

myfoodprofile mediterranean basic 1



Zboża zawierające gluten

Gluten
Mąka jęczmienna
Mąka orkiszowa
Mąka pszenna
Otręby owsiane



Produkty mleczne i jajka

Białko jajka (kurze)
Mleko kozie
Mleko owcze
Mleko krowie
Żółtko jajka (kurze)



Ryby i owoce morza

Dorsz
Łosoś
Mieszanka owoców morza (ośmiornica, małża, kalmar)
Mieszanka skorupiaków (omulek jadalny, małż)
Tuńczyk



Warzywa

Bakłażan
Cebula
Cukinia
Marchewka
Mieszanka grzybów 1 (bocznik ostrygowaty, pieczarka, grzyb shiitake, kurka)
Mieszanka kapust (brokuły, kapusta biała, kapusta włoska)
Sałata masłowa
Papryka
Pomidor
Seler
Szpinak
Ziemniak



Zioła i przyprawy

Czosnek
Mieszanka pieprzu (pieprz cayenne, pieprz czarny)



Orzechy i nasiona

Mieszanka orzechów (orzech włoski, orzech laskowy, migdał, orzeszek ziemny)



Zboża bezglutenowe i alternatywne produkty żywnościowe

Kukurydza
Mąka gryczana
Ryż



Mięso

Indyk
Jagnięcina
Kurczak
Wieprzowina
Wołowina



Rośliny strączkowe

Groch
Mieszanka roślin strączkowych (bób, fasola kidney, ciecierzycza, soczewica)
Ziarno soi



Owoce

Ananas
Arbuz
Banan
Gruszka
Jabłko
Kiwi
Mieszanka cytrusów (cytryna, pomarańcza)
Mieszanka owoców (morela, wiśnia, brzoskwinia, śliwka)
Mieszanka winogrona (jasne, ciemne)
Truskawka



Różne

Drożdże piwne
Mieszanka substancji pobudzających (kawa, ziarno kakaowca, czarna herbata)
Proszek do pieczenia