



# Šoping lista za Bodyfit weekend reset

## **POVRĆE**

1/2 avokada  
1/2 zelene paprike  
1/2 krastavca  
1/2 tikvice  
2 paradajza  
150 g brokolija  
1 šaka baby španata + 2 kockice  
smrznutog spanaća (ili dve šake  
svežeg)  
klice  
3-4 kašike kukuruza šećerca  
1/2 manjeg crnog ili ljubičastog luka  
1-2 glavice belog luka

## **VOĆE**

1 zelena jabuka  
1 banana  
3 mandarine  
2-3 limuna

## **ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA**

nekoliko kriški integralnog hleba  
nekoliko intergralnih pločica  
2 kukuruzne galete  
150 g integralne testenine po  
izboru  
1 šoljica basmati pirinča  
1 šoljica šarene kinoe  
2 kašike ovsenih ili speltinih  
pahuljica

## **MAHUNARKE**

3 kašike kuvane leblebije (može iz  
konzerve)

## **NAMAZI**

Po želji: humus, puter, pasta od  
bundeve ili drugi vege namaz po  
izboru

## **NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG POREKLA**

2 jaja  
mala konzerva tunjevine  
50 g ćureće pršute (ili tofua)

## **SEMENKE**

2 kašike sirovog badema  
2 kašike oraha (ili drugog  
koštunjavog voća)  
malo suncokreta  
malo bundevinih semenki  
1 kašika lana  
2 kašike čia semenki

## **ZAČINI**

začini po želji (so, susam, sušeno  
povrće sa kurkumom)  
cimet  
sveže začinsko bilje (peršun,  
ruzmarin)  
svež đumbir

## **ULJE**

ekstradevičansko maslinovo ulje