



MUST HAVE W KUCHNI

- ✓ pieczywo -chleb, najlepiej żytni, może też być mieszany (pszenno-żytni) lub orkiszowy. Pieczywo najlepiej z mąki razowej, pełnoziarnistej (typ. 2000); chleb graham, pumpernikiel, bułki grahamki;
- ✓ kasze, najlepiej gruboziarniste: gryczana, jęczmienna, pęczak, jaglana;
- ✓ ryż brązowy, dziki;
- ✓ makarony razowe;
- ✓ nabiał: mleko (do 2% tłuszczu), twarogi, serki ziarniste, jogurty naturalne, maślanki, kefir, mleko acidofilne;
- ✓ jaja;
- ✓ mięsa, ze sprawdzonych źródeł, najlepiej chude gatunki-drób (kurczak, indyk, perliczka), królik, wołowina; okazjonalnie wieprzowina;
- ✓ ryby morskie i słodkowodne, ze sprawdzonych źródeł,
- ✓ owoce sezonowe, w okresie zimowym również mrożone
- ✓ warzywa sezonowe, w okresie zimowym również mrożone
- ✓ warzywa strączkowe-soczewica, soja, cieciora, ciecierzycyca
- ✓ orzechy, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane, sezam, suszone owoce
- ✓ napoje: woda mineralna niegazowana, kawa zbożowa, herbaty owocowe, ziołowe
- ✓ oleje roślinne, oliwa z oliwek
- ✓ przyprawy ziołowe świeże i suszone, czosnek, cynamon, sól morską, zielenina: natka pietruszki, koperek, kielki

Uwaga

Wykaz przygotowano dla osoby zdrowej, bez alergii i nietolerancji pokarmowych, nie będącej na diecie redukcyjnej. W przypadku schorzeń towarzyszących listę należy indywidualizować.