

Zdrowa lista zakupów - wybieraj, wykreślaj, dodawaj i kupuj zdrowo

Warzywa

warzywa liściaste: sałaty (rzymska, lodowa, masłowa), rukola, szpinak, roszponka, natka pietruszki i in.

warzywa kapustne: kapusta włoska, czerwona, stożkowa, pekińska, jarmuż, kalarepa, brokuł, kalafior i in.

warzywa psiankowate: papryka, bakłażan, pomidory i in.

warzywa dyniowate: cukinia, kabaczek, patison, dynia i in.

warzywa korzeniowe: marchew, seler, korzeń pietruszki, buraki

warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por

Owoce

owoce jagodowe: maliny, truskawki, jeżyny, borówki, wiśnie (te ostatnie nie należą do jagodowych, ale są również wartościowe)

owoce cytrusowe: pomarańcze, grejpfruty, mandarynki

owoce jabłkowe: jabłka, gruszki

owoce pestkowe: śliwki, brzoskwinie, nektarynki, morele, wiśnie, czereśnie

owoce egzotyczne: arbuzy, melon, ananas, banan, mango.

Źródła białka

rośliny strączkowe: różne fasole, soczewice, ciecierzycy, groch, groszek, bób

makarony i mąki z roślin strączkowych: makaron z soczewicy, ciecierzycy, groszku, mąka z ciecierzycy, soczewicy

produkty z soi: tofu, tempeh

jaja: typ 0 lub ew. 1

nabiał: chudy twaróg i chude serki twarogowe, jogurty naturalne, kefir, chude mleko

ryby: ryby morskie ze zrównoważonych połowów

mięso nieprzetworzone: chude rodzaje mięs (kurczak, indyk)

Produkty zbożowe i inne źródła węglowodanów

płatki zbożowe: owsiane, orkiszowe, żytnie, jęczmienne

kasze i pseudozboża: jęczmienna, bulgur, owsiana, gryczana*, jaglana*, komosa ryżowa (in. quinoa)*, amarantus*, sorgo*

ryże: brązowy, czerwony, czarny

pieczywo: pełnoziarniste, razowe

makaron: pełnoziarnisty

mąki: z pełnego przemiału

warzywa bogate w węglowodany: ziemniaki, bataty

Dobre źródła zdrowych tłuszczów

orzechy: orzechy włoskie, migdały, orzechy pekan, laskowe, brazylijskie

pestki, nasiona: siemie lniane, nasiona chia, słonecznik, pestki dyni, sezam, mak

oleje: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany (na zimno)

Podkreśliłam Ci te, które zawierają kwasy tłuszczowe z grupy omega 3 (ALA). Warto zadbać, aby znalazły się w diecie.

Produkty bogate w wapń

napoje roślinne fortyfikowane wapniem: najlepiej bez dodatku cukru np. napój sojowy, migdałowy, kokosowy etc.

To dobry wybór, jeśli nie jesz nabiału lub go ograniczasz. Fajny sposób na urozmaicenie diety.

Zdrowe dodatki

zioła i przyprawy: bazylia, oregano, tymianek, czubryca, czosnek niedźwiedzi, majeranek, papryka słodka/ostra, curry, kurkuma, garam masala, czosnek

inne: sos sojowy niskosodowy, płatki drożdżowe, pomidory suszone, musztarda ocet winny lub in.

**Gwiazdką oznaczyłam produkty bezglutenowe. Jeśli chorujesz na celiakię czytaj etykiety i wybieraj tylko produkty oznaczone jako bezglutenowe.*