

LISTA PRODUKÓW

MOŻNA ZAPISAĆ NA KARTCE, NIE TRZEBA DRUKOWAĆ TEGO SCHEMATU

PRODUKTY/POTRAWY
KTÓRE LUBIĘ*

PRODUKTY/POTRAWY,
KTÓRYCH NIE LUBIĘ*

*NP. KASZA, RYŻ, MAKARON, ZIEMNIAKI, PIECZYWO, MIĘSO, RYBY, JAJKA, ROŚLINY STRĄCZKOWE, NABIAŁ (KEFIR, JOGURT, MAŚLANKA, SEREK WIEJSKI, TWARÓG, SER ŻÓŁTY, SERY PLEŚNIOWE, MOZZARELLA, FETA) PIECZARKI, OLIWKI, AWOKADO, ORZECHY, HUMMUS, KONKRETNE OWOCE/WARZYWA ITP.

DIETETYK
K L I N I C Z N Y

mgr Klementyna Kózka