

Dieta kopenhaska lista zakupów

Mięsa:

chuda ryba,
pierś kurczaka,
befszyk wołowy,
szynka z indyka.

Owoce i warzywa:

marchewka,
jabłka,
cytryna,
szpinak,
pomidor,
sałata.

Napoje:

kawa,
czarna herbata.

Pozostałe:

jajka,
oliwa z oliwek,
jogurt naturalny,
chleb tostowy,
twarożek.

