



LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI

PROTEINE

CARNE:PUI|CURCAN|PORC|VITĂ|TON
OUĂ
COTTAGE CHEESE

CARBOHIDRAȚI

OVĂZ|OREZ BRUN|PASTE INTEGRALE|CARTOFI|LEGUME
VERZI(BROCCOLI,SPANAC,MAZĂRE)|CARTOFI DULCI|
FRUCTE(BANANE,MĂR,ANANAS)

GRĂSIMI

UNT DE ARAHIDE|ULEI DE MĂSLINE|ULEI DE PEȘTE(OMEGA 3,6,9)|
ULEI DE COCOS|MIGDALE|CAJU|MIX DE SEMINȚE

PRINTEAZ-O ȘI IA-O CU TINE DE FIECARE DATĂ CÂND MERGI LA
CUMPĂRĂTURI

LIVE STRONG AND STAY HEALTHY
WWW.PETRIFITNESS.COM