

- paczka jarmużu (około 200 g)
- paczka szpinaku (około 200 g)
- paczka rukoli (około 100 g)
- banan x4
- gruszka x2 np. [Rocha](#)
- figa x2
- awokado x2
- puszka pomidorów krojonych
- pomidory suszone (2 kawałki)
- cebula czerwona
- główka czosnku polskiego
- warzywa do omleta wedle uznania (np. 1 mała papryka, pomidorki koktajlowe, szczypiorek)
- 1 papryka
- pomidor 4 szt
- marchew (3 szt)
- pietruszka (3 szt)
- paczka warzyw mrożonych
- dynia Hokkaido 1 szt. (około 1-1,5 kg)
- brokuł (cały)
- batat 1 szt (lub 3 średnie ziemniaki)
- kolendra/pietruszka/bazylija/koper (bazylija będzie najlepsza do piersi z kurczaka z mozzarellą, koper do łososiowych dań)
- jaja 8
- dorsz filet około 220-250 g (lub tańsze jak np. [te z morszczuka](#))
- pierś z indyka/kurczaka około 500 g
- płatki owsiane
- owoce do owsianki (dwie porcje w tygodniu)
- mleko 1,5%
- ser feta
- jogurt naturalny x 2
- kefir 200 ml
- kulka sera mozzarella
- ziarna dyni i/lub słonecznika (potrzebne około 50 g)
- miód np. [lawendowy](#)
- płatki migdałów (około 4 łyżki)
- ryż/kasza około 400 g (najlepiej kupić paczkę ryżu brązowego i kaszy gryczanej, to się nie popsuje)
- paczka chrupkiego pieczywa
- paczka wafli ryżowych