

NAKUPOVALNI LISTEK



Beljakovine

- Piščančje meso
- Puranje meso
- Pusta govedine
- Feta/Cheddar SIR
- Mozzarella
- Pusta skuta/Skyr
- Grški jogurt/Kefir
- Ribe
- Jajca (beljaki)
- Zrnati sir/cottage cheese
- Skyr
- Soja
- Tofu
- Sejtan
- Žitni napitki
(sojino, riževo, ovseno
in mandljevo mleko)

Ogljikovi hidrati

- Ovseni kosmiči
- Rjavi riž
- Ržene testenine
- Sladki krompir
- Kvinoja
- Pirina kaša
- Bulgur
- Ajdova kaša
- Polnozrnata tortilja
- Pirin toast
- Wassa ploščice
- Ječmen
- Zeleni grah
- Buče

Zelenjava

- Zelena solata
- Zelje
- Kumare
- Blitva
- Paradižnik
- Paprika
- Cvetača
- Brokoli
- Bučke
- Korenje
- Stročnice

Maščobe

- Lešniki
- Orehi
- Mandlji
- Semena
- Olivno olje
- Ribe
(losos, sardele,
skuše, kaviar)
- Jajca
(rumenjaki)
- Avokado

Sadje

- Jabolka
- Borovnice
- Maline
- Citrusi
- Ribez
- Banana
- Grozdje

Ostalo

- Začimbe
- Zeleni čaj
- Kava