

warzywa świeże

- bakłażan
- bataty
- botwinka
- bób
- brokuł
- buraki
- cebula
- cukinia
- czosnek
- dynia
- fasola
- kalafior
- kapusta
- kapusta kiszona
- koperek
- marchewka
- ogórek
- ogórek kiszony
- papryczki chili
- papryka
- pieczarki
- pietruszka
- pomidory
- por
- rzodkiewka
- sałata
- seler korzeń
- seler naciowy
- szczypiorek
- szpinak
- ziemniaki
-
-
-

warzywa mrożone

- brokuły
- fasolka szparagowa
- groszek
- kalafior
- szpinak
-
-

SUCHE I PRZETWORZONE

- ciecierzycza
- fasola
- groch
- koncentrat pomidorowy
- kukurydza konserwowa
- migdały, orzechy
- oliwki
- pestki
- pesto
- pomidory w puszcze
- soczewica
- suszone owoce.....
-

OWOCE

- ananas
- arbuz
- awokado
- banany
- brzoskwinie
- cytryny
- czereśnie

- grejpfruty
- gruszki
- jabłka
- kiwi
- mandarynki
- melon
- morele
- nektarynki
- pomarańcze
- rabarbar
- śliwki
- truskawki
- winogrona
- wiśnie
-
-

PRODUKTY ZBOŻOWE

- chrupki kukurydziane
- kasza
- kasza gryczana
- kasza jagłana
- kasza jęczmienna
- kasza pęczak
- makaron/lasagne
- mąka
- mąka
- mąka pszenna
- musli
- płatki
- płatki kukurydziane
- płatki owsiane
- ryż
- spaghetti/nitki
- wafle ryżowe
-

NABIAŁ I JAJA

-
- jaja
- jogurty
- kefiry
- masło/margaryna
- mleko
- ser feta
- ser mozzarella
- ser żółty
- serek wiejski
- serki kanapkowe
- sery pleśniowe
- śmietana
- śmietanka
- twaróg
-
-

ZIOŁA I PRZYPRAWY

- bazylia
- curry
- cynamon
- gałka muszkatołowa
- imbir
- kminek
- kurkuma
- liście laurowe
- majeranek
- oregano
- papryka
- pieprz
- przyprawa do
- sól

- zioła prowansalskie
-
-

INNE

- aromaty
- cukier/ c. waniliowy
- drożdże
- herbata
- kakao
- kawa
- kwasek cytrynowy
- majonez
- mąka ziemniaczana
- miód
- mrożone ciasto francuskie
- ocet
- olej
- proszek do pieczenia
- soda oczyszczona
- wiórki kokosowe
- żelatyna
-
-
-



DIETETYKA SMYKA
przez brzuszek do serca