

Lista zakupów do druku



Owoce

- ◯ jabłka,
- ◯ pomarańcze,
- ◯ banany,
- ◯ truskawki,
- ◯ awokado,
- ◯ pomidory,
- ◯ ananas,
- ◯ grejpfrut,
- ◯ cytryny

Nabiał, mięso i inne produkty odzwierzęce

- ◯ mleko o niskiej zawartości tłuszczu,
- ◯ jogurt,
- ◯ jajka,
- ◯ twarożek,
- ◯ ser żółty
- ◯ masło,
- ◯ miód,
- ◯ pierś z kurczaka,
- ◯ szynka z indyka,
- ◯ owoce morza,
- ◯ łosoś,
- ◯ dorsz

Przyprawy i zioła

- ◯ sól,
- ◯ cukier,
- ◯ cynamon,
- ◯ kolendra,
- ◯ oregano,
- ◯ czarny pieprz,
- ◯ czosnek,
- ◯ goździki,
- ◯ kminek,
- ◯ imbir,
- ◯ pietruszka,
- ◯ kolendra,
- ◯ liście bazylii,
- ◯ ketchup,
- ◯ musztarda

Warzywa

- ◯ cebula,
- ◯ ziemniaki,
- ◯ brokuły,
- ◯ marchew,
- ◯ buraki,
- ◯ szpinak,
- ◯ papryka,
- ◯ sałata,
- ◯ seler,
- ◯ ogórek,
- ◯ ciecierzyca,
- ◯ fasola,
- ◯ soja

Tłuszcze

- ◯ olej sezamowy,
- ◯ olej rzepakowy,
- ◯ oliwa z oliwek,
- ◯ migdały,
- ◯ nasiona lnu,
- ◯ orzeszki ziemne,
- ◯ orzechy włoskie,
- ◯ słonecznik

Inne

- ◯ masło orzechowe,
- ◯ dżem,
- ◯ koncentrat pomidorowy,
- ◯ pomidory w puszce,
- ◯ tofu,
- ◯ pasztet roślinny,
- ◯ daktyle,
- ◯ rodzynki suszone,
- ◯ hummus,
- ◯ mąka

Listonic

Pobierz w App Store

POBIERZ Z Google Play