

Dietetyk Iwona Walczak

www.iwonawalczak.pl

LISTA ZAKUPÓW

WARZYWA I OWOCE

ZBOŻA
(PIECZYWO, KASZE, MAKARONY)

MLECZNE
(MLEKO, JOGURTY, SERY, MASŁO)

MIĘSO, RYBY, JAJA, STRĄCZKI

ORZECHY, NASIONA, OLEJE, OLIVA

ZIOŁA, PRZYPRAWY

NAPOJE

INNE

CHEMIA, KOSMETYKI, ART.
HIGIENICZNE