

MIĘSO



Kurczak/Indyk
Wołowina
Wieprzowina
Wątróbka/podroby
Kiełbasa, boczek
Parówki
Salami
Szynka parmeńska
Krewetki/owoce morza
Łosoś
Tuńczyk
Śledź
Makrela/Szprot/Sardynki
Dorsz/Morszczuk/Mintaj
Pstrąg/Halibut/Inne ryby

NABIAŁ



Camembert/brie
Burrata
Sery żółte
Ser mozzarella
Ser feta
Ser twarogowy
Ser kanapkowy
Mascarpone
Kefir
Jogurt
Skyr
Śmietana (kwaśna)
Śmietanka (słodka)

TŁUSZCZE



Smalec
Masło
Masło klarowane (ghee)
Oliwa
Olej kokosowy
Olej z awokado

WARZYWA



Brokuł
Kalafior
Brukselka
Cukinia
Szpinak
Szparagi
Kiszonki
Ogórek świeży
Rzodkiewka
Sałaty – wszystkie
Kapusta
Czosnek
Grzyby/Pieczarki
Fasolka szparagowa
Papryka
Pomidor
Cebula
Por
Mieszanka chińska mrożona
Seler korzeń
Bakłażan
Dydia

OWOCE



Awokado
Oliwki
truskawki
Maliny
Jeżyny
Borówki
Porzeczki



NASIONA ORZECHY



Migdały
Orzechy laskowe
Orzechy włoskie
Orzechy makadamia
Orzechy brazylijskie
Kokos
Chia
Siemienie lniane
Babka płesznik
Pestki dyni
Sesam
Słonecznik

INNE



Ajwar
Passata pomidorowa
Pesto
Musztarda bez cukru
Ketchup bez cukru
Majonez
Chrzan
Kakao
Czekolada min. 90%
Przyprawy (bez cukru)
Ksylitol, erytrytol, stewia

