

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi indyka, bez skóry
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry
Mięso z podudzia kurczaka (bez skóry)

RYBY I OWOCE MORZA

Dorsz, świeży, filety bez skóry
Krewetki
Pstrąg tęczowy, świeży

NABIAŁ

Jaja kurze całe
Jogurt typu islandzkiego Skyr
Kefir, 2% tłuszczu
Ser, parmezan

NAPOJE

Napój migdałowy naturalny bio
Sok cytrynowy
Woda
Zielona herbata (napar bez cukru)

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane
Masło orzechowe
Migdały w płatkach
Nasiona chia
Orzechy laskowe
Orzechy nerkowca (bez soli)

Orzechy pekan
Orzechy pistacjowe
Orzechy włoskie
Sezam, nasiona
Siemię lniane (świeżo mielone)
Wiórki kokosowe

PRODUKTY ZBOŻOWE

Kasza gryczana niepalona (biała)
Kasza jaglana
Kasza jęczmienna, pęczak
Makaron spaghetti pełnoziarnisty
Makaron z brązowego ryżu

Papier ryżowy
Płatki owsiane (górskie)
Ryż brązowy
Skrobia ziemniaczana

PIECZYWO

Chleb żytni na zakwasie

TŁUSZCZE

Majonez (z olejem rzepakowym)
Masło klarowane
Oliwa z oliwek

OWOCE I WARZYWA

Awokado	Ogórki, kiszone
Banan	Oliwki zielone, marynowane, konserwowe
Bataty	Papryczka ostra (chili)
Borówki amerykańskie	Papryka czerwona
Brokuły	Papryka żółta
Cebula	Pieczarka uprawna, świeża
Ciecierzycy (w zalewie)	Pietruszka, liście
Cukinia	Pomarańcza
Czarne jagody, mrożone	Pomidor
Czosnek	Pomidory koktajlowe
Dynia (puree)	Por
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	Roszponka
Fasolka szparagowa, mrożona	Rukola
Figi świeże	Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)
Gruszka	Szpinak
Jabłko	Warzywne trio (marchewka, kalafior, brokuł)
Kalafior, mrożony	Winogrona
Kapusta, kiszona	Wiśnie bez pestek, mrożone
Koper ogrodowy	Ziemniaki
Kurki	Śliwki
Maliny, mrożone	Żurawina suszona
Mandarynki	
Marchew	
Ogórek	

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylia (suszona)
Curry
Cynamon
Czosnek granulowany
Imbir mielony
Kmin rzymski (kumin)
Kolendra (świeża)
Kurkuma
Mielona papryka chili

Mielona słodka papryka
Oregano (suszone)
Papryka słodka (mielona, wędzona)
Pieprz czarny mielony
Rozmaryn
Sól biała
Tymianek
Zioła prowansalskie

INNE PRODUKTY

Białko wegańskie PLANTFORCE – PURE
Borówka brusznica liofilizowana (proszek)
Błonnik witalny
Czekolada gorzka
Granat liofilizowany (proszek)
Hummus paprykowy
Jogurt kokosowy bez cukru
Kakao (proszek 11%)
Ksylitol
Miód pszczeli

Mleczko kokosowe light 5-7%
Musztarda
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek
Passata pomidorowa (przecier)
Pietruszka liofilizowana (listki)
Rokitnik liofilizowany (proszek)
Sos sojowy jasny
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)
Wanilia (mielona)