

# Podstawowa lista zakupów

## Dieta przyspieszająca metabolizm

Produkt	Faza	Sklep
<input type="checkbox"/> kasza gryczana	1. i 3.	
<input type="checkbox"/> kasza jaglana	1.	
<input type="checkbox"/> pęczak	1. i 3.	
<input type="checkbox"/> płatki owsiane	1. i 3.	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> fasola w puszcze lub sucha	1. i 3.	
<input type="checkbox"/> filet z piersi kurczaka	1., 2. i 3.	
<input type="checkbox"/> jaja	białko 1. i 2, całe 3.	
<input type="checkbox"/> łosoś wędzony lub makrela wędzona	2.	
<input type="checkbox"/> tuńczyk z puszki w sosie własnym	1., 2. i 3.	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> brokuły	1. i 2.	
<input type="checkbox"/> cebula	1., 2. i 3.	
<input type="checkbox"/> czosnek	1., 2. i 3.	
<input type="checkbox"/> fasolka szparagowa	1., 2. i 3.	
<input type="checkbox"/> kapusta kiszona	1., 2. i 3.	
<input type="checkbox"/> kapusta pekińska	1., 2. i 3.	
<input type="checkbox"/> marchew	1. i 3.	
<input type="checkbox"/> ogórki świeże i/lub kiszone	1., 2. i 3.	
<input type="checkbox"/> pomidory w puszcze	1. i 3.	
<input type="checkbox"/> seler naciowy	1., 2. i 3.	
<input type="checkbox"/> szpinak, sałata lub jarmuż	1., 2. i 3.	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> cytryna (jako dodatek - przyprawa)	1., 2. i 3.	
<input type="checkbox"/> grejpfruty	1. i 3.	
<input type="checkbox"/> gruszki	1.	
<input type="checkbox"/> jabłka	1.	
<input type="checkbox"/> pomarańcze lub mandarynki	1.	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> oliwa z oliwek	3.	
<input type="checkbox"/> orzechy włoskie	3.	
<input type="checkbox"/> pestki dyni	3.	
<input type="checkbox"/> pestki słonecznika	3.	