

LISTA ZAKUPÓW

Obiad dla rodziny i 2 lunchy do pracy

<http://ugotowani.tv/szybki-obiad-jednogarnkowy-i-2-lunche-do-pracy-zamiast-kanapki/>

Opakowanie szpinaku

Kiełki (u mnie rzodkiewki)

1 kromka ciemnego pieczywa (albo jedna bułka grahamka)

1 pojedyncza pierś z kurczaka

½ kg mięsa mielonego (u mnie łopatka wieprzowa)

1 woreczek ryżu

Masło orzechowe (2 łyżeczki) można pominąć

1 puszka kukurydzy

Ananas w puszcze (2 plastry)

1 puszka groszku (opcjonalnie)

1 przecier pomidorowy w kartonie

Majonez (1 łyżka)

1 mały kefir

Twaróg lub ulubiony serek kanapkowy

1 średniej wielkości cukinia

1 cebula

1 papryka

1 jabłko

Ulubione owoce (np. mango, borówki)

Natka pietruszki

2 jajka

Sól, pieprz, słodka papryka, suszony czosnek, przyprawa do kurczaka

