

myfoodprofile mediterranean advanced 1



Zboża zawierające gluten

Gluten
Kuskus
Mąka jęczmienna
Mąka orkiszowa
Mąka pszenna
Mąka z pszenicy durum
Mąka żytnia
Otręby owsiane
Otręby pszenne
Stód



Produkty mleczne i jajka

Beta-laktoglobulina
Białko jajka (kurze)
Kazeina
Mleko kozie
Mleko krowie
Mleko owcze
Mozzarella
Żółtko jajka (kurze)



Orzechy i nasiona

Kasztan jadalny
Kokos
Mak
Migdał
Nasiona chia
Nasiona konopi
Orzech brazylijski
Orzech kola
Orzech laskowy
Orzech makadamia
Orzech nerkowca
Orzech włoski
Orzeszki piniowe
Orzeszki ziemne
Pistacja
Sezam
Siemię lniane
Ziarna słonecznika



Zboża bezglutenowe i alternatywne produkty żywnościowe

Amarantus
Komosa ryżowa
Kukurydza
Mąka gryczana
Proso
Ryż



Rośliny strączkowe

Biała fasola
Bób
Ciecierzycy
Fasola kidney
Fasolka szparagowa
Groch
Soczewica
Ziarno soi



Mięso

Góropatwa czerwona
Indyk
Jagnięcina
Kaczka
Konina
Kozina
Królik
Kurczak
Przepiórka
Sarnina
Strusina
Wieprzowina
Wołowina

myfoodprofile mediterranean advanced 1



Warzywa

Bakłażan
 Botwina
 Brokuły
 Brukselka
 Burak
 Cebula
 Cukinia
 Cykoria
 Dynia Hokkaido
 Jarmuż
 Kalafior
 Kalarepa
 Kapusta czerwona
 Kapusta biała
 Karczochy
 Koper włoski
 Korzeń manioku
 Liść winorośli
 Marchewka
 Mieszanka grzybów 1 (bocznik ostrygowaty, pieczarka, grzyb shiitake, kurka)
 Mieszanka grzybów 2 (podgrzybek brunatny, borowik szlachetny)
 Mieszanka sałat (sałata masłowa, sałata lodowa)
 Ogórek
 Oliwka
 Papryka
 Pomidor
 Por
 Roszponka
 Rukola
 Seler
 Słodki ziemniak
 Szalotka
 Szparagi
 Szpinak
 Ziemniak



Owoce

Ananas
 Arbuz
 Awokado
 Banan
 Brzoskwinia
 Cytryna
 Czarna porzeczka
 Czerwona porzeczka
 Daktyl
 Figa
 Granat
 Grejpfrut
 Gruszka
 Jabłko
 Jagoda
 Jagoda Goji
 Jeżyna
 Kiwi
 Liczi
 Limonka
 Malina
 Mandarynka
 Mango
 Mieszanka melonów (melon miodowy, melon kantalupa)
 Mieszanka winogron (ciemne winogrono, jasne winogrono)
 Morela
 Morwa biała
 Nektarynka
 Papaja
 Pomarańcza
 Rabarbar
 Rodzynka
 Śliwka
 Truskawka
 Wiśnia
 Żurawina

myfoodprofile mediterranean advanced 1



Zioła i przyprawy

Anyz
Bazylia
Chilli
Chmiel
Chrzan
Curry
Cynamon
Czosnek
Estragon
Gałka muskatołowa
Goździk
Imbir
Kapary
Kmin rzymski
Kolendra
Koperek
Korzeń lukrecji
Liście laurowe
Majeranek
Mięta
Oregano
Pieprz cayenne
Pieprz (czarny, biały)
Pietruszka
Rozmaryn
Rumianek
Szafran
Szałwia
Tymianek
Wanilia
Ziarno gorczycy



Różne

Agar-agar
Aloes
Czarna herbata
Drożdże piekarnicze
Drożdże piwne
Karob w proszku
Kawa
Miód
Nasiona rzepaku
Olej krokoszowy
Trzcina cukrowa
Ziarno kakaowca
Zielona herbata



Ryby i owoce morza

Anchois
Dorada
Dorsz
Flądra
Granik
Himantalia elongata
Homar
Kaczenice
Kalmar
Karp
Kawior
Krab
Krewetki
Łosoś
Makreła
Małże brzytwy
Maż
Mątwą
Miecznik
Morlesz
Morszczuk
Okoń morski
Omulek jadalny
Ostryga
Ośmiornica
Przegrzebek zwyczajny
Pstrąg
Rozkolec farbiarski
Sardynka
Sercówka jadalna
Sola
Spirulina spp.
Szczupak
Śledź
Tuńczyk
Turbot
Węgorz
Żabnica