

#SastaviSe ŠTO I KAKO KUPITI - Popis za kupovinu

U prehrani mikrobima važna je kvaliteta.

Preporuka:

Hrana koju birate treba biti proizvedena na biološki način, bez upotrebe umjetnih gnojiva, pesticida i herbicida, jer su oni najveći neprijatelj našeg mikrobnog materijala.

Kupujte izravno od poljoprivrednika. Kupite ekološko meso od lokalnih uzgajivača.

Koristite orašaste plodove i sjemenke.

Proso, heljda, quinoa, amarant mogu se dobiti iz manjih mjesnih mlinova, također u trgovinama Dm, Muller, Interspar, Kaufland i na riječkoj placi.

Različite organske orahe i sjemenke imaju u Dm.

Mješavina kruha - mješavina vlakana Brodmix vlakna (DM, Spar brašno)

U svim dobro opremljenim supermarketima Interspar, Kaufland, Spar trgovine, Hofer, Dm, Muller.

U Rijeci sve vrste brašna domaćeg podrijetla u trgovini Košarica, iznad hotela Bonavia ili u eko dućanima.

Pašta-leća tjestenina- slanutak tjestenina, tjestenina od riže, pirova tjestenina - u svim većim supermarketima Interspar, trgovine Hofer, Dm, Muller, Košarica u Rijeci i drugim trgovinama zdrave hrane.

Jogurt-kokosov jogurt Joya, Spar bio je brand U svim dobro opremljenim supermarketima Interspar, trgovine Hofer, Dm, Muller, i druge trgovine zdrave hrane.

Veganski sir Violife (mozzarella, cheddar, ...) U svim dobro opremljenim supermarketima Interspar, trgovine Hofer, Dm, Muller, i drugim trgovinama zdrave hrane.

Mlijeko od kokosa, riže ili badema u Lidlu i trgovinama zdrave prehrane, Bio-bio, Kauflandu, Dm.

Ovčji i kozji sir – Lidl, Košarica, Kaufland!

Sve namirnice možete kupiti i na riječkoj placi i u paviljonima!