

# Listopadowa lista zakupów

Pobierz swoją listę, żeby nie zapomnieć o tym, z czego zawsze stworzysz zdrowy posiłek w większości na bazie produktów sezonowych

## Warzywa

- Buraki
- Kapusta/brukselka
- Marchew
- Cebula i czosnek
- Dynia
- Por
- Szpinak
- Natka pietruszki
- Ziemniaki

## Owoce

- Jabłka
- Gruszki
- Żurawina
- Cytryna

## Ziarna

- Kasza gryczana biała
- Płatki owsiane
- Kasza jaglana
- Ryż brązowy
- Pełnoziarnisty makaron
- Pieczywo razowe lub graham

## Zdrowe tłuszcze

- Orzechy laskowe
- Orzechy włoskie
- Oliwa
- Siemię lniane lub olej lniany

## Nabiał

- Kefir
- Jogurt naturalny/Skyr
- Twaróg półtłusty
- Mleko 2%

## Mięso i jajka

- Jajka od kur z wolnego wybiegu
- Indyk/kurczak
- Ryba: dorsz/mintaj
- Szprotki

## Inne

- Grzyby
- Miód
- Przyprawy: imbir, cynamon, kurkuma, tymianek, chilli, pieprz
- Suszone pomidory w oliwie
- Hummus lub ciecierzycy w puszcze
- Naturalne masło orzechowe <3
- Kakao naturalne
- Gorzka czekolada (co najmniej 72%)

