



Lista zakupów diety dla grupy krwi A



Grains and Cereals

- Komosa ryżowa (quinoa)
- Brązowy ryż
- Amarant
- Kasza gryczana
- Płatki owsiane

Rośliny strączkowe i fasole

- Soczewica
- Ciecierzyca
- Fasola biała (Navy)
- Fasola pinto
- Fasola czarna

Owoce

- Borówki amerykańskie
- Wiśnie
- Jabłka
- Ananas
- Papaja

Warzywa

- Jarmuż
- Szpinak
- Brokuły
- Brukselka
- Marchewki

Orzechy i nasiona

- Migdały
- Nasiona chia
- Nasiona Inu
- Nasiona dyni
- Orzechy włoskie

Alternatywy białka

- Mleko migdałowe
- Mleko ryżowe
- Mleko kokosowe
- Ser kaszewowy
- Jogurt sojowy

Białko

- Tofu
- Tempeh
- Łosoś
- Makrela
- Indyk

Zioła i przyprawy

- Kurkuma
- Imbir
- Bazylia
- Oregano
- Tymianek

Napoje

- Zielona herbata
- Herbaty ziołowe (np. rumianek, mięta pieprzowa)
- Sok z arbuźów



SHOP FASTER. MAKE LISTS IN THE LISTONIC APP

