

Lista Zakupów Spożywczych

Miesiąc

Warzywa

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Zdrowe tłuszcze

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Rośliny strączkowe

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Zboża i pieczywo

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Pełne ziarna

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Owoce

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____