



Dieta lekkostrawna

Lista zakupów



Mięso i wędliny

- ☐ Pierś z kurczaka
- ☐ Pierś z indyka
- ☐ Mięso mielone z kurczaka
- ☐ Mięso mielone z indyka
- ☐ Chude mięso mielone wołowe

Ryby i owoce morza

- ☐ Dorsz
- ☐ Łosoś
- ☐ Tuńczyk z puszki

Owoce, warzywa i zioła

- ☐ Ziemniaki
- ☐ Bataty
- ☐ Marchew
- ☐ Fasolka szparagowa
- ☐ Cukinia
- ☐ Dynia piżmowa
- ☐ Banany
- ☐ Awokado
- ☐ Dojrzałe brzoskwinie
- ☐ Dojrzałe gruszki
- ☐ Melon kantalupa

Sypkie

- ☐ Biały ryż
- ☐ Makaron z białej mąki
- ☐ Kasza manna (gorąca kaszka pszenna)
- ☐ Płatki kukurydziane

Nabiał i jaja

- ☐ Jajka
- ☐ Mleko
- ☐ Jogurt gładki
- ☐ Kefir
- ☐ Twaróg
- ☐ Serek śmietankowy
- ☐ Masło

Wege

- ☐ Tofu
- ☐ Napój sojowy

Pieczywo

- ☐ Biały chleb
- ☐ Miękkie bułki

Mrożonki

- ☐ Zwykłe lody
- ☐ Sorbet
- ☐ Lody owocowe na patyku

Konserwy i przetwory

- ☐ Mus jabłkowy
- ☐ Brzoskwinie z puszki
- ☐ Marchew z puszki
- ☐ Bulion drobiowy
- ☐ Dżem bez pestek

Słodycze i przekąski

- ☐ Zwykły budyń
- ☐ Krem budyniowy
- ☐ Galaretka

Przyprawy, sosy i oleje

- ☐ Oliwa z oliwek
- ☐ Majonez
- ☐ Gładka musztarda
- ☐ Sos pieczeniowy
- ☐ Miód
- ☐ Sól

Woda i napoje

- ☐ Woda
- ☐ Sok jabłkowy bez miąższu
- ☐ Herbata ziołowa
- ☐ Napoje odżywcze



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

