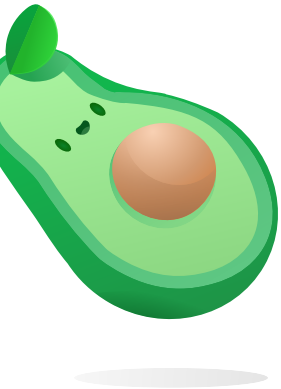

Lista zakupów diety śródziemnomorskiej

Owoce

- ◯ Pomarańcze
- ◯ Jabłka
- ◯ Truskawki, borówki, maliny
- ◯ Winogrona
- ◯ Cytryny

Warzywa

- ◯ Pomidory
- ◯ Szpinak
- ◯ Brokuły
- ◯ Jarmuż
- ◯ Papryki
- ◯ Bakłażany
- ◯ Cukinie

Drób i jajka

- ◯ Kurczak
- ◯ Indyk
- ◯ Jajka

Produkty pełnoziarniste

- ◯ Chleb pełnoziarnisty
- ◯ Jęczmień
- ◯ Komosa ryżowa
- ◯ Ryż brązowy
- ◯ Owies
- ◯ Kasza bulgur

Rośliny strączkowe

- ◯ Ciecierzyca
- ◯ Soczewica
- ◯ Czerwona fasolka
- ◯ Czarna fasolka
- ◯ Biała fasola

Ryby i owoce morza

- ◯ Łosoś
- ◯ Sardynki
- ◯ Tuńczyk
- ◯ Krewetki
- ◯ Małże

Orzechy i nasiona

- ◯ Migdały
- ◯ Orzechy włoskie
- ◯ Pistacje
- ◯ Siemię lniane
- ◯ Nasiona chia
- ◯ Nasiona sezamu

Nabiał i jego alternatywy

- ◯ Jogurt grecki
- ◯ Ser feta
- ◯ Ser mozzarella
- ◯ Mleko migdałowe

Zdrowe tłuszcze

- ◯ Oliwa z oliwek
- ◯ Awokado
- ◯ Oliwki

EDYTUJ & WSPÓŁDZIEL LISTY W APLIKACJI LISTONIC

Download on the App Store

GET IT ON Google Play