

Nákupní seznam



Salátová zelenina

- ☐ Saláty (ledový, rukola, hlávkový, radicchio, polníček, pak choi, kadeřávek)
- ☐ Klíčky nebo microgreens
- ☐ Listový špenát
- ☐ Ředkvičky
- ☐ Rajčata
- ☐ Papriky, kapie
- ☐ Okurky

Přílohová low-carb zelenina

- ☐ Květák, brokolice
- ☐ Cuketa, lilek
- ☐ Chřest, fenykl, pórek
- ☐ Zelí, růžičková kapusta

Přílohová škrobová zelenina

- ☐ Veškerá kořenová zelenina – mrkev, celer, petržel, řepa
- ☐ Dýně, tykve, cibule

Ovoce

- ☐ Bobuloviny – borůvky, maliny, ostružiny
- ☐ Sezónní ovoce – jahody, meruňky, jablka, hrušky
- ☐ Citrusy
- ☐ Banány

☐ **Avokádo**

Maso

- ☐ Kuřecí maso, hovězí maso, vepřové maso, krůtí maso
- ☐ Králík, zvěřina
- ☐ Játra

Ryby

- ☐ Mořské – divoký losos, tuňák, makrela, sledř, zavináče
- ☐ Sladkovodní – dravé ryby, pstruh, kapr

Mléčné výrobky

- ☐ Bílý jogurt (farmářský, tučný)
- ☐ Kefír s živými kulturami
- ☐ Smetana, kysaná smetana, crème fraîche
- ☐ Mascarpone
- ☐ Tvrdé a zrající sýry



Uzeniny a masné výrobky

- ☐ Šunka, pršut
- ☐ Jerky
- ☐ Tlačenka
- ☐ Játrová paštika

☐ **Vajíčka**

Oleje a tuky

- ☐ Olivový olej
- ☐ Kokosový olej
- ☐ Máslo, ghí, sádlo

Ořechy a semínka

- ☐ Mandle, vlašské ořechy, lískové ořechy
- ☐ Konopné semínko, dýňové semínko, sezam, mák
- ☐ Ořechová másla

Komplexní sacharidy

- ☐ Rýže
- ☐ Žitný chléb
- ☐ Ovesné vločky, pohanka, quinoa
- ☐ Brambory, batáty

Luštěniny

- ☐ Čočka, fazole, cizrna, hrách
- ☐ Tofu

Koření

- ☐ Sůl, pepř
- ☐ Zelené bylinky
- ☐ Chilli, římský kmín, kurkuma, zázvor, oregano, rozmarýn
- ☐ Sladké koření – vanilka, kardamom, skořice

Laskominky

- ☐ Hořká čokoláda
- ☐ Sušené ovoce
- ☐ Med
- ☐ Lyofilizované ovoce
- ☐ Neslazená povidla

