Список покупок «Здоровий кошик»

Базові продукти для цільного, переважно рослинного раціону

ОВОЧІ Й ФРУКТИ

- [ ] Капуста
- [ ] Помідори
- [ ] Яблука
- [ ] Морква
- [ ] Огірки
- [ ] Ягоди (свіжі/заморожені)
- [ ] Буряк
- [ ] Зелень
- [ ] Банани
- [ ] Цибуля, часник
- [ ] Заморожені овочі
- [ ] Цитрусові

ЦІЛЬНІ ЗЛАКИ

- [ ] Вівсянка
- [ ] Перловка
- [ ] Бурий рис
- [ ] Гречка
- [ ] Пшоно
- [ ] Цільнозерновий хліб

БІЛОК

- [ ] Сочевиця
- [ ] Горох
- [ ] Горіхи
- [ ] Квасоля
- [ ] Яйця
- [ ] Насіння (льон, гарбуз)
- [ ] Нут
- [ ] Риба (скумбрія, оселедець)
- [ ] Натуральний йогурт / кефір

ІНШЕ

- [ ] Оливкова / соняшникова олія
- [ ] Спеції і трави
- [ ] Чай без добавок
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

> Обирайте продукти з коротким складом. Менше ковбас, солодких напоїв і снеків.