

Dwutygodniowa lista zakupów od <http://cookitlean.pl>

- 2 sztuki boczku
- 12 frankfurterek bez dodatków
- 1 mała szynka
- 2 serca wołowe
- 2kg mięsa mielonego wołowego
- 0,5 kg wątroby wołowej
- 1 kaczka
- 40 jaj
- 1 kg marchewek
- 1 kg pietruszki
- 1 kg buraków
- 1 kg kapusty kiszanej + sok z kapusty
- 0,5 kg rzepy
- 1 mała kapusta
- 2 pory
- 0,5 kg cebuli
- 2 bakłażany
- 2 cukinie
- 1 brokuła
- 1 kg brukselki
- 2 awokado
- 0,5 kg cytryn
- 0,5 l oliwy (wystarczy na dłużej niż 2 tygodnie)
- 1 l mleka kokosowego