

WARZYWA:

Ziemniak
Marchew
Brokuł
Kalafior
Burak
Bakłażan
Cukinia
Batat
Bób
Pietruszka
Seler
Brukselka
Dyń
Fasolka szparagowa
Groszek
Jarmuż
Szpinak
Kalarepa
Kapusta
Kukurydza
Ogórek
Pomidor
Papryka
Cebula
Por
Seler naciowy
Roszponka
Sałata
Rukola
Szparagi
Topinambur

Owoce:

Jabłko
Gruszka
Pomarańcza
Mandarynka
Kiwi
Winogrono
Pomelo
Mango
Papaja
Marakuja
Kaki
Śliwka
Brzoskwinia
Nektarynka
Morela
Ananas
Agrest
Truskawka
Malina
Borówka
Jagoda
Grejpfrut
Cytryna
Banan
Arbuz
Czereśnia
Wiśnia
Jeżyna
Melon
Porzeczka
Poziomka
Żurawina

**Produkty
zbożowe:**

Makaron pszenny
Makaron ryżowy
Makaron z soczewicy
Makaron z grochu
Makaron z ciecierzycy
Kasza jaglana
Kasza gryczana
Kasza kuskus
Kasza jęczmienna
Kasza manna
Komosa
Amarantus
Mąka
Ryż
Płatki jaglane
Płatki owsiane
Płatki ryżowe
Tapioka
Amarantus
ekspandowany
**Mięso, ryby, jaja,
strączki**
Indyk
Kurczak
Królik
Wołowina
Cielęcina
Wieprzowina
Dorsz
Łosoś
Halibut

Mintaj
Krewetki
Soczewica
Ciecierzycy
Fasola
Groch
Tofu
Jaja
Tłuszcze, orzechy
Olej rzepakowy
Oliwa
Masło
Olej lniany
Masło orzechowe
Pestki dyni
Pestki słonecznika
Sesam
Orzechy włoskie
Orzechy nerkowca
Orzechy laskowe
Orzechy pekan
Chia
Siemie lniane
Wiórki kokosowe
Nabiał
Jogurt
Kefir
Maślanka
Serek naturalny
Twaróg
Ser kozi
Mleko roślinne
Mleczko kokosowe