



BEVÁSÁRLÓLISTA ÉLETMÓDVÁLTÁSHOZ KEZDŐKNEK

- kókuszszír - sütéshez
- tökmag olaj, lenmag olaj, olíva olaj - salátához
- avokádó
- mogyoróvaj
- natúr olajos magvak

MINŐSÉGI ZSÍROK

- cottage cheese
- Pannónia sajt
- Mozzarella sajt
- zsírszegény túró
- light joghurt
- kefír
- 1,5% tej

TEJTERMÉKEK

- saláta keverékek - ruccola, jégсалáta, madársaláta, bébispenót
- kígyóuborka
- paprika
- paradicsom
- gomba
- padlizsán
- cukkini
- cékla
- kelbimbó
- brokkoli

ZÖLDSÉGEK

- zabpehely
- édesburgonya
- quinoa
- rizs (barna, basmati, jázmin)
- kuskusz
- bulgur
- köles
- durum és teljes kiőrlésű tészták
- amaránt
- hajdina

EGÉSZSÉGES KÖRETEK

- csirkemell
- pulykamell
- tonhal
- lazac
- tilápia
- sovány marhahús
- tojás
- tofu
- magas hústartalmú sonka
- csirkemáj

HÚSOK EGYÉB FEHÉRJE FORRÁSOK

www.zelenij.hu