

# 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

Makaron kukurydziany

Makaron z soczewicy

Makaron z grochu

Makaron ryżowy

Komosa

Kasza gryczana

Kasza jęczmienna

Kasza manna

Kasza pęczak

Kasza jaglana

Kasza kukurydziana

Mąka kokosowa

Mąka pszenna

Mąka żytnia

Mąka z ciecierzycy

Mąka z tapioki

Mąka kasztanowa

Mąka owsiana

.....

Soczewica

Ciecierzycyca

Fasola

Kuskus

Ryż

Płatki ryżowe

Płatki owsiane

Płatki kukurydziane

Amarantus eksp.

Jagły ekspand.

Tapioka

Amarantus ziarno

.....

.....

.....

.....

# 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

.....

.....

.....

.....

.....