MINI RESTART

NÁKUPNÍ SEZNAM

Štíhlejší díky večeři

Doporučení - doplnění zásob

DO ŠPÍZE

Čočka, cizrna, fazole, semínka slunečnice, dýně, mandle, rýže natural, indiánská rýže, konzervovaná rajčata, tuňák, ančovičky, brambory, cibule, česnek, sušené švestky a meruňky, sůl, olej, ocet.

Koření: sůl, pepř černý mletý, čili, kurkuma 40g, mletá skořice, mletý sušený zázvor, muškátový ořech, hořčice, kapary, semínka černucha, semínka bazalky, sezam černý /bílý, olivový olej, česnek.

DO LEDNICE

Jogurt, kefír, vejce, feta, mozzarella, cottage, mléko, Pecorino, zázvor, čili papričky, ovoce, zelenina, listové saláty.

DO MRAZÁKU

Drůbež, maso, ryby, zelené fazolky, bobulové ovoce, jahody, hrášek, kukuřice, bylinky, ořechy.

Monika Hemerová, Metabolic Balance® poradce, www.dokonala-postava.com, tel.: +420 777 732 227