

# NÁKUPNÍ SEZNAM POTRAVIN

## TÝDEN 1

BÍLKOVINY		
VEJCE	KUŘECÍ JÁTRA	HERMELÍN
KUŘECÍ PRSA	HOVĚZÍ MLETÉ MASO	VEPŘOVÁ KRKOVICE
ZAKYSANÁ SMETANA NEBO ŘECKÝ JOGURT	TUŇÁK VE VLASTNÍ ŠTÁVĚ	VEPŘOVÉ MLETÉ MASO
SMETANA 30% TUKU A VÍCE	UZENÝ LOSOS	ŠUNKA PIKOK PURE
KRALIČÍ STEHNO	KUŘECÍ KŘÍDLA	KRŮTÍ PRSA
PARMEZÁN/EIDAM/ GOUDA	SLANINA	
SACHARIDY		
OKURKA	RAJČATA	PAPRIKA
BATÁTY	MRKEV	ŘAPÍKATÝ CELER
CUKETA	BROKOLICE	KVĚTÁK

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

PETRŽEL	ČESNEK	RUKOLA
ŠPENÁT	KEDLUBNA	CELER
CIBULE	LEDOVÝ SALÁT	ŘEDKVIČKY
<b>TUKY</b>		
OLIVOVÝ OLEJ EXTRA PANENSKÝ	KEŠU OŘECHY	SÁDLO
OLIVY	AVOKÁDO	MAKADAMY
LIGHT NEBO POMACE OLIVOVÝ OLEJ	GHÍ	KOKOSOVÉ MLÉKO AROY-D/DM/REAL THAI
PINIE	MANDLE, MANDLOVÁ MOUKA	ŠKVARKY
<b>NAVÍC</b>		
ŽAMPION PORTOBELLO ČI BÍLÝ	GRILOVACÍ KOŘENÍ	RAJČATOVÝ PROTĽAK
SŮL, PEPŘ	ČERSTVÉ OBLÍBENÉ BYLINKY/BYLINKOVÉ KOŘENÍ	KARI, OREGANO
OCET JABLEČNÝ ČI BALSAMICO	HOŘČICE	CITRON

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