



[www.lowcarbposlovensky.sk](http://www.lowcarbposlovensky.sk)

# NÁKUPNÝ ZOZNAM

## MÄSO

hovädzie  
bravčové  
hydina  
králik  
jahňacie  
ryby  
dary mora  
divina  
slanina  
šunka  
saláma  
klobása  
oškvarky

## OLEJE/TUKY

olivový olej  
kokosový olej  
avokádový olej  
sezamový olej  
masť, maslo, ghee  
majonéza  
tahini  
orechové maslá

## NÁPOJE

voda  
káva  
čaje  
mandľové mlieko  
kokosové mlieko  
vývar

## ZELENINA

šaláty (rukola, hlávkový,  
valerianka, ľadový, lollo,  
rímsky atď)  
špenát  
brokolica  
karfiol  
kapusta  
paradajky  
paprika  
ukorka  
cukina  
špargľa  
kel (aj ružičkový)  
zelené fazuľky  
baklažán  
stopkový celer  
red'kovky  
cibuľa  
cesnak  
hríby  
olivy

## MLIEČNE VÝROBKY

kyslá smotana  
smotana na  
šľahanie  
syry  
cottage cheese  
cream cheese  
grécky jogurt

## OVOCIE

jahody  
černice  
maliny  
čučoriedky  
avokádo  
citróny

## RÔZNE

vajíčka  
orechy  
semienka  
kokosová múka  
orechové múky  
bujón  
ocot  
horčica  
salsa  
dresingy  
kyslá kapusta  
nakladané uhorky  
kakao  
sladidlá (stévia,  
erythritol, xylitol)  
psyllium  
lahôdkové droždie  
xantanová guma  
prášok na pečenie  
korenia  
čokoláda

**BEZ PRIDANÉHO  
CUKRU**