



Dieta trzustkowa

Lista zakupów

Mięso i wędliny

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

Ryby i owoce morza

- ☐ Dorsz
- ☐ Plamiak

Owoce, warzywa i zioła

- ☐ Jabłka
- ☐ Banany
- ☐ Gruszki
- ☐ Brzoskwinie
- ☐ Truskawki
- ☐ Borówki
- ☐ Marchew
- ☐ Cukinia
- ☐ Szpinak
- ☐ Fasolka szparagowa
- ☐ Ogórki
- ☐ Pomidory
- ☐ Ziemniaki
- ☐ Bataty

Sypkie

- ☐ Brązowy ryż
- ☐ Płatki owsiane

Sypkie

- ☐ Makaron pełnoziarnisty
- ☐ Komosa ryżowa
- ☐ Kasza bulgur
- ☐ Soczewica

Nabiał i jaja

- ☐ Mleko odtłuszczone
- ☐ Jogurt odtłuszczony
- ☐ Twaróg chudy
- ☐ Ser niskotłuszczowy
- ☐ Białka jaj

Pieczywo

- ☐ Chleb pełnoziarnisty
- ☐ Pita pełnoziarnista

Mrożonki

- ☐ Mrożona mieszanka warzyw
- ☐ Mrożone owoce leśne
- ☐ Sorbet

Konserwy i przetwory

- ☐ Tuńczyk w puszcze w wodzie
- ☐ Ciecierzycy z puszki
- ☐ Fasola czerwona z puszki

Konserwy i przetwory

- ☐ Mus jabłkowy bez cukru
- ☐ Bulion drobiowy bez tłuszczu

Słodycze i przekąski

- ☐ Krakersy pełnoziarniste
- ☐ Wafle ryżowe

Przyprawy, sosy i oleje

- ☐ Oliwa z oliwek
- ☐ Olej rzepakowy
- ☐ Bazylia
- ☐ Estragon
- ☐ Sok z cytryny
- ☐ Ocet
- ☐ Sos sałatkowy bez tłuszczu
- ☐ Majonez bez tłuszczu

Woda i napoje

- ☐ Woda
- ☐ Herbata ziołowa
- ☐ Kawa bezkofeinowa



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

