



Dieta przed kolonoskopią

Lista zakupów



Mięso i wędliny

- ☐ Pierś z kurczaka bez skóry
- ☐ Plastry piersi z indyka
- ☐ Chuda mielona wołowina
- ☐ Chuda polędwiczka wieprzowa

Ryby i owoce morza

- ☐ Filety z ryby białej
- ☐ Filety z łososia
- ☐ Krewetki

Owoce, warzywa i zioła

- ☐ Białe ziemniaki (obrane przed gotowaniem)

Sypkie

- ☐ Biały ryż
- ☐ Biały makaron
- ☐ Płatki kukurydziane
- ☐ Płatki z preparowanego ryżu
- ☐ Cukier

Nabiał i jaja

- ☐ Jajka
- ☐ Mleko
- ☐ Jogurt naturalny
- ☐ Łagodny ser
- ☐ Twaróg
- ☐ Masło

Wege

- ☐ Tofu
- ☐ Mleko migdałowe

Pieczynwo

- ☐ Biały chleb
- ☐ Bajgle bez dodatków
- ☐ Białe bułeczki
- ☐ Tortille pszenne

Mrożonki

- ☐ Lody waniliowe
- ☐ Lody na patyku cytrynowo-limonkowe

Konserwy i przetwory

- ☐ Bulion drobiowy
- ☐ Bulion wołowy
- ☐ Bulion kostny
- ☐ Tuńczyk w puszcze

Słodycze i przekąski

- ☐ Krakersy solone
- ☐ Precle
- ☐ Galaretka cytrynowa
- ☐ Galaretka limonkowa
- ☐ Twarde cukierki cytrynowe

Przyprawy, sosy i oleje

- ☐ Majonez
- ☐ Olej roślinny
- ☐ Sól

Woda i napoje

- ☐ Woda
- ☐ Klarowny sok jabłkowy
- ☐ Sok z białych winogron
- ☐ Lemoniada bez miąższu
- ☐ Ginger ale
- ☐ Napój gazowany cytrynowo-limonkowy
- ☐ Napój izotoniczny cytrynowo-limonkowy
- ☐ Kawa
- ☐ Herbata



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

