

Slim & Fit - dieta odchudzająca 1600 kcal - realne efekty w 4 tygodnie

Lista zakupów na aktualny dzień

Nazwa	Waga produktu	
Bułka grahamka	1 x Sztuka - 75g	☐
Cebula	1 x Sztuka - 170g	☐
Dżem truskawkowy niskosłodzony	2 x Łyżeczka - 30g	☐
Filet z piersi kurczaka	2 x Porcja - 200g	☐
Gałka muszkatołowa	1 x Łyżeczka - 2g	☐
Jabłko	1 x Sztuka - 180g	☐
Masło	0.5 x Łyżeczka - 5g	☐
Natka pietruszki	1 x Łyżeczka - 1g	☐
Ocet sherry	1 x Łyżeczka - 5g	☐
Oliwa z oliwek	2 x Łyżka - 20g	☐
Papryka słodka mielona	1 x Łyżeczka - 3g	☐
Pieprz czarny	2 x Szczypta - 0.2g	☐
Pomidory koktajlowe	400 x Gram - 400g	☐
Salata masłowa	0.5 x Sztuka - 105g	☐
Ser topiony	60 x Gram - 60g	☐
Sok pomidorowy	1 x Szklanka - 200g	☐
Sos Tabasco	1 x Łyżeczka - 5g	☐
Stek wołowy	2 x Porcja - 140g	☐
Szczypiorek	1 x Łyżeczka - 2g	☐
Szpinak mrożony	200 x Gram - 200g	☐
Sól, biała	2 x Szczypta - 0.2g	☐



Łosoś, wędzony	40 x Gram - 40g	☐
----------------	-----------------	--------------------------