



Dieta przy insulinooporności

Lista zakupów



Mięso i wędliny

- ☐ Pierś z kurczaka
- ☐ Pierś z indyka
- ☐ Chuda wołowina

Ryby i owoce morza

- ☐ Łosoś
- ☐ Dorsz
- ☐ Krewetki

Owoce, warzywa i zioła

- ☐ Szpinak
- ☐ Jarmuż
- ☐ Brokuły
- ☐ Kalafior
- ☐ Szparagi
- ☐ Papryka
- ☐ Marchew
- ☐ Fasolka szparagowa
- ☐ Pomidory
- ☐ Awokado
- ☐ Jabłka
- ☐ Gruszki
- ☐ Grejpfruty
- ☐ Pomarańcze
- ☐ Borówki
- ☐ Truskawki
- ☐ Jeżyny

Sypkie

- ☐ Płatki owsiane
- ☐ Brązowy ryż
- ☐ Komosa ryżowa
- ☐ Kasza jęczmienna perłowa
- ☐ Makaron pełnoziarnisty
- ☐ Soczewica
- ☐ Ciecierzycy suszona

Nabiał i jaja

- ☐ Jajka
- ☐ Jogurt naturalny niskotłuszczowy
- ☐ Mleko niskotłuszczowe
- ☐ Serek wiejski niskotłuszczowy

Wege

- ☐ Tofu
- ☐ Tempeh
- ☐ Niestodzone mleko sojowe

Pieczywo

- ☐ Chleb pełnoziarnisty

Mrożonki

- ☐ Mrożone warzywa
- ☐ Mrożone owoce leśne

Konserwy i przetwory

- ☐ Tuńczyk biały w puszcze
- ☐ Ciecierzycy w puszcze
- ☐ Czarna fasola w puszcze

Słodycze i przekąski

- ☐ Migdały
- ☐ Orzechy włoskie
- ☐ Orzeszki ziemne
- ☐ Nasiona chia
- ☐ Pestki dyni

Przyprawy, sosy i oleje

- ☐ Oliwa z oliwek
- ☐ Musztarda
- ☐ Ocet winny czerwony
- ☐ Czarny pieprz
- ☐ Oregano

Woda i napoje

- ☐ Woda
- ☐ Woda gazowana niesłodzona
- ☐ Niestodzona herbata
- ☐ Herbata ziołowa
- ☐ Kawa



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

