



Dieta na cholesterol

Lista zakupów



Mięso i wędliny

- ☐ Pierś z kurczaka bez skóry
- ☐ Pierś z indyka bez skóry
- ☐ Mielona wołowina 95% chuda

Ryby i owoce morza

- ☐ Łosoś
- ☐ Pstrąg
- ☐ Dorsz

Owoce, warzywa i zioła

- ☐ Szpinak
- ☐ Jarmuż
- ☐ Brokuły
- ☐ Marchewki
- ☐ Papryki
- ☐ Pomidory
- ☐ Bakłażan
- ☐ Bataty
- ☐ Czosnek
- ☐ Jabłka
- ☐ Pomarańcze
- ☐ Winogrona
- ☐ Truskawki
- ☐ Banany
- ☐ Awokado
- ☐ Cytryny

Sypkie

- ☐ Płatki owsiane
- ☐ Kasza jęczmienna perłowa
- ☐ Brązowy ryż
- ☐ Komosa ryżowa
- ☐ Makaron pełnoziarnisty
- ☐ Suszona soczewica
- ☐ Suszona fasola

Nabiał i jaja

- ☐ Jajka
- ☐ Mleko odtłuszczone
- ☐ Jogurt naturalny niskotłuszczowy
- ☐ Twaróg niskotłuszczowy

Wege

- ☐ Tofu
- ☐ Mleko sojowe niesłodzone

Pieczyno

- ☐ Chleb pełnoziarnisty
- ☐ Tortille pełnoziarniste

Mrożonki

- ☐ Mrożone owoce leśne
- ☐ Mrożone brokuły
- ☐ Mrożone edamame

Konserwy i przetwory

- ☐ Fasola w puszcze bez dodatku soli
- ☐ Tuńczyk w puszcze w wodzie
- ☐ Pomidory w puszcze bez dodatku soli
- ☐ Bulion warzywny niskosodowy

Słodocze i przekąski

- ☐ Migdały niesolone
- ☐ Orzechy włoskie niesolone
- ☐ Orzeszki ziemne niesolone
- ☐ Nasiona chia
- ☐ Mielone siemię lniane

Przyprawy, sosy i oleje

- ☐ Oliwa z oliwek
- ☐ Olej rzepakowy
- ☐ Olej słonecznikowy
- ☐ Ocet
- ☐ Suszone zioła
- ☐ Czarny pieprz

Woda i napoje

- ☐ Woda gazowana
- ☐ Herbata niesłodzona
- ☐ Herbata ziołowa



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

