Lista zakupów

- Cukinia
- Papryka
- Pasatta pomidorowa
- Seler naciowy
- Włoszczyzna
- Pomidory malinowe
- Cieciorka/soczewica
- Szpinak
- Jarmuż
- Ogórki kiszone
- Buraki
- Pieczarki
- Szczypiorek
- Cebula, czosnek
- Ziemniaki/bataty
- Mrożonki warzywne
- Rukola
- Pomidory suszone
- Brokuł
- Rzodkiewka
- Borówki
- Melon
- Pomarańcze
- Awokado
- Banany
- Kiwi
- Mango
- Jabłka
- Imbir świeży

- Indyk
- Polędwica wołowa
- Polędwiczka z dorsza
- Filet z łososia
- Wędlina
- Jajka
- Jogurt naturalny
- Śmietanka
- Mleko 1,5 %
- Skyr
- Ser żółty
- Gorgonzola
- Parmezan
- Ser kozi/twaróg
- Makaron razowy
- Kasza (różne)
- Ryż brązowy
- Fasola czerwona
- Zioła/przyprawy
- Kawa/herbata
- Mąka pełnoziarnista
- Pieczywo
- Drożdże świeże
- Orzechy/pestki
- Płatki owsiane
- Oliwa z oliwek
- Olej rzepakowy
- Masło orzechowe
- Koncentrat pomidorowy

Natasza Siemienas
DIETETYK KLINICZNY