

Shopping Lista



Voće i Povrće:

- Lisnato povrće: Špinat, kelj, blitva
- Križasto povrće: Brokula, cvjetača, kupus
- Korjenasto povrće: Mrkva, celer, repa
- Bobičasto voće: Borovnice, maline, jagode
- Citrusi: Limun, limeta, grejp
- Paprika: Crvena, zelena, žuta paprika
- Rajčica: Svježa rajčica ili cherry rajčice
- Avokado
- Krastavac
- Tikvice
- Gljive

01 ►

Žitarice i Mahunarke:

- Integralna riža
- Kvinoja
- Zobene pahuljice
- Integralna tjestenina
- Grah: Crni, bijeli, crveni grah
- Leća
- Slanutak



Shopping Lista



Proteini:

- Pileća prsa
- Puretina
- Riba: Losos, tuna, pastrva
- Jaja
- Tofu
- Nemasna govedina
- Grčki jogurt (bez dodanog šećera)
- Skuta ili sir niske masnoće

02 ►

Masti:

- Maslinovo ulje
- Kokosovo ulje
- Orašasti plodovi: Bademi, orasi, lješnjaci
- Sjemenke: Chia sjemenke, lanene sjemenke, sjemenke suncokreta
- Maslac od kikirikija ili badema (bez dodanog šećera)

Napici:

- Voda
- Biljni čajevi: Zeleni čaj, kamilica, metvica
- Kava (bez šećera)



Shopping Lista



Ostalo:

- Humus
- Tamna čokolada (najmanje 70% kaka)
- Začini i začinsko bilje: Kurkuma, cimet, đumbir, bosiljak, origano
- Ocat: Jabučni ocat, balzamični ocat
- Zamjene za šećer: Stevija, eritritol

Dodatne Napomene:

- Svježina namirnica: Birajte svježe namirnice kad god je moguće.
- Niska glikemijska hrana: Fokusirajte se na namirnice s niskim glikemijskim indeksom.
- Organske opcije: Ako je moguće, birajte organske proizvode kako biste izbjegli pesticide i druge kemikalije.

Ograničavanje prerađene hrane: Izbjegavajte visoko prerađene namirnice i one s dodanim šećerima.

