

Léčebná výživa – VÁŽENÍ POTRAVIN – cvičení

SEZNAM POTRAVIN, které prosím přineste na cvičení. Rozdělte si mezi sebou, kdo co přinese. Čím více druhů potravin budete mít, tím lépe. V komentáři uvádím min. množství, které přineste.

Čočka

Fazole

Hrách

Cizrna

Sója

Jáhly

Kroupy

Rýže

Těstoviny – můžete různé druhy, např. pšeničné, kukuřičné,...

Kuskus

Pohanka kroupy

Ovesné vločky

Snídaňové cereálie

...jakékoliv další přílohy vítány (např. bulgur)

Máslo

Ořechy – jakýkoliv druh

Vejsce

Různé druhy pečiva včetně sucharů, knackebrotů, krajíce chleba, rýžových plátků, toastového chleba, sladkého pečiva, piškotů, apod.

Různé druhy ovoce a zeleniny – určitě jablko (i různých velikostí), banán, pomeranč/mandarinka, paprika

A vše ostatní, co vás napadne