

Ezeket NE hagyd le a BEVÁSÁRLÓLISTÁDRÓL, ha fogyni szeretnél!

gabona

- barna rizs
- teljes őrlésű müzli
- köles
- bulgur
- zabkorpa
- teljes őrlésű kenyér

hús

- csirkehús
- halak
- pulykahús
- marhahús

zöldség

- brokkoli
- kígyóuborka
- saláták
- karfiol
- spenót
- fokhagyma
- zellerszár

tejtermék

- kókusztej
- mandulatej
- rizstej

- mozzarella sajt
- <45%-os zsírtartalmú sajt
- cottage cheese
- sovány túró
- tojás
- sovány natúr joghurt

Tészta

- teljes kiörlésű tészta
- durumtészta

zsír

- kókuszzsír
- olívaolaj
- lenmag(olaj)
- dió, mandula

liszt

- rozsliszt
- rizsliszt
- zabliszt
- teljes kiörlésű liszt
- maglisztek

gyümölcs

- grapefruit
- zöldalma
- ananász
- bogyós gyümölcs

egyéb

- víz
- eritrit

ZSÍR
ZÖLDS
TEJTERMÉK
HÚS
GYÜMÖLCS
GABONA
LISZT

Szerkesztő: Szlafkai Évi