

Lista zakupów do Twojej kuchni



Sprawdź zapasy

Zapisz, co wykorzystasz najpierw. Wybierz dwa posiłki, które ugotujesz z części tych samych produktów.

Warzywa i owoce

☐ Warzywa do obiadu ☐ Warzywa do kanapek ☐ Owoce

Zboża i białko

☐ Kasza lub pieczywo ☐ Fasola, soczewica, jajka lub inne źródło białka

Przed kasą

☐ Sprawdzona cena za kilogram ☐ Odpowiednia ilość ☐ Termin i warunki przechowywania

Opracowanie edukacyjne: Roland Piątkowski. Przykłady do samodzielnego dostosowania; nie są indywidualnym jadłospisem. Fotografia: ilustracja wygenerowana z pomocą AI.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>