

WARZYWA		PRODUKTY ZBOŻOWE	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• cukinia</li> <li>• fasola biała</li> <li>• kalafior</li> <li>• brokuł</li> <li>• kapusta – biała, czerwona, pekińska, włoska,</li> <li>• marchew (surowa)</li> <li>• papryka</li> <li>• pomidor</li> <li>• ogórek</li> <li>• sałata</li> <li>• szpinak</li> <li>• soczewica</li> <li>• brukselka</li> <li>• cebula</li> <li>• cykoria</li> <li>• rzodkiewka</li> <li>• szpinak</li> <li>• bakłażan</li> <li>• ziemniaki pod warunkiem, że ugotujemy je dzień wcześniej, schłodzimy i odgrzejemy</li> <li>• burak,</li> <li>• czosnek,</li> <li>• ciecierzycyca</li> <li>• seler korzeniowy</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasze: gryczana, jęczmienna, bulgur, komosa ryżowa</li> <li>• pieczywo żytnie</li> <li>• mąka pełnoziarnista</li> <li>• płatki owsiane górskie pełnoziarniste</li> <li>• ryż dziki, ryż brązowy, basmati</li> <li>• otręby</li> <li>• makaron razowy lub np. sojowy – gotowane wg czasu na opakowaniu</li> </ul>	
		OWOCE	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• awokado</li> <li>• agrest</li> <li>• brzoskwinia</li> <li>• czereśnie</li> <li>• jabłko</li> <li>• banan (zielony)</li> <li>• maliny</li> <li>• truskawki</li> <li>• borówki</li> <li>• cytrusy</li> </ul>	
MIĘSO	NABIAŁ	TŁUSZCZE	ORZECHY
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jajka</li> <li>• indyk, kurczak</li> <li>• ryby</li> <li>• rzadziej – mięso czerwone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nabiał: nieprzetworzony, półtłusty, bez dodatku cukru i mleka w proszku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie (oprócz oleju palmowego)</li> <li>• najlepiej: oleje tłoczone na zimno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie naturalne w małych ilościach (jako dodatek do posiłku lub przekąski)</li> </ul>