**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