

## Vinkkilista kauppaan

- Vähärasvaista, laadukasta kokolihaa
- Kalaa, siipikarjaa
- Luomukananmunia
- Rasvatonta maitoa, luonnonjogurttia
- Rahkaa, raejuustoa
- Täysjyväruisleipää
- Kaurahiutaleita
- Täysjyväpastaa tai -riisiä
- Runsaasti monenvärisiä kasviksia ja juureksia
- Mahdollisimman tummanvihreitä salaatteja
- Valkosipulia, chiliä, mausteyrttejä
- Kotimaisia marjoja
- Palkokasveja: papuja ja linssejä
- Laadukasta oliiviöljyä
- Laadukkaita pähkinöitä tai manteleita
- Herkutteluun vähintään 70 % kaakaota sisältävää tummaa suklaata sekä kuivahedelmiä (muista kohtuus!)