico	1 ks okurky
3 balení tvarohu	1 ks avokáda
4 balení bílého jogurtu	1 balení naklíčených semínek
300 g sýru eidam 30%	4 ks jablek
1 balení sýru mozzarella	2 ks mandarinky
100 g kozího sýru	1 ks pomeranče
1 balení feta sýru	1 ks pomela
2 balení sýru cottage	1 ks ananasu
100 g krůtí šunky s minimálním obsahem masa 90%	2 ks kiwi
100 g vepřové šunky s minimálním obsahem masa 90%	1 ks banánu
300 g krůtích prsou	1 balení malin nebo jahod
150 g kuřecích prsou	1 balení sterilovaného hrášku
150 g filetu z tresky	1 balení špaldových vloček
150 g filetu z candáta	1 balení brusinek
2 ks plechovky tuňáka	1 balení dýňových semínek
2 balení cherry rajčat	1 balení kešu ořechů
4 ks rajčat	1 balení pekanových ořechů
1 ks papriky	1 balení sušených rajčat
4 ks mrkve	1 balení koření oregano
1 ks petržele	1 balení koření kari
2 ks celeru	1 balení mleté skořice

---

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.