Meal Prep — Lista zakupów na tydzień

Przykładowa lista zakupów przeznaczona do przygotowywania posiłków na cały tydzień. Dostosuj ilości do liczby osób i własnych preferencji.

Zboża i strączki

- ☐ Quinoa 300 g
- ☐ Ryż brązowy 500 g
- ☐ Makaron pełnoziarnisty 400 g
- ☐ Kasza jaglana 300 g
- ☐ Puszka ciecierzycy 2x400 g

Białko

- ☐ Pierś z kurczaka 800 g
- ☐ Tofu 400 g
- ☐ Łosoś wędzony lub tuńczyk 2 puszki
- ☐ Jaja 10 szt.

Warzywa i owoce

- ☐ Papryka czerwona 3 szt.
- ☐ Cukinia 2 szt.
- ☐ Brokuł 2 szt.
- ☐ Marchew 6 szt.
- ☐ Bataty 4 szt.
- ☐ Pomidory 6 szt.
- ☐ Sałata lub mieszanka liści 1 opak.

Mleczne i zamienniki

- ☐ Jogurt naturalny 400 g
- ☐ Mleko lub napój roślinny 1 l
- ☐ Ser feta lub twaróg 200 g

Tłuszcze i dodatki

☐	Oliwa z oliwek
☐	Masło orzechowe 200 g
☐	Pesto 1 słoik
☐	Orzechy/migdały 150 g

Przyprawy i inne

☐	Sos sojowy
☐	Mleczko kokosowe 1 puszka
☐	Pasta curry
☐	Sól, pieprz, kumin, chili
☐	Bulion warzywny (kostki)

Uwaga: Dostosuj ilości do liczby osób. Data przygotowania: 11.09.2025