

# NÁKUPNÍ SEZNAM POTRAVIN

## PŘÍPRAVNÁ FÁZE

BÍLKOVINY		
VEJCE	KRŮTÍ PRSO	UZENÁ MAKRELA
HALLOUMI SÝR	KUŘECÍ STEHNO	KONZERVA TRESČÍCH JATER
PLÁTEK VEPŘOVÉ KRKOVICE	SÝR DLE VOLBY (EIDAM, GOUDA...)	
SACHARIDY		
ŘEDKVIČKY	PAPRIKY	KEDLUBNA
KVĚTÁK	LEDOVÝ SALÁT	OKURKA
ŘAPIKATÝ CELER	MRKEV	ZELÉNÉ FAZOLKY (LUSKY)
STŘEDNÍ BATÁTA	CIBULE	RAJČATA/CHERRY RAJČÁTKA
TUKY		
AVOKÁDA	MÁSLO	GHÍ/SÁDLO
OLIVOVÝ OLEJ EXTRA PANENSKÝ	OLIVY ČERNÉ NEBO ZELÉNÉ	MANDLE
DÝŇOVÁ SEMÍNKA	NESOLENÉ A NEPRAŽENÉ PISTÁCIE	
NAVÍC		
SŮL	PEPŘ	CITRON
HOŘČICE BEZ CUKRU	ŽAMPIONY	KARI KOŘENÍ

[www.jsemlowcarb.cz](http://www.jsemlowcarb.cz)

## KDE CO NAKUPOVAT?

- Maso u farmáře, řezníka, na trzích (bio, z volného chovu).
- Vejce s označením nula či jedna, nebo domácí bez označení. 😊
- Mléčné výrobky - LIDL či jiný obchod, farmářské, na trzích atp.
- Zelenina kdekoliv v supermarketu nebo na trhu.
- Hořčice bez cukru - mají například v DM (hrubozařnou) nebo v Marks & Spencer.
- Ořechy, semínka - nejlevněji ve velkém na internetu nebo klasicky v jakémkoliv obchodě.
- Olivy, olivový olej - nejlépe v nějakém specializovaném obchůdku stáčené a kvalitní, ale seženete i v běžných obchodech či zdravé výživě.

[www.jsemLOWcarb.cz](http://www.jsemLOWcarb.cz)