



## SPIŠAK NAMIRNICA

Na policama	U frižideru / zamrzivaču	ZA KUPITI
Integralni hleb, testenina	Kore za pitu, tortilje	<input type="checkbox"/>
Integralni / vitaminizirani pirinač	Jaja	<input type="checkbox"/>
Proso, kinoa, amarant	Senf	<input type="checkbox"/>
Kus kus, bulgur, celo zrno žitarice	Mlečni proizvodi	<input type="checkbox"/>
Ječmeni / pirinčani griz, palenta	Obično ili biljno mleko	<input type="checkbox"/>
Pahuljice od celog zrna, brašna	Klasičan / grčki jogurt	<input type="checkbox"/>
Integralni keks, pločice i krekeri	Kiselom mleko, kefir	<input type="checkbox"/>
Pirinčane / kukuruzne galete	Manje masna pavlaka	<input type="checkbox"/>
Mahunarke	Namazi	<input type="checkbox"/>
Orašasti plodovi i puteri	Meki sirevi	<input type="checkbox"/>
Semenke	mladi, mocarela	<input type="checkbox"/>
Suvo voće	feta, sitni	<input type="checkbox"/>
Prirodni zaslađivači	Trvdi sirevi	<input type="checkbox"/>
med, maltex, stevija	parmezan, gauda..	<input type="checkbox"/>
javorov / agavin sirup	Riba i morski plodovi	<input type="checkbox"/>
kokosov / šećer od šećerne trske	Nemasna mesa	<input type="checkbox"/>
Crna čokolada	Proizvodi od organske soje	<input type="checkbox"/>
Začini i čajevi	Smrznuto voće	<input type="checkbox"/>
Kafa	Zamrznuto povrće	<input type="checkbox"/>
Zdrava ulja, jabukovo sirće	Sveže / sezonsko voće	<input type="checkbox"/>
Paradajz sok / pelat	Sveže / sezonsko povrće	<input type="checkbox"/>
Tuna, sardina (riba u konzervi)		<input type="checkbox"/>
Zimnica (povrće) u teglama		<input type="checkbox"/>
Voće - južno, jabuke, kruške..		<input type="checkbox"/>
Povrće - krompir, oba luka..		<input type="checkbox"/>