

GlutenFree Marketplace

7 DANA GLUTEN FREE BEZ STRESA

*Kako da organizuješ gluten free
kupovinu i uvek imaš šta da jedeš?*



BEZ LUTANJA I KUPOVINE NA VIŠE MESTA. JASNA LISTA I PRAKTIČNA REŠENJA.

Ako si gluten-free, verovatno ti je ovo poznato:

- ideš u kupovinu bez plana
- zaboraviš neke namirnice u gužvi
- povremeno kupiš nešto što ima gluten ili loš sastav jer žuriš
- kupuješ proizvode na više mesta u gradu
- i opet nemaš šta da pojedeš u trenutku

Zato smo napravili ovaj vodič- da ti pomognemo da uvek imaš opcije pri ruci.



NAJČEŠĆE GREŠKE:

- kupuješ nasumično i bez plana
- nemaš „brze opcije“ kod kuće, već svaki obrok zahteva prethodnu pripremu
- stalno kupuješ isto jer ne znaš šta još postoji
- ideš u kupovinu više puta nedeljno jer ne možeš naći proizvode u količinama koje su ti potrebne

KAKO DA IH ISPRAVIŠ:

Ne moraš više da tražiš proizvode na više mesta. Sve preporučene proizvode iz ovog vodiča možeš pronaći [OVDE](#).



OSNOVA SVAKOG GLUTEN-FREE KUHINJSKOG SETUP-A

1. Brze opcije za doručak

- bezglutenski hleb
- trotilja bez glutena
- pahuljice od heljde bez glutena

Preporučeni proizvodi:



2. Opcije za ručak bez komplikacija

- bezglutenska testenina
- krem čorba bez glutena
- kvinoja

Preporučeni proizvodi:



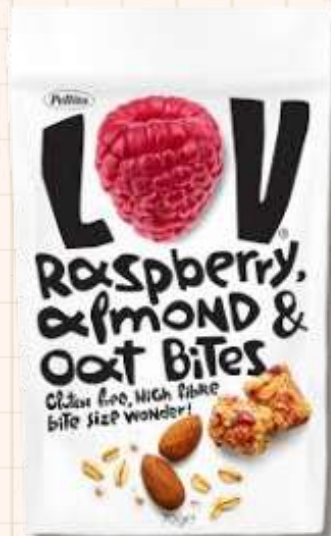
3. „Uvek pri ruci“ proizvodi

- tunjevina
- jaja
- pirinčane galete



4. Snack bez razmišljanja

- bezglutenski keks
- orašasti plodovi
- poslastice i grickalice bez glutena



5. Namazi i napici

- humus
- biljna mleka bez glutena
- kikiriki puter



KAKO DA KOMBINUJEŠ NAMIRNICE?

Ne treba ti plan ishrane, već jednostavan sistem.

Primeri kombinacija:

- hleb + namaz + jaja
- testenina + sos + povrće
- jogurt + granola
- snack + voće

Cilj nije savršen obrok, već da baš uvek imaš opciju, koliko kod užurban dan da imaš.



TVOJA LISTA ZA KUPOVINU:

Izaberi po 1–2 proizvoda iz svake kategorije:

baza (testenina, pirinač...)
proteini (jaja, tunjevina...)
doručak opcije
snack
namazi i napici

**I OBAVI SVOJU ONLINE KUPOVINU U
SAMO NEKOLIKO KLIKOVA NA
GFMARKETPLACE.RS I PROIZVODI ĆE
STICI NA TVOJU ADRESU.**



GlutenFree Marketplace

**PRATI NAS NA INSTAGRAMU
ZA JOŠ INFORMACIJA I GF
INSPIRACIJE.**



[@glutenfree_marketplace](https://www.instagram.com/glutenfree_marketplace)

