



PEAK BEVÁSÁRLÓLISTA

GYÜMÖLCS

- Banán
- Alma
- Citrom
- Bogyó (friss vagy fagyasztott)

ZÖLDSÉGEK

- Hagyma
- Fokhagyma
- Cukkini
- Paprika
- Uborka
- Paradicsom
- Répa
- Gomba
- Brokkoli
- Zöldleves
- Avokádó

FEHÉRJE

- Tojás
- Tofu
- Csirkemell
- Hal
- Marhahús

TEJTERMÉKEK

- Tej (vagy növényi tej)
- Cottage cheese
- Túró
- Sima joghurt

SZÉNHIDRÁTOK

- Zab
- Édesburgonya
- Tészta (teljes kiörl.)
- Rizs
- Quinoa
- Liszt (teljes kiörl.)
- Kenyér (teljes kiörl.)
- Lencse

EGÉSZSÉGES ZSÍROK

- Sótlan magvak
- Mogyoróvaj
- Mandulavaj
- Lenmag
- Kókuszolaj
- Olívaolaj
- Lenmagolaj
- Chia mag

KONZERV

- Bab
- Csicszeriborsó
- Kukorica
- Tonhal
- Paradicsom

SAVANYÍTOTT

- Káposzta
- Kombucha
- Cékla

FŰSZEREK

- Bazsalikom
- Koriander
- Petrezselyem
- Rozmaring
- Kakukkfű
- Fahéj
- Chili
- Paprika
- Oregánó

ITALOK

- Zöldtea
- Gyógytea

KAMRÁBA

- Sötét csokoládés
- Méz vagy juharszirup
- Balzsamecet
- Datolya

