



NÁKUPNÍ SEZNAM

Týden 2

OVOCE

- 5x banán
- 5x jablko
- Borůvky nebo mražená směs bobulovin 1 balení (kupuji v Lidlu).

ZELENINA

- 2x ledový salát (nebo různé mixy salátů dle toho, co preferuješ)
- 3x okurka
- 1 kg rajčat (jaké chceš)
- 2 ks cibule
- 1x česnek
- 1x avokádo
- 1x brokolice
- Celer
- 400 g brambor
- baby špenát
- zázvor

MASO

- Krůtí nebo kuřecí šunka 2x 100 g
- 600g krůtí nebo kuřecí prsa (můžeš využít i stehenní řízky, pokud nemáš ráda prsní)
- 250g Tatarák Polička
- 3x kuřecí stehno
- 2x Losos 150 g (doporučuji koupit kvalitní větší kus a naporcovat do mrazáku)

MLÉČNÉ A CHLAZENÉ VÝROBKY

- 1x řecký jogurt milko 0%, nebo může být Skyr (balení 140–150 g)
- 1x 20g gervais fit protein nebo Lučina Linie
- 450 g jogurt selský Hollandia 3,8% t. v s., nebo jiný podobný (můžeš koupit 1 kg)
- 2x odtučněný tvaroh (najdi si, který ti chutná) – můžeš vyměnit za řecký jogurt nebo skyr (pak doporučuji kupovat 1kg balení)
- 550ml mléko čerstvé polotučné
- 400ml rostlinné mléko
- 1x Milbonna puding (příchuť jakou chceš) může to být i jiná značka, případně proteinová tyčinka nebo další skyr 200 g
- 3x 150g Cottage cheese fit protein
- 1x Feta sýr
- Vejce 13 ks (nelej se, budeme péct)

PEČIVO

- Vícevrnný toust (doporučuji koupit velké balení a případně ho dej do mrazáku).
- Knackebrott žitný Wasa nebo jiný, který máš ráda (gramáž vždy podobná).
- Žitný chléb (např Fit den Penam nebo jiný kváskový – můžeš ho měnit za tousty, případně ho dej nakrájený do mrazáku).

TRVANLIVÉ

- Ovesné vločky (Natur jihlava – zdravá výživa nebo Emco – všude)
- Čekankový sirup 4slim
- Piškoty (můžeš klasicky dětské od Opavia)
- Holandské kakao nebo podobné
- Chia semínka
- Emco myslí bez cukru (nebo jiné oblíbené musti), případně vyměň za ovesné vločky

- Těstoviny kvalitní semolinové (Adrie, Panzani – všechny dražší těstoviny – nekupovat těstoviny za 10 Kč)
- Vlašské ořechy (nebo jiné dle preference – můžeš je nahradit kvalitním ořechovým máslem 100% ořechů – kupuji na dafit.cz)
- Rýže basmati nebo jasmínová
- Cooking spray – někdy mají na dafit.cz, vždy ho mají v Hyper Albertu, někdy i v ostatních obchodech, ale ne 100%.
- Čokoláda 85 % kakaa
- Prášek do pečiva bez fosfátů
- Med
- Pesto bazalkové
- Tamari omáčku (sojová omáčka)
- Sezamový olej (nemusí být)
- Olivový olej
- Bonduelle čočka - nebo si uvař klasickou

MRAŽENÉ

- Mix berries – mražené bobuloviny, doporučuji koupit v akci – nejčastěji kupuji v Lidlu, když je akce, nakoupím borůvky, jahody atd.

DAFIT

- 2x Barebeels proteinová tyčinka
- USN whey protein Bluelab Vanilka
- Breakfast Rafe fitness - proteinová kaše - různé příchutě
- Lifelike ořechové máslo - nebo jiné dle sebe