**Léčebná výživa – VÁŽENÍ POTRAVIN – cvičení**

**SEZNAM POTRAVIN, které prosím přineste na cvičení. Rozdělte si mezi sebou, kdo co přinese. Čím více druhů potravin budete mít, tím lépe. V komentáři uvádím min. množství, které přineste.**

Čočka  
Fazole   
Hrách   
Cizrna  
Sója  
Jáhly  
Kroupy  
Rýže  
Těstoviny – můžete různé druhy, např. pšeničné, kukuřičné,…  
Kuskus  
Pohanka kroupy  
Ovesné vločky  
Snídaňové cereálie  
…jakékoliv další přílohy vítány (např. bulgur)

Máslo  
Ořechy – jakýkoliv druh  
Vejce

Různé druhy pečiva včetně sucharů, knackebrotů, krajíce chleba, rýžových plátků, toastového chleba, sladkého pečiva, piškotů, apod.

Různé druhy ovoce a zeleniny – určitě jablko (i různých velikostí), banán, pomeranč/mandarinka, paprika

A vše ostatní, co vás napadne