

MARY'S RECIPES APP поможет тебе сидеть на рецептах #НАКОРМИСВОИБАКТЕРИИ



☐ ГОЛУБИКА



☐ АБРИКОС



☐ ПЕРСИК



☐ МАЛИНА



☐ ВИШНЯ



☐ КЛУБНИКА



☐ ОГУРЦЫ



☐ ТЕМНЫЙ КАБАЧОК



☐ МОРКОВЬ



☐ РЕПА



☐ МОЛОДОЙ ГОРОШЕК



☐ ПОМИДОР



☐ МОЛОДАЯ КАРТОШКА



☐ ЛУК ШАЛОТ



☐ ЧЕСНОК



☐ КУКУРУЗА



☐ БРОККОЛИ



☐ КАПУСТА



☐ НУТ



☐ БУЛГУР



☐ ГРЕЧКА



☐ ПЕРЛОВКА



☐ ПАСТА



☐ ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ



☐ МАК



☐ СЕМЕЧКИ ТЫКВЫ



☐ МИНДАЛЬ



☐ ЧЕРЕМША



☐ БАЗИЛИК



☐ ПЕТРУШКА

ЗАМЕНИ ИЛИ ДОБАВЬ СВОИ

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ИЮЛЬ - НЕДЕЛЯ 1

Ешь клетчатку
Корми полезные бактерии
Делись идеями в соцсетях, ставь тэг!

Мария Кардакова, ANutr, MSc (C)
www.mariakardakova.com
 [marysstories](https://www.instagram.com/marysstories)