

W RÓŻNORODNOŚCI SIŁA!

Sporo tego? A to na pewno nie wszystko! Nie krępuj się zatem. **Dopisz jeszcze coś, o czym my zapomnieliśmy!** 😊

WARZYWA	<ul style="list-style-type: none"> • sałaty (rzymska, lodowa, masłowa), rukola, szpinak, roszponka, natka pietruszki, • kapustne: kapusta włoska, czerwona, stożkowa, pekińska, jarmuż, kalarepa, brokuł, kalafior • psiankowate: papryka, bakłażan, pomidory i in. warzywa dyniowate: cukinia, kabaczek, patison, dynia • warzywa korzeniowe: marchew, seler, korzeń pietruszki, buraki warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por
OWOCE	<ul style="list-style-type: none"> • maliny, truskawki, jeżyny, borówki, porzeczeki • pomarańcze, grejpfruty, pomelo, mandarynki • jabłka, gruszki • Śliwki, brzoskwinie, nektarynki, morele, wiśnie, czereśnie • arbuz, melon, ananas, banan, mango, KIWI • awokado
ROŚLINY STRĄCZKOWE	różne fasole, soczewice, ciecierzycy, groch, groszek, bób, makarony i mąki z roślin strączkowych: makaron z soczewicy, ciecierzycy, groszku, mąka z ciecierzycy, soczewicy produkty z soi: tofu, tempeh
JAJA	najlepiej z wolnego wybiegu
NABIAŁ	jogurt naturalny, jogurty owocowe (skład!), serek homogenizowany, ser ricotta, kefir, skyr, maślanka, sery twarogowe, sery Żółte i pleśniowe, masło, margaryna
MIĘSO I RYBY	<ul style="list-style-type: none"> • dorsz, mintaj, morszczuk (certyfikat MSC), kurczak, indyk, wołowina, wieprzowina
PRODUKTY WĘGLOWODANOWE	<ul style="list-style-type: none"> • płatki zbożowe: owsiane, orkiszowe, żytnie, jęczmienne kasze • kasze: jęczmienna, bulgur, owsiana, gryczana, jaglana, komosa ryżowa (in. quinoa), amarantus, ryże: brązowy, czerwony, czarny • pieczywo: pełnoziarniste, razowe, z ziarnami, mieszane, pszenne • makaron: najlepiej pełnoziarnisty • mąki: pszenna, orkiszowa, owsiana, jaglana, migdałowa, ziemniaczana, kukurydziana, kokosowa
ORZECHY, PESTKI I NASIONA	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy włoskie, migdały, orzechy pekan, laskowe, brazylijskie, nerkowce • siemię lniane, nasiona chia, słonecznik, pestki dyni, sezam, mak
OLEJE	<ul style="list-style-type: none"> • olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany (na zimno) • z orzechów, pestek i nasion
NAPOJE ROŚLINNE	<ul style="list-style-type: none"> • owsiany, kokosowy, migdałowy, ryżowy, sojowy Zalecane te wzbogacane w wapń!