

Rozszerzanie diety

MIESIĄC

WARZYWA

Marchewka

Ziemniak

Dynia

Pietrusza

Pasternak

Topinambur

Burak

Cukinia

Batat

Kalafior

Papryka

Pomidor

Bakłażan

Szparagi

Por

.....

.....

.....

Seler

Ogórek

Kapusta

Szpinak

Sałata

Rukola

Roszponka

Kukurydza

Fasolka

Bób

Groszek

Kalarepa

Brukselka

Jarmuż

Seler naciowy

OWOCE

Jabłko

Banan

Gruszka

Agrest

Ananas

Mango

Borówka

Brzoskwinia

Morela

Nektaryna

Cytryna

Pomarańcza

Grejpfrut

Czereśnia

Truskawka

Wiśnia

Poziomka

Jagoda

Jeżyna

Malina

Mandarynka

Melon

Arbuz

Pomelo

Porzeczka

Śliwka

Winogrono

Żurawina

Awokado

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KASZE, MAKARONY, MAKI ,ZBOŻA

Makaron pszenny	Soczewica
Makaron kukurydziany	Ciecierzycyca
Makaron z soczewicy	Fasola
Makaron z grochu	Kuskus
Makaron ryżowy	Ryż
Komosa	Płatki ryżowe
Kasza gryczana	Płatki owsiane
Kasza jęczmienna	Płatki kukurydziane
Kasza manna	Amarantus eksp.
Kasza pęczak	Jagły ekspand.
Kasza jaglana	Tapioka
Kasza kukurydziana	Amarantus ziarno
Mąka kokosowa
Mąka pszenna
Mąka żytnia
Mąka z ciecierzycy
Mąka z tapioki	
Mąka kasztanowa	
Mąka owsiana	
.....	

NABIAŁ, MLEKO ROŚLINNE, PRODUKTY ZASTĘPCZE BMK

Serek typu Bieluch

Twaróg

Kefir

Jogurt naturalny

Jajka

Mleko

Ser biały

Mleko kokosowe

Mleko ryżowe

Mleko sojowe

.....

Serek kozi

Jogurt kozi

Jogurt kokosowy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TŁUSZCZE

Słonecznikowy

Rzepakowy

Kokosowy

Lniany

z Czarnuszki

z Dyni

Masło

Masło klarowane

Masło ghee

.....

RYBY, MIĘSA

Indyk

Kurczak

Królik

Cielęcina

Wieprzowina

Wołowina

Baranina

Jagnięcina

.....

Dorsz

Łosoś

Halibut

Mintaj

.....

.....

.....

ORZECHY, NASIONA

Dynia

Laskowy

Włoski

Migdały

Ziemne

Pini

Brazylijskie

Nerkowca

Chia

Sezam

Len

.....

.....

.....

.....

PRZYPRAWY

Płatki drożdżowe

Pieprz

Majeranek

Czosnek suszony

Cebula suszona

Natka pietruszki

Szczypiorek

Lubczyk

Koperek

Oregano

Bazylia

Estragon

Czosnek świeży

Cebula świeża

Sok z cytryny

Sok z pomarańczy

Mięta

Kakao

Karob

Tahina

Masło migdałowe

Masło z ziemnych

Masło z laskowych

Masło z nerkowców

Mus kokosowy

Cynamon cejloński

Kardamon

Kurkuma

Tymianek

Liść laurowy

.....

.....

.....

.....

.....