

WARZYWA

Bakłażan		Kalafior		Por	
Batat		Kalarepa		Roszponka	
Boczniak		Kapusta		Rukola	
Bób		Kapusta kiszona		Rzepa	
Brokuł		Kiełki		Rzodkiewka	
Brukselka		Koperek		Sałata	
Burak		Kukurydza		Seler naciowy	
Cebula		Marchew		Seler korzeń	
Ciecierzycyca		Ogórek świeży		Soczewica	
Cukinia		Ogórek kiszony		Szczypiorek	
Czosnek		Oliwka		Szparag	
Dynia		Papryka		Szpinak	
Fasola		Pasternak		Ziemniak	
Fasolka szparago.		Pieczarka		
Groszek cukrowy		Pietruszka korzeń		
Groszek zielony		Pietruszka natka		
Jarmuż		Pomidor		

OWOCE

Agrest		Grejpfrut		Morela	
Ananas		Gruszka		Nektarynka	
Awokado		Jabłko		Pomarańcza	
Banan		Jagoda		Pomelo	
Borówka		Jeżyna		Porzeczka	
Brzoskwinia		Kaki		Śliwka	
Cytryna		Kiwi		Truskawka	
Czereśnia		Malina		Winogrono	
Daktyl		Mandarynka		Wiśnia	
Figa		Mango		Żurawina	
Granat		Melon		

JAJKA I NABIAŁ

Jajka kurcze	
Jajka przepiórcze	
Jogurt kokosowy	
Jogurt sojowy	
Jogurt naturalny	
Kefir	
Maślanka	
Twaróg	

Ser żółty	
Ser feta	
Serek śmietankowy	
Serek wiejski	
Śmietana	
Tofu	
.....	
.....	

Mleko krowie	
Mleczko kokosowe	
Napój migdałowy	
Napój sojowy	
Napój owsiany	
Śmietana	
.....	
.....	

MIĘSO I RYBY

Cielęcina	
Indyk	
Jagnięcina	
Kaczka	
Kurczak	

Wieprzowina	
Wołowina	
Dorada	
Dorsz	
Halibut	

Krewetki	
Łosoś	
Makrela	
Mintaj	
.....	

PRZYPRAWY

Bazylia	
Curry	
Cynamon cejloński	
Cząber	
Czosnek	
Czosnek niedźwie.	
Gałka muszkatoło.	
Garam masala	
Goździki	
Imbir	
Kakao	

Kardamon	
Karob	
Kminek	
Kumin	
Kurkuma	
Liść laurowy	
Lubczyk	
Majeranek	
Mięta	
Oregano	
Papryka słodka	

Papryka wędzona	
Pieprz	
Pietruszka (natka)	
Płatki drożdż. nieak.	
Rozmaryn	
Sumak	
Trawa cytrynowa	
Wanilia	
Zioła prowansalskie	
.....	
.....	

ORZECZY I NASIONA

Kokos		Orzechy nerkowca		Siemię lniane	
Migdały		Orzechy włoskie		Słonecznik	
Nasiona chia		Orzechy ziemne		
Orzechy brazylijskie		Pestki dyni		
Orzechy laskowe		Sezam		

PŁATKI, KASZE, MAKARONY

Amarantus ziarna		Kasza orkiszowa		Płatki orkiszowe	
Amarantus ekspand.		Komosa ryżowa		Płatki owsiane	
Gryka ekspandowana		Makarony gryczane		Płatki ryżowe	
Jagły ekspandowane		Maka. kukurydziane		Płatki żytnie	
Orkisz ekspandowany		Makarony pszenne		Ryż biały	
Kasza bulgur		Makarony ryżowe		Ryż brązowy	
Kasza gryczana		Makarony z ciecierzycy		Tapioka	
Kasza jaglana		Makarony z soczewicy		
Kasza jęczmienna		Płatki gryczane		
Kasza manna		Płatki jęczmienne		

MAKI

Amarantusowa		Kukurydziana		Ryżowa	
Ciecierzycowa		Orkiszowa		Soczewicowa	
Gryczana		Owsiana		Żytnia	
Kokosowa		Pszenna		