

ЧЕК-ЛИСТ

# ПРОДУКТОВА КОРЗИНА





## СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ:

- ✦ гречка;
- ✦ вівсянка;
- ✦ булгур;
- ✦ пшенична, ячна крупи;
- ✦ рис (можна обирати будь-який);
- ✦ макарони (із твердих сортів);
- ✦ хлібці цільнозернові;
- ✦ хліб цільнозерновий;
- ✦ кіноа;
- ✦ батат.

## ШВИДКІ ВУГЛЕВОДИ:

- ✦ свіжі фрукти, ягоди (будь-які);
- ✦ солодоці.

## ОВОЧІ І ЗЕЛЕНЬ (КЛІТКОВИНА):

- ✦ зелень будь-яка;
- ✦ томати;
- ✦ огірки;
- ✦ броколі;
- ✦ морква;
- ✦ цибуля;
- ✦ перець болгарський.

## БІЛКИ:

- ✦ творог;
- ✦ яйця;
- ✦ індичка;
- ✦ курка;
- ✦ лосось;
- ✦ також може бути будь-яка риба або морепродукти.

## **ЖИРИ РОСЛИННІ (70-80%):**

- ✦ авокадо;
- ✦ горішки сирі;
- ✦ арахісова паста;
- ✦ маслини;
- ✦ рослинні олії;
- ✦ чорний шоколад.

## **ЖИРИ ТВАРИННІ (20-30%):**

- ✦ сири тверді, м'які;
- ✦ вершкове масло.

## **СМАКОЛИКИ ДЛЯ ЗАДОВОЛЕННЯ :)**