

Dieta mediteraneană

Listă de alimente esențiale in dieta mediteraneană

Listă de cumpărături ☺

- ✓ rosii
- ✓ busuioc
- ✓ paste
- ✓ ulei de masline
- ✓ masline si pasta de masline
- ✓ broccoli
- ✓ ciuperci
- ✓ nuci
- ✓ seminte de chia
- ✓ seminte de in
- ✓ seminte de susan
- ✓ vinete
- ✓ ardei gras
- ✓ iaurt
- ✓ mozzarella
- ✓ zucchini
- ✓ dovlecei
- ✓ usturoi
- ✓ ceapa
- ✓ patrunjel
- ✓ spanac
- ✓ smochine
- ✓ castraveti
- ✓ anghinare
- ✓ mazare
- ✓ fasole verde
- ✓ peste si fructe de mare
- ✓ linte
- ✓ naut
- ✓ migdale
- ✓ fistic
- ✓ chimion
- ✓ scortisoara
- ✓ orez
- ✓ cous cous si bulgur
- ✓ fenicul
- ✓ struguri
- ✓ lamai si limete
- ✓ portocale, clementine
- ✓ mandarine
- ✓ grepfruit
- ✓ coriandru
- ✓ piersici
- ✓ rodii
- ✓ prune
- ✓ nectarine
- ✓ cuisoare
- ✓ vin rosu