

PRODUKTY DOZWOLONE

Zielone – bez ograniczenia ilościowego

Pomarańczowe – porcje większe (podane w nawiasie) wywołują problemy

Czerwone – dozwolone tylko w minimalnej ilości (podanej w nawiasie)

<p>PRODUKTY MLECZNE</p>	<p>Bitą śmietana Feta Jogurt z koziego mleka Masło Mozzarella Produkty bez laktozy takie jak bezlaktozowe mleko i jogurt Sery twarde, w tym brie, camembert, cheddar, parmezan, pecorino, szwajcarski i inne twarde Ser kozi pleśniowy Serek wiejski Serek topiony w plasterkach Ricotta (do 40 g) Ser haloumi (max. 50 g) Twaróg zwykły (max. 30 g)</p>		<p>ZASTĘPUJĄCE PRODUKTY MLECZNE</p>	<p>Jogurt kokosowy Mleko migdałowe Mleko z orzechów makadamia Mleko z quinoa Mleko kokosowe z puszki (max. 120 g) Mleko owsiane (125 g) Mleko ryżowe (max. 250 ml) Mleko z konopi (max. 300 ml) Woda kokosowa (100 g)</p>
<p>OWOCE</p>	<p>Ananasy Cytryny Karambola Kiwi Klementynki Limonki Mandarynki Papaja Pomarańcze Rabarbar Smoczy owoc Truskawki Winogrona</p>	<p>Banany niedojrzałe (<125 g) Banany suszone (<20 chipsów) Borówki (< 60 g) Jagody (< 60 g) Melon honeydew (<135 g) Melon kantalupa (<160 g) Maliny (< 90 g) Banany dojrzałe (33 g) Granaty (max. 38 g)</p>	<p>NAPOJE</p>	<p>Herbaty: czarna (słaba), zielona, biała, miętowa, Sok pomidorowy Sok warzywny (bez warzyw zabronionych) Sok żurawinowy Alkohole: gin, piwo, wódka, whisky, wino: białe, czerwone, musujące Kawa</p>

<p>ZIARNA i przetwory</p>	<p>Kasza kukurydziana Kasza jaglana Mąka jaglana, ryżowa, z quinoa, z sorgo Mąka kukurydziana Mąka orkiszowa przesiana Mąka ziemniaczana Makaron vermicelli Mąka gryczana Płatki ryżowe Płatki quinoa Płatki kukurydziane bezglutenowe Polenta, Pszenny chleb pełnoziarnisty <u>na zakwasie</u> Quinoa Ryż, Skiełkowany jęczmień Skrobia z tapioki, Skrobia kukurydziana Chleb 100% orkiszowy na zakwasie (<3 kromki) Chleb orkiszowy <u>na zakwasie</u> (<3 kromki) Chleb bezglutenowy bez skrobi pszennej (<3 kromki) Chleb pszenny biały <u>na zakwasie</u> (2 kromki) Kasza owsiana (< 120 g) Otręby owsiane (<5 łyżek) Otręby ryżowe (< 60 g) Płatki owsiane górskie lub zwykłe (max. 50 g) Tortille kukurydziane (< 6 tortilli) Wafle ryżowe (max. 4) Amarantus ekspandowany (10 g), Kasza gryczana niepalona (max. 27 g ugotowanej) Kasza bulgur ugotowana (max. 44 g) Makaron orkiszowy (max. 85 g) Makaron pszenny (max. 74 g) Makaron jajeczny (max. 40 g) Makaron pszenny ugotowany (74 g) Makaron orkiszowy ugotowany (74 g) Płatki kukurydziane (max. 15 g)</p>	<p>WARZYWA</p>	<p>Boćwina (nie botwinka!!) Cykorja Chilli zielone Dyńia zwykła Dymka (zielona część) Jarmuż Kabaczek Kalarepa Kiełki lucerny Marchewki Okra (< 100 g) Ogórki Papryka czerwona Pasternak Pietruszka, Pomidory zwykłe Rzodkiewki Rukola Sałata radicchio Sałata masłowa, lodowa itp. Seler korzeniowy Szcypiorek Wodorosty (nori) Ziemniaki Bakłażan (< 182 g) Bok choy (< 160 g) Brokuły (tylko kwiaty) (<270 g) Brokuł cały (90 g) Brukiew (<280 g) Brukselki (<74 g) Chilli czerwone (< 50g) Cukinia (< 70 g) Fasolka szparagowa zielona (< 125 g) Fenkuł (korzeń) (<100 g) Kapusta czerwona (<142 g)</p>	<p>Papryka zielona (< 54 g) Pomidory z puszki (< 100 g) Pomidoriki koktajlowe (<222 g) Pomidory rzymskie (<250 g) Rzepa (< 100 g) Rzodkiew daikon (<350 g) Szpinak (< 143 g) Awokado (max. 20 g) Bataty (max. 70 g) Brokuły (tylko łodygi) (max. 45 g) Buraki (max. 20 g) Dyńia piżmowa (max. 30 g) Groszek cukrowy (max. 17 g) Kapusta włoska (max. 35 g) Kukurydza cukrowa świeża (max. 43 g – ½ kolby) Serca karczochów (max. 28 g) Seler naciowy (max. 12 g)</p>
----------------------------------	--	-----------------------	--	---

	<p>Płatki owsiane błyskawiczne (25 g) Ryż ekspandowany (15 g) Otręby pszenne (max. 5 g) Skiełkowana pszenica (max. 50 g)</p>		<p>Kapusta pekińska (<600 g) Kapusta biała (< 96 g) Kapusta bok choy (< 150 g)</p>	
ORZECHY I NASIONA	<p>Masło orzechowe z orzeszków ziemnych Mak Orzechy makadamia Orzechy arachidowe Chia (< 48 g) Orzechy brazylijskie (< 52 g) Pekany (< 100 g) Orzeszki piniowe (< 100g) Kasztany jadalne (< 295 g)</p>	<p>Nasiona dyni (< 100g) Sezam (< 66 g) Nasiona słonecznika (< 70g) Orzechy włoskie (< 135 g) Masło migdałowe (< 35 g) Migdały (max 10) Orzechy laskowe (max. 15 g) Mąka migdałowa (max. 24 g) Siemię lniane (max. 30 g) Nasiona kminku (max. 10 g)</p>	ROŚLINY STRĄCZKOWE	<p>Chana dal ugotowana 46 g Uri dal ugotowana 46 g Kiełki fasoli mung (< 200 g) Cieciora z puszki (dobrze wypłukana – max. 42 g) Soczewica z puszki (dobrze przepłukana – max. 46 g) Soczewica gotowana (max. 23 g)</p>
DO SŁODZENIA i SŁODYCZE	<p>Sztuczne słodziki, które nie kończą się na -ol (aspartam, sacharyna) Czysty syrop klonowy bez syropu fruktozowo-kukurydzianego Cukier puder Cukier, w tym brązowy Stewia w proszku Galaretka malinowa, truskawkowa, limonkowa Gorzka czekolada (<90 g) Cukier kokosowy (max. 4 g) Czekolada mleczna (max. 15 g) Czekolada biała (max. 15 g) Melasa (max. 5 g)</p>	ŹRÓDŁA BIAŁKA	<p>Indyk Jajka Jagnięcina Kurczak Ryby i mięczaki Tofu twarde Wołowina Wieprzowina Tempeh (< 220 g)</p>	
RÓŻNE INNE	<p>OCTY: Czerwony i biały Jabłkowy Ryżowy Słodowy Balsamiczny (< 21 g)) DODATKI: Agar agar Wszelkie oleje</p>	PRZETWORY	<p>Buraczki marynowane Kapary, Ogórki marynowane w occie (korniszony) Oliwki zielone i czarne Mini kukurydza w puszcze Pędy bambusa z puszki Dżem truskawkowy Pasta vegemite</p>	

<p>Pasta miso, Pasta krewetkowa Wasabi – proszek i pasta Sos rybny Imbir świeży, Pasta z tamaryndowca Wodorosty nori Musztarda, Majonez Sos Worcestershire, Sos sojowy Esencja waniliowa Drożdże nieaktywne (płatki) Sos ostrygowy (< 20 g) Pasta z tamaryndowca (< 3 łyżki) Kakao (< 20g) Chrzan (< 90 g) Glony wakame (płatki) (max. 5 g) Pasta tahini (max. 20 g) Wiórki kokosowe (max. 18 g) Suszone żurawiny (max. 13 g) Suszone pomidory (2 na raz) Pesto (10 g) Kostki bulionowe (max. 2 g)</p>	<p>Pieczarki w puszcze (< 200 g) Zielony groszek w puszcze (max. 42 g) Suszone borowiki (max. 10 g) suszone grzyby shiitake (max. 7 g) Dżem (pasta) z pigwy (max. 13 g)</p>
--	--