




# LISTA ZAKUPÓW KETO

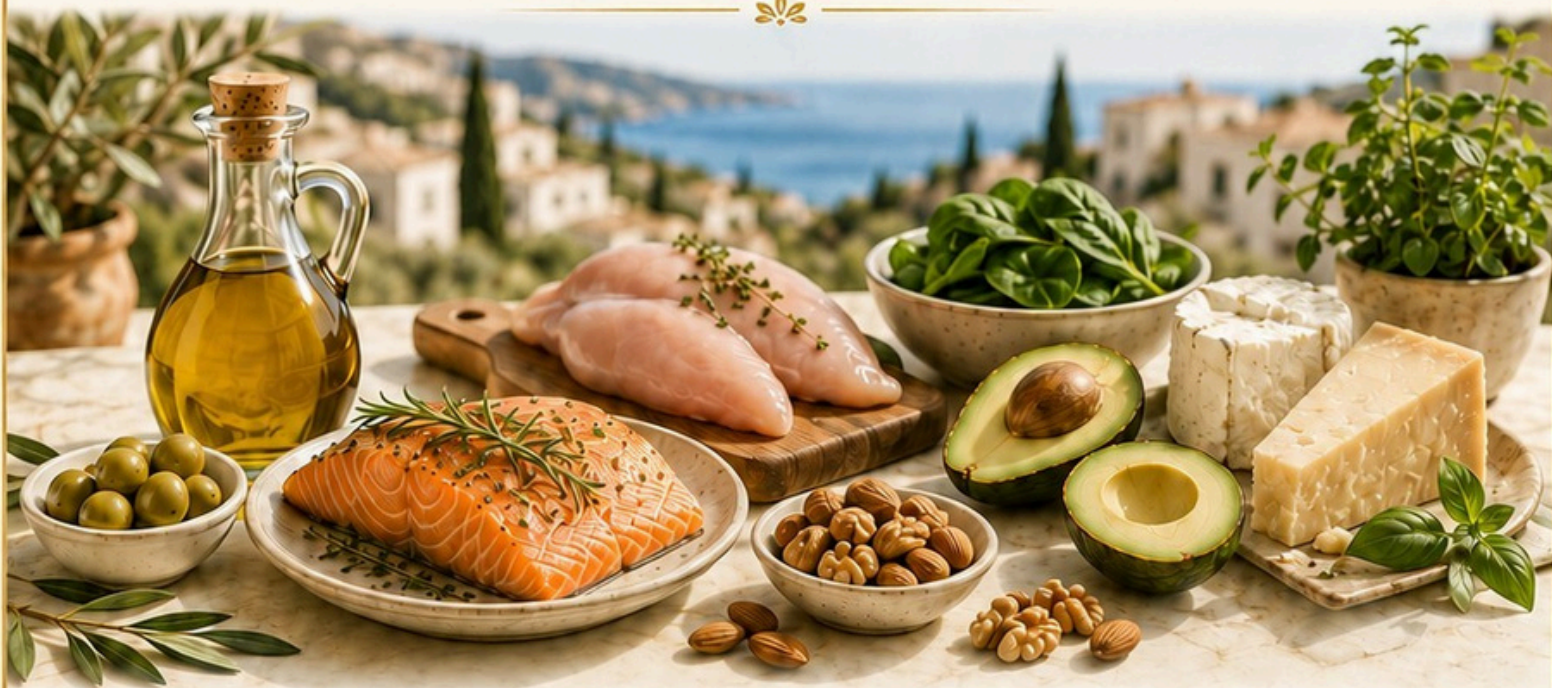


Podstawowe produkty, które warto mieć pod ręką



# LISTA ZAKUPÓW KETO

Podstawowe produkty, które warto mieć pod ręką



## Mięso i ryby

- ✓ kurczak
- ✓ indyk
- ✓ wołowina
- ✓ mięso mielone dobrej jakości
- ✓ łosoś
- ✓ makrela
- ✓ sardynki
- ✓ tuńczyk
- ✓ dorsz
- ✓ krewetki lub inne ryby według preferencji

## Nabiał

- ✓ feta
- ✓ mozzarella
- ✓ sery dojrzewające
- ✓ twaróg tłusty
- ✓ mascarpone
- ✓ śmietanka 30% lub 36%
- ✓ jogurt grecki naturalny
- ✓ ser kozi

## Tłuszcze

- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ masło
- ✓ masło klarowane
- ✓ olej kokosowy
- ✓ awokado
- ✓ oliwki
- ✓ majonez z dobrym składem
- ✓ pasta kokosowa lub tahini

## Wskazówka

Wybieraj produkty proste, jak najmniej przetworzone i bez dodatku cukru.

# LISTA ZAKUPÓW KETO

Podstawowe produkty, które warto mieć pod ręką



## Mięso i ryby

- ✓ kurczak
- ✓ indyk
- ✓ wołowina
- ✓ mięso mielone dobrej jakości
- ✓ łosoś
- ✓ makrela
- ✓ sardynki
- ✓ tuńczyk
- ✓ dorsz
- ✓ krewetki lub inne ryby według preferencji

## Nabiał

- ✓ feta
- ✓ mozzarella
- ✓ sery dojrzewające
- ✓ twaróg tłusty
- ✓ mascarpone
- ✓ śmietanka 30% lub 36%
- ✓ jogurt grecki naturalny
- ✓ ser kozi

## Tłuszcze

- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ masło
- ✓ masło klarowane
- ✓ olej kokosowy
- ✓ awokado
- ✓ oliwki
- ✓ majonez z dobrym składem
- ✓ pasta kokosowa lub tahini

## Warzywa

- ✓ kurczak i rukola
- ✓ indyjak
- ✓ brokuł
- ✓ kalafior
- ✓ cukinia
- ✓ ogórek
- ✓ papryka
- ✓ bakłażan
- ✓ kapusta i kapusta kiszona
- ✓ seler naciowy
- ✓ pieczarki
- ✓ pomidorki koktajlowe
- ✓ oliwki
- ✓ awokado

## Orzechy i nasiona

- ✓ migdały
- ✓ orzechy włoskie
- ✓ orzechy laskowe
- ✓ orzechy pekan
- ✓ orzechy makadamia
- ✓ pestki dyni
- ✓ pestki słonecznika
- ✓ nasiona chia
- ✓ siemię lniane
- ✓ sezam
- ✓ wiórki kokosowe
- ✓ masło orzechowe 100%

## Przyprawy

- ✓ sól himalajska / morska
- ✓ pieprz czarny
- ✓ czosnek (świeży, w proszku)
- ✓ papryka słodka
- ✓ papryka ostra
- ✓ kurkuma
- ✓ zioła prowansalskie
- ✓ oregano
- ✓ bazylia
- ✓ tymianek
- ✓ rozmaryn
- ✓ cynamon (opcjonalnie)

## Napoje

- ✓ woda mineralna
- ✓ woda gazowana
- ✓ kawa (bez cukru)
- ✓ herbata (bez cukru)
- ✓ napary ziołowe
- ✓ bulion kostny



Wybieraj naturalne, nieprzetworzone produkty.  
To klucz do Twojego sukcesu na keto!

# LISTA ZAKUPÓW KETO

## Przyprawy i napoje



### Przyprawy

- ✓ sól kłodawska lub morska
- ✓ pieprz
- ✓ czosnek
- ✓ papryka słodka
- ✓ papryka ostra
- ✓ kurkuma
- ✓ cynamon
- ✓ oregano
- ✓ bazylia
- ✓ tymianek
- ✓ rozmaryn
- ✓ chili



### Napoje

- ✓ woda
- ✓ woda mineralna
- ✓ woda z cytryną
- ✓ kawa czarna
- ✓ espresso
- ✓ herbata czarna
- ✓ herbata zielona
- ✓ napary ziołowe
- ✓ bulion domowy
- ✓ napoje bez cukru od czasu do czasu



### Na zakupach pamiętaj

- ✓ czytaj etykiety
- ✓ unikaj dodatku cukru
- ✓ uważaj na syrop glukozowo-fruktozowy
- ✓ sprawdzaj skrobię i maltodekstrynę

