## Nákupní seznam

### Chleba, pečivo

Tmavé, celozrnné, grahamové, ovesné vločky, občas knackebrot

### Zelenina, ovoce

Čerstvé, sezonní

### Maso

Libové

Ryby

Kuřecí, krůtí prsa

Vepřové – kýta, panenka

Hovězí – zadní

Šunka s vys procentem masa (aspoň 90 %)

Ryby ve vl. šťavě, zavináče

### Mléko, mléčné výr

Mléko polotučné

Jogurty kolem 3% tuku (třeba hollandia, jihočeský)

Podmáslí, kefíry, jogurtový nápoj

Sýry do 40 % t

Ricotta, Cottage, olomoucké tvarůžky

Tvaroh nízkotučný

### Přílohy

Rýže parboiled nebo basmati

Brambory

Těstoviny

Luštěniny

Možno zkusit: pohanka, jáhly, couscous, bulgur, quinoa

### Vajíčka

Možno zkusit šmakoun