



Dieta przy zapaleniu uchyłków

Lista zakupów



Mięso i wędliny

- ☐ Pierś z kurczaka
- ☐ Pierś z indyka

Ryby i owoce morza

- ☐ Łosoś
- ☐ Dorsz
- ☐ Tuńczyk w puszcze

Owoce, warzywa i zioła

- ☐ Maliny
- ☐ Borówki
- ☐ Truskawki
- ☐ Jabłka
- ☐ Gruszki
- ☐ Banany
- ☐ Pomarańcze
- ☐ Brokuły
- ☐ Marchew
- ☐ Bataty
- ☐ Dynia piżmowa
- ☐ Kapusta collard
- ☐ Szpinak
- ☐ Brukselka

Sypkie

- ☐ Płatki owsiane
- ☐ Brązowy ryż
- ☐ Kasza bulgur
- ☐ Kasza jęczmienna
- ☐ Makaron pełnoziarnisty
- ☐ Soczewica
- ☐ Ciecierzycyca suszona
- ☐ Niestłozone płatki
śniadaniowe bogate w
błonnik

Nabiał i jaja

- ☐ Jajka
- ☐ Jogurt naturalny
- ☐ Serek wiejski

Wege

- ☐ Tofu
- ☐ Mleko sojowe

Pieczyno

- ☐ Chleb pełnoziarnisty
- ☐ Tortille pełnoziarniste

Mrożonki

- ☐ Groszek zielony
- ☐ Mrożone maliny
- ☐ Mrożone brokuły

Konserwy i przetwory

- ☐ Ciecierzycyca w puszcze
- ☐ Czerwona fasola w
puszcze
- ☐ Fasola pinto w puszcze
- ☐ Bulion drobiowy

Słodocyce i przekąski

- ☐ Migdały
- ☐ Orzechy włoskie
- ☐ Pestki dyni
- ☐ Nasiona chia
- ☐ Siemię lniane
- ☐ Popcorn
- ☐ Krakersy
pełnoziarniste
- ☐ Suszone śliwki

Przyprawy, sosy i oleje

- ☐ Oliwa z oliwek
- ☐ Musztarda dijon

Woda i napoje

- ☐ Woda
- ☐ Herbata ziołowa
- ☐ Zielona herbata



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

