

NÁKUPNÍ SEZNAM POTRAVIN

BEZ MLÉČNÝCH VÝROBKŮ PŘÍPRAVNÁ FÁZE

BÍLKOVINY		
VEJCE	KRŮTÍ PRSO	UZENÁ MAKRELA
KONZerva TUŇÁKA	KUŘECÍ STEHNO	KONZerva TRESČÍCH JATER
PLÁTEK VEPŘOVÉ KRKOVICE		
SACHARIDY		
ŘEDKVIČKY	PAPRIKY	KEDLUBNA
KVĚTÁK	LEDOVÝ SALÁT	OKURKA
ŘAPÍKATÝ CELER	MRKEV	ZELENÉ FAZOLKY (LUSKY)
STŘEDNÍ BATÁTA	CIBULE	RAJČATA/CHERRY RAJČÁTKA
TUKY		
AVOKÁDA	GHÍ	SÁDLO
OLIVOVÝ OLEJ EXTRA PANENSKÝ	OLIVY ČERNÉ NEBO ZELENÉ	MANDLE
DÝŇOVÁ SEMÍNKÁ	NESOLENÉ A NEPRAŽENÉ PISTÁCIE	
NAVÍC		
SŮL	PEPŘ	CITRON
HOŘČICE BEZ CUKRU	ŽAMPIONY	KARI KOŘENÍ

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. 😊
- 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.
- Tuňáka ve vlastní šťávě nebo v olivovém oleji.

www.jsemLOWcarb.cz