

NÁKUPNÍ KOŠÍK

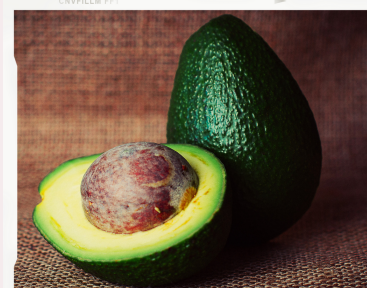
LIDL



Ovoce

Zaměřovat se vždy hlavně na sezónní čerstvé (nekupovat kompotované a konzervované)

- Banány, jablka, pomeranče, mandarinky, broskve, nektarinky, meruňky, jahody, maliny, borůvky, mango, citróny, limetky, hroznové víno, hrušky, grepy, žlutý meloun, ananas, kokos, kiwi, **AVOKÁDO**
- **Mražené:** lesní směs, maliny, jahody, mango, ananas, borůvky



Zelenina

Zaměřovat se hlavně na sezónní

- Rajčata, papriky, okurek, ředkvičky, kedluben, červená řepy, avokádo, kapusta, zelí, mrkev, řapíkatý celer, celer, petržel, fenykl, lilek, cuketa, různé druhy salátů, listový špenát, rukola, brokolice, květák, polníček, batáty, meloun, zázvor (kořen), česnek, cibule, brambory
- **Mražené:** listový špenát, fazolové lusky, směs brokolice, květák, mrkev a jiné
- **Konzervované:** Pomodoro (rajčatové pyré), krájená loupaná rajčata



Pečivo

- Žitný chleba (balený)
- Směs na chleba (celozrnný chléb)
- Knäckebrot žitný nebo celozitný



Luštěniny a obiloviny

- Čočka
- Fazole – bílé, červené
- Hrách
- Cizrna
- Pohanka, Jáhly
- Kuskus (semolinová krupice)
- Bulgur (drcená pšenice)
- Ovesné vločky (jemně mleté, není třeba vařit)



Těstoviny

- Bezlepkové těstoviny
- Těstoviny (semolinová mouka)
- Celozrnné špagety
- Těstoviny z hráchu, červené čočky a cizrny



Rýže

- Basmati
- Jasmínová



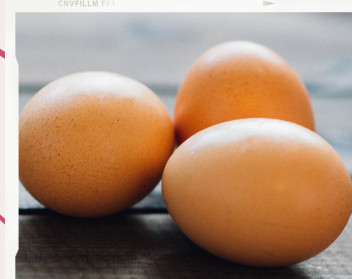
Bylinky, koření, ochucovadla

- Bazalka, oregano, mletá paprika
- Olivový olej
- Strouhaný křen



Chladák ❄️🌡️

- Palouček („lučina“)
- Žervé
- Tvaroh tvrdý i měkký
- Eidam 30%
- Balkánský sýr
- Tvarůžky
- Cottage
- Mozzarella light
- Jogurt bílý
- Tofu (více druhů)
- Hummus (více druhů)
- Bazalkové pesto
- Máslo
- Vajíčka
- Hlíva ústříčná
- Žampióny
- Rostlinné pomazánky (více druhů)
- Kozí sýr
- Kuskusový salát



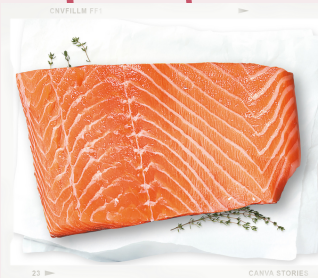
Maso a uzeniny

- Preferovat hlavně krůtí, králík, hovězí
- Výběrová šunka
- Šunka Moravia, Dulano
- (hlídat aspoň 95 % masa)



Ryby

- **Čerstvé:** losos, pstruh lososovitý, pstruh + dle nabídky (sumeček, tuňák, candát, ...)
- **Mražené:** aljašská treska
- **Konzervované:** tuňák, sledřové filety v rajčatové šťávě



Různé

- Špaldová mouka
- Žitná mouka
- Třtinový cukr

