

LISTA ZA KUPOVINU

keto namirnica

Ulja/masti:

- Maslinovo ulje
- Kokosovo ulje
- Ulje avokada
- Maslac
- Svinjska mast
- Laneno ulje
- Susamovo ulje

Meso:

- Piletina
- Ćuretina
- Junetina
- Govedina
- Jagnjetina
- Svinjetina
- Meso divljači
- Svinjska slanina
- Čvarci
- Pršuta
- Losos
- Sardine
- Haringa
- Pastrmka
- Tunjevina
- Oslič
- Orada

Ostalo:

- Majonez
- Senf
- Sirće
- Jaja
- Bademovo brašno

***Voće:**

- Limun
- Avokado
- Borovnice
- Maline
- Jagode
- Kivi

Povrće:

- Brokoli
- Karfiol
- Kelj
- Rukola
- Spanać
- Tikvice
- Paprika
- Zelena salata
- Celer
- Luk
- Praziluk
- Krastavac
- Kupus
- Prokelj
- Masline
- Paradajz
- Pečurke

Mlečni proizvodi:

- Stari sir
- Feta
- Mocarela
- Parmezan
- Krem sir
- Pavlaka za kuvanje
- Jogurt
- Pavlaka
- Mleko

Orašasto voće:

- Bademi
- Lešnici
- Orasi
- Brazilski orasi
- Indijski orasi
- Pistaći

Piće

- Voda
- Zeleni/Crni čaj
- Biljni čajevi
- Kafa bez šećera
- Kokosovo mleko
- Bademovo mleko

NAPOMENE:

*Namirnice sa zvezdicom su namirnice na čiji dnevni unos treba obratiti posebnu pažnju.