

Zdrowa lista zakupów



Warzywa

- ◯ brokuły,
- ◯ brukselka,
- ◯ buraki,
- ◯ cebula,
- ◯ cukinia,
- ◯ grzyby,
- ◯ jarmuż,
- ◯ kalafior,
- ◯ marchew,
- ◯ papryka,
- ◯ pomidory,
- ◯ rukola,
- ◯ rzodkiewki,
- ◯ szparagi,
- ◯ szpinak,
- ◯ zielona fasola

Białko

- ◯ ciecierzyca,
- ◯ jaja,
- ◯ krewetki,
- ◯ kurczak,
- ◯ nasiona konopi,
- ◯ ryby,
- ◯ soja,
- ◯ świeża pierś z indyka,
- ◯ tofu,
- ◯ wołowina

Tłuszcze

- ◯ awokado,
- ◯ masło migdałowe,
- ◯ masło orzechowe,
- ◯ nasiona,
- ◯ olej kokosowy,
- ◯ olej lniany,
- ◯ olej z awokado,
- ◯ oliwa z oliwek,
- ◯ oliwki,
- ◯ orzechy,
- ◯ pesto,
- ◯ siemię lniane,
- ◯ tahini

Przyprawy

- ◯ chrzan,
- ◯ ksylitol,
- ◯ musztarda kamionkowa,
- ◯ ocet balsamiczny,
- ◯ ocet jabłkowy,
- ◯ płatki drożdżowe,
- ◯ sos chili,
- ◯ stewia

Owoce

- ◯ ananasy,
- ◯ banany,
- ◯ cytryny,
- ◯ czereśnie,
- ◯ granaty,
- ◯ grejpfruty,
- ◯ gruszki,
- ◯ jabłka,
- ◯ jagody,
- ◯ kiwi,
- ◯ limonki,
- ◯ mango,
- ◯ pomarańcze,
- ◯ winogrona

Węglowodany

- ◯ bataty,
- ◯ brązowy ryż,
- ◯ chleb pełnoziarnisty,
- ◯ dynia,
- ◯ fasola,
- ◯ jęczmień,
- ◯ kasza gryczana,
- ◯ komosa ryżowa,
- ◯ nasiona chia,
- ◯ płatki owsiane,
- ◯ soczewica,
- ◯ ziemniaki

Produkty odzwierzęce

- ◯ jogurt grecki,
- ◯ kefir,
- ◯ kozi ser,
- ◯ miód,
- ◯ mleko odtłuszczone,
- ◯ ser żółty,
- ◯ twaróg

Napoje

- ◯ herbata imbirowa,
- ◯ kawa zbożowa,
- ◯ niesłodzona herbata mrożona,
- ◯ woda gazowana,
- ◯ zielona herbata

Listonic

Pobierz w App Store

POBIERZ Z Google Play