

potravin do zásoby



v lednici

Sýry - mozzarella, cottage, parmezán, tvarůžky
mazací sýry typu lučina
rostlinná pomazánka
šunky
vejce
mléčné výrobky - kefír, bílý jogurt, řecký jogurt, tvaroh

ve spíži

Tuňák, losos, sardinky - vše v konzervě
Těstoviny, rýže, bulgur, čočka, fazole/cizrna v konzervě,
Celozrnná mouka (špaldová), ovesné vločky, musli,
proteinové tyčinky, musli srdíčka,
Ořechy, semínka, ořechové máslo,
ořechy namleté na mouku,
balené pečivo - 100 % žitné, toust, knackebrot,
pudink prášek, kypřicí prášek
čekankový sirup

v mrazáku

lesní ovoce směs, jahody, maliny, borůvky
zelenina - hrášek, brokolice, špenát

ovoce a zelenina

dle svých chuťových preferencí a s ohledem na sezónu