

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)
Mięso z piersi indyka, bez skóry
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry
Polędwica wieprzowa (surowa)

RYBY I OWOCE MORZA

Dorsz, świeży, filety bez skóry
Łosoś, świeży
Łosoś wędzony na gorąco
Pstrąg tęczowy, świeży

NABIAŁ

Jaja kurze całe
Jogurt naturalny (1,5% tł.)
Ser, feta
Ser, mozzarella
Skyr naturalny
Skyr waniliowy
Valio PROfeel® Protein pudding toffi z czekoladą

ORZECZY I ZIARNA

Babka płesznik
Dyńia, pestki, łuskane
Migdały
Orzechy laskowe
Orzechy nerkowca (bez soli)
Orzechy pekan
Orzechy włoskie
Siemię lniane (świeżo mielone)
Słonecznik, nasiona, łuskane

TŁUSZCZE

Majonez (z olejem rzepakowym)
Masło klarowane
Oliwa z oliwek

PRODUKTY ZBOŻOWE

Kasza gryczana niepalona (biała)
Kasza jaglana
Makaron pełnoziarnisty
Makaron spaghetti pełnoziarnisty
Mąka orkiszowa
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)
Płatki jaglane
Płatki owsiane (górskie)
Ryż brązowy
Skrobia ziemniaczana

OWOCE I WARZYWA

Awokado
Banan
Boczniki
Borowiki, mrożone
Borówki amerykańskie
Brokuły, mrożone
Buraki, gotowane w wodzie
Cebula
Cebula czerwona
Cukinia
Czarne jagody, mrożone
Czosnek
Dyń
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)
Fasolka szparagowa, mrożona
Figi świeże
Gruszka
Jabłko
Jeżyny
Kapusta biała
Kapusta, kiszona
Koper ogrodowy
Kurki
Mandarynki
Maliny, mrożone

Marchew
Marchew z groszkiem, mrożona
Nektarynka
Ogórki, kiszane
Ogórki, konserwowe
Papryka czerwona
Papryka czerwona, konserwowa
Papryka żółta
Pieczarka uprawna, świeża
Pietruszka, liście
Pomarańcza
Pomidor
Pomidory koktajlowe
Pomidory z puszki (krojone)
Por
Rukola
Sałata lodowa
Szcypiorek
Szpinak
Śliwki
Winogrona
Wiśnie bez pestek, mrożone
Truskawki, mrożone
Ziemniaki

PIECZYWO

Bułka pełnoziarnista
Bułki grahamki
Chleb żytni na zakwasie

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylią (suszoną)
Curry
Cynamon
Czosnek granulowany
Czosnek niedźwiedzi
Imbir mielony
Kmin rzymski (kumin)
Kurkuma
Liść laurowy
Lubczyk, suszony
Majeranek
Mielona gałka muszkatołowa

Mielona papryka chili
Mielona słodka papryka
Oregano (suszone)
Papryka słodka (mielona, wędzona)
Pieprz czarny mielony
Przyprawa do bigosu
Przyprawa do gyrosa
Przyprawa do piernika
Sól biała
Tymianek
Ziele angielskie
Zioła prowansalskie

INNE PRODUKTY

Batonik Kinder Country
Budyń w proszku
Bulion warzywny (domowy)
Czekolada gorzka
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)
Grzyby podgrzybki, marynowane
Izolat białka serwatkowego instant 97%
Jogurt kokosowy (wzbogacony w wapń)
Kakao (proszek 11%)
Koncentrat pomidorowy, 30%

Ksylitol
Miód pszczele
Mleczko kokosowe light 5-7%
Musztarda
Napój migdałowy naturalny bio
Proszek do pieczenia
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)
Sok cytrynowy
Sos Ajvar łagodny
Woda