

LISTA "ZJEDZ MNIE"

ZBOŻA I KASZE

Kasza gryczana GF
 Kasza jaglana GF
 Komosa ryżowa GF
 Kasza orkiszowa
 Kasza jęczmienna
 Kasza bulgur
 Ryż basmati GF
 Ryż brązowy GF
 Makaron ryżowy GF
 Makaron gryczany GF
 Płatki owsiane górskie GF
 Amarantus GF
 Płatki jaglane GF
 Płatki gryczane GF
 Płatki orkiszowe
 Płatki ryżowe GF

OWOCE SUSZONE

Rodzynki
 Daktyle
 Śliwki
 Morele
 Żurawina
 Figi
 Wiórki kokosowe

NAPARY

Pokrzywa
 Czystek
 Melisa
 Koper włoski
 Szałwia
 Rumianek
 Mięta

POZOSTAŁE

Przecier pomidorowy
 Młody jęczmień GF
 Chlorella
 Kakao
 Nasiona chia
 Siemię lniane
 Mleczko kokosowe
 Jogurt naturalny
 Kefir/maślanka

WARZYWA

Pomidor
 Papryka
 Ogórek świeży
 Ogórek konserwowy
 Ogórek kiszony
 Kapusta biała
 Kapusta czerwona
 Kapusta kiszona
 Sałata masłowa
 Sałata pekińska
 Sałata rzymska
 Cykoria
 Bakłażan
 Cukinia
 Kalafior
 Brokuły
 Dynia
 Ziemniaki
 Pieczarki
 Boczniaki
 Rukola
 Roszponka
 Jarmuż
 Szpinak
 Kukurydza
 Marchewka
 Pietruszka korzeń
 Pietruszka nać
 Seler korzeń
 Seler naciowy
 Por
 Koperek
 Cebula
 Szczypiorek
 Burak
 Bataty
 Rzodkiewka
 Kalarepa
 Oliwki
 Chrzan

OWOCE

Jabłko
 Gruszka
 Śliwka
 Wiśnia
 Czereśnia
 Agrest
 Porzeczką
 Jagoda
 Borówka
 Maliny
 Poziomki
 Jeżyny
 Truskawki
 Banan
 Kiwi
 Pomarańcza
 Pomelo
 Grejpfrut
 Winogrono
 Melon
 Arbuzy
 Khaki
 Ananas
 Awokado

BIAŁKO ZWIERZĘCE

Drób indyczy
 Drób kurzy
 Wołowina
 Jajka

ORZECHY

Włoskie
 Laskowe
 Nerkowce
 Makadamia
 Brazylijskie
 Piniowe
 Pestki słonecznika
 Dyni
 Migdały
 Pistacje

TŁUSZCZE

Oliwa z oliwek
 Masło klarowane
 Tłuszcz kokosowy
 Awokado
 Olej rzepakowy
 Olej lniany
 Olej słonecznikowy
 Masła orzechowe

BIAŁKO ROŚLINNE

Soczewica
 Ciecierzycza
 Fasola biała i czerwona
 Groch
 Soja/tofu
 Bób
 Orzechy ziemne

ZIOŁA I PRZYPRAWY

Bazylija
 Kolendra
 Tymianek
 Liść laurowy
 Ziele angielskie
 Majeranek
 Pieprz czarny
 Pieprz cayenne
 Papryka słodka
 Papryka ostra
 Papryka wędzona
 Kurkuma
 Kminek
 Kumin (kmin rzymski)
 Czosnek
 Imbir
 Cynamon
 Kardamon
 Anyż
 Goździki
 Gałka muszkatołowa
 Cząber
 Lubczyk
 Sól
 Ksylitol/Erytrol
 Miód