

HEALTHY SHOPPING LIST by *Eliana*

www.elianachristidou.gr



ΖΥΜΑΡΙΚΑ - ΟΣΠΡΙΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ - ΦΡΟΥΤΑ

ΚΡΕΑΣ - ΨΑΡΙ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ

ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΝΑΚ - ΡΟΦΗΜΑΤΑ - ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

ΛΟΙΠΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΜΕ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΒΟΗΘΕΙΑ:

- Μπισκότα χωρίς ζάχαρη
- Μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη ή με στέβια ότι γεύση θέλετε
- Φρυγανιές ολικής χωρίς ζάχαρη (Παπαδοπούλου)
- Κριθαρένια παξιμάδια ολικής (πράσινα)
- Τορτίγιες ολικής
- Δημητριακά ολικής all bran
- Μπάρες δημητριακών (χωρίς ζάχαρη)
- Μέλι
- Ταχίνι ολικής + ταχίνι με κακάο
- Φυστικοβούτυρο
- Λιναρόσπορος
- Σπόροι chia
- Σουσάμι
- Κριτσίνια ολικής ή καλαμποκιού
- Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά ή κάποιο φυτικό
- Κασέρι light π.χ Νουνού, Milner κ.α
- Γάλα 1,5% ή αμυγδάλου, καρύδας χωρίς ζάχαρη
- Γαλοπούλα ψητή ή βραστή
- Στέβια SlimFix (από φαρμακείο)
- Τυρί light ανθότυρο, Ηπειρος 12%, Ολυμπος 12%, cottage κατίκι
Δομοκού

- Ποικιλία σε φρούτα + λαχανικά εποχής
- Τόνο σε ελαιόλαδο (όχι σε νερό) ή με λαχανικά
- Ψαρομπουκιές και κοτομπουκιές ψητές
- Κρεατικά πχ κοτόπουλο, μοσχάρι, κ.α
- Ψάρι ή θαλασσινά
- Μανιτάρια
- Μακαρόνια, κριθαράκι ολικής
- Ρύζι καστανό
- Όσπρια π.χ φακή, φασόλια, ρεβίθια, φάβα
- Λαχανικά π.χ αρακάς, μπάμιες, φασολάκια,σπανακι κ.α
- Βαλσάμικο με στέβια
- Μουστάρδα
- Διάφορα μπαχαρικά (κανέλα, κουρκουμας, ρίγανη, πιπέρι)
- Γλυκοπατάτες – πατάτες
- Ινδοκάρυδο (για κάποιο γλυκό)
- Σοκολάτα Ion με στέβια η΄ κουβερτούρα
- Ζελέ φρούτων χωρίς ζάχαρη
- Ανάλατοι ξηροί καρποί (αμύγδαλα – φουντούκια – κάσιους – καρύδια)
- Αποξηραμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη
- Ροφήματα πχ ποικιλία βότανων (πράσινο τσάι, λουίζα, μέντα, φασκόμηλο, τσουκνίδα, χαμομήλι κ.α) ή κακάο χωρίς ζάχαρη