iSPORTSi ALIŞVERİŞ LİSTESİ

- Lor Peyniri
- Peynir
- Karışık Kuruyemiş
- Badem/Ceviz/Antep Fıstığı
- Ton Balığı (Suda haznedilmiş)
- Tam Buğday / Çoklu Tahıl Ekmeği
- Füme Hindi veya Tavuk Göğsü
- Süt
- Fıstık Ezmesi (Doğal)
- Tahıl
- Havuç
- Muz
- Elma
- Yoğurt (Doğal yoğurtları tercih etmeye çalışın)
- Kuru Erik
- Kuru Kayısı
- Protein Barı
- Portakal
- Yulaf Ezmesi
- Beyaz Peynir
- Balık Yağı Kapsülü
- Çekirdek / Kabak Çekirdeği
- Biftek veya Kurutulmuş Et
- Süt Bazlı Toz Protein (Örn: whey izole/konsantre, kazein)
- Sebze Suyu
- Kefir
- %100 Meyve Suyu
- Dut
- Yeşil Çay