



Dieta GOLO

Shopping List



Warzywa

- Szpinak
- Jarmuż
- Brokuły
- Kalafior
- Papryka
- Pomidory
- Ogórki
- Marchewki
- Cukinia
- Brukselka

Źródła białka

- Piersi z kurczaka
- Piersi z indyka
- Chude mięso wołowe
- Łosoś
- Tuńczyk
- Jajka
- Grecki jogurt
- Ser biały (twarożek)
- Soczewica

Produkty

pełnoziarniste

- Brązowy ryż
- Owies
- Chleb pełnoziarnisty
- Jęczmień
- Kasza gryczana
- Komosa ryżowa (quinoa)
- Makaron pełnoziarnisty
- Fasola farro
- Proso
- Amaranth

Zdrowe tłuszcze

- Awokado
- Oliwa z oliwek
- Olej kokosowy
- Migdały
- Orzechy włoskie
- Nasiona chia
- Nasiona lnu
- Nasiona konopi
- Masło orzechowe
- Nasiona słonecznika

Owoce

- Jabłka
- Owoce leśne (truskawki, borówki, maliny)
- Pomarańcze
- Grejpfruty
- Banan
- Ananas
- Arbuz
- Kiwi
- Winogrona
- Brzoskwinie

Przyprawy i dodatki

- Świeże zioła (np. bazylija, mięta, szalwia)
- Przyprawy (np. cebula w proszku, kurkuma, kminek, papryka)
- Pieprz czarny
- Sól morską



SHOP FASTER. MAKE LISTS IN THE LISTONIC APP

