

Krumplidiéta

- bevásárlólista -

- Teák:
 - gyermekláncfű
 - tarackbúza
 - bodza
 - csalán
 - hibiszkusz
 - nyírfalevél
 - kőhárs virág

- Kukoricás abonett
- Puffasztott rizsszelet
- Néhány avokádó (ha szereted, de elhagyható)
- Kukoricapehely / rizspehely (cukormentes)
- Növényi tej (zab/rizs), pl. Bridge bio
- Citrom
- Zöld saláta (cikória, jégsaláta, tölgylevél, rukkola, fejes saláta stb)
- Zöldségek: uborka, paradicsom, paprika, retek, újhagyma, sárgarépa, cékla, csicsóka, fejes káposzta, stb
- kb. 3-3.5 kg burgonya
- Gyümölcsök, ízlés és idény szerint (banán, alma, körte, narancs, stb)
- Aszalt gyümölcsök (pl. datolya, aszalt szilva, aszalt barack stb).
Fontos, hogy ne a kandírozottat válaszd, mert az cukros!