



Dieta niskosodowa

Lista zakupów



Owoce, warzywa i zioła

- ☐ Szpinak
- ☐ Brokuły
- ☐ Marchew
- ☐ Papryka
- ☐ Kalafior
- ☐ Kapusta
- ☐ Pomidory
- ☐ Jarmuż
- ☐ Cukinia
- ☐ Brukselka
- ☐ Jabłka
- ☐ Pomarańcze
- ☐ Banany
- ☐ Truskawki
- ☐ Borówki
- ☐ Maliny
- ☐ Arbuz
- ☐ Grejpfrut
- ☐ Gruszki
- ☐ Kiwi
- ☐ Winogrona
- ☐ Ananas

Mięso i wędliny

- ☐ Pierś z kurczaka
- ☐ Pierś z indyka

Ryby i owoce morza

- ☐ Łosoś
- ☐ Tuńczyk
- ☐ Dorsz
- ☐ Krewetki

Sypkie

- ☐ Ryż brązowy
- ☐ Quinoa
- ☐ Płatki owsiane
- ☐ Kasza jęczmienna
- ☐ Chleb pełnoziarnisty
- ☐ Kasza gryczana
- ☐ Kasza jaglana
- ☐ Amarantus
- ☐ Kasza bulgur
- ☐ Płaskurka (farro)
- ☐ Soczewica
- ☐ Ciecierzycza

Wege

- ☐ Tofu
- ☐ Napój migdałowy bez cukru

Nabiał i jaja

- ☐ Serek wiejski o niskiej zawartości sodu
- ☐ Ser o niskiej zawartości sodu
- ☐ Jogurt naturalny
- ☐ Jogurt grecki

Słodycze i przekąski

- ☐ Migdały
- ☐ Orzechy włoskie
- ☐ Pistacje
- ☐ Nasiona chia
- ☐ Siemię lniane
- ☐ Pestki dyni
- ☐ Szesam
- ☐ Pestki słonecznika

Przyprawy, sosy i oleje

- ☐ Oliwa z oliwek
- ☐ Czosnek
- ☐ Bazylia
- ☐ Oregano
- ☐ Kurkuma
- ☐ Cynamon
- ☐ Ocet balsamiczny
- ☐ Ocet jabłkowy
- ☐ Ocet z czerwonego wina
- ☐ Musztarda o niskiej zawartości sodu
- ☐ Salsa o niskiej zawartości sodu
- ☐ Pasta orzechowa bez cukru
- ☐ Bulion warzywny o niskiej zawartości sodu
- ☐ Puree z dyni w puszcze, bez cukru
- ☐ Sok z cytryny



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

