



Dieta bez cukru

Lista zakupów



Mięso i wędliny

- ☐ Pierś z kurczaka
- ☐ Mięso mielone z indyka
- ☐ Chuda wołowina
- ☐ Polędwiczka wieprzowa

Ryby i owoce morza

- ☐ Łosoś
- ☐ Dorsz
- ☐ Krewetki

Owoce, warzywa i zioła

- ☐ Szpinak
- ☐ Brokuły
- ☐ Marchew
- ☐ Papryki
- ☐ Pomidory
- ☐ Ogórki
- ☐ Cukinia
- ☐ Cebula
- ☐ Czosnek
- ☐ Bataty
- ☐ Awokado
- ☐ Cytryny
- ☐ Jabłka
- ☐ Borówki
- ☐ Maliny
- ☐ Pomarańcze

Sypkie

- ☐ Płatki owsiane
- ☐ Brązowy ryż
- ☐ Komosa ryżowa
- ☐ Soczewica
- ☐ Makaron pełnoziarnisty

Nabiał i jaja

- ☐ Jajka
- ☐ Mleko
- ☐ Jogurt grecki naturalny
- ☐ Serek wiejski
- ☐ Ser cheddar
- ☐ Masło

Wege

- ☐ Tofu
- ☐ Tempeh
- ☐ Napój migdałowy bez cukru

Pieczyno

- ☐ Chleb pełnoziarnisty (bez dodatku cukru)

Mrożonki

- ☐ Mrożone warzywa
- ☐ Mrożone owoce leśne

Konserwy i przetwory

- ☐ Pomidory w puszcze
- ☐ Ciecierzka w puszcze
- ☐ Tuńczyk w puszcze (w wodzie)
- ☐ Masło orzechowe (bez dodatku cukru)

Słodocze i przekąski

- ☐ Migdały
- ☐ Orzechy włoskie
- ☐ Pestki dyni
- ☐ Nasiona chia
- ☐ Ziarna kukurydzy na popcorn

Przyprawy, sosy i oleje

- ☐ Oliwa z oliwek
- ☐ Cynamon
- ☐ Czarny pieprz
- ☐ Papryka mielona
- ☐ Ocet jabłkowy

Woda i napoje

- ☐ Woda
- ☐ Woda gazowana
- ☐ Zielona herbata
- ☐ Herbata ziołowa
- ☐ Kawa



**RÓB ZAKUPY SZYBCIEJ.
TWÓRZ LISTY W APLIKACJI LISTONIC**

