

LISTA ZAKUPÓW

(ściągawka)

OWOCE

jabłka, gruszki, banany, śliwki, morele, winogrona, maliny, jeżyny, porzeczki, jagody, borówki, suszone owoce, ananas, mango, pomarańcze, mandarynki

WARZYWA

pomidory, ogórki, sałata, szpinak, brokuły, kalafior, włoszczyzna, buraki, fasolka szparagowa, cebula, dynia, botwina, ogórek i kapusta kiszona, przecier pomidorowy, mrożone warzywa

ZBOŻOWE

pęczak, bulgur, gryczana, miks kasz, makaron spaghetti, rurki, makaron orientalny, ryż, pieczywo pełnoziarniste, razowe, mieszane, pieczywo chrupkie ciemne, musli niesłodzone

STRĄCZKI

fasola i ciecierzycy w puszcze lub słoiku, soczewica, hummus, mrożony bób i zielony groszek

NABIAŁ

jajka, sery, serki do smarowania kanapek, feta, mleko, twaróg, mozzarella, kefir czy maślanka - naturalne, półtłuste

DODATKI

musztarda, ocet balsamiczny i/lub jabłkowy, dobry keczup, ulubione przyprawy, czosnek, cebula, sok pomidorowy albo warzywny, masło orzechowe, tahini, suszone pomidory, oliwki, oliwa, olej

COŚ SŁODKIEGO

dżem 100% owoców, miód, czekolada gorzka lub mleczna, batoniki z owoców i orzechów, musy, owoce suszone

POZOSTAŁE

pasty warzywne, soki warzywne, smoothie, pierogi, kluski itp.,



LISTA ZAKUPÓW

OWOCE

WARZYWA

ZBOŻOWE

STRĄCZKI

NABIAŁ

DODATKI

COŚ SŁODKIEGO

POZOSTAŁE