Moja lista 100 produktów — na lodówkę

Mamaluch gotuje · 56 pierwszych dni rozszerzania diety · @mamaluch_dietetyk

Warzywa - idealne na start

- [ ] Ziemniak
- [ ] Marchew
- [ ] Dynia
- [ ] Kalafior
- [ ] Brokuł
- [ ] Burak
- [ ] Seler
- [ ] Pietruszka (korzeń)
- [ ] Cukinia
- [ ] Pomidor (obrany)
- [ ] Ogórek
- [ ] Por
- [ ] Cebula
- [ ] Batat
- [ ] Fasolka szparagowa
- [ ] Szpinak
- [ ] Groszek zielony
- [ ] Pieczarki
- [ ] Szparagi
- [ ] Bób
- [ ] Kapusta
- [ ] Brukselka
- [ ] Kalarepa
- [ ] Botwinka
- [ ] Papryka
- [ ] Bakłażan
- [ ] Cebula dymka
- [ ] Kabaczek
- [ ] Pasternak

Owoce - super uzupełnienie diety

- [ ] Jabłko
- [ ] Gruszka
- [ ] Banan
- [ ] Śliwka
- [ ] Truskawka
- [ ] Malina
- [ ] Borówka
- [ ] Morela
- [ ] Brzoskwinia
- [ ] Nektarynka
- [ ] Rabarbar
- [ ] Melon
- [ ] Arbuz
- [ ] Kiwi
- [ ] Mango
- [ ] Winogrono (bez skórki, przekrojone)
- [ ] Figi
- [ ] Daktyle
- [ ] Suszona śliwka
- [ ] Żurawina
- [ ] Czereśnie (bez pestek)
- [ ] Wiśnie (bez pestek)
- [ ] Porzeczki
- [ ] Agrest
- [ ] Jagody

Zboża, kasze i pieczywo

- [ ] Kasza - jaglana / gryczana / owsiana / manna / kukurydziana / jęczmienna
- [ ] Ryż - biały / brązowy
- [ ] Makaron - pszenny / ryżowy / kukurydziany / strączkowy (z soczewicy lub grochu)
- [ ] Mąka - owsiana / orkiszowa / ryżowa
- [ ] Chleb - pszenny (na zakwasie) / orkiszowy
- [ ] Płatki - owsiane / jaglane
- [ ] Amarantus / komosa ryżowa (quinoa)

Mięso - źródło żelaza, bardzo ważne w 1. roku

- [ ] Indyk
- [ ] Kurczak
- [ ] Królik
- [ ] Kaczka
- [ ] Wołowina
- [ ] Cielęcina
- [ ] Wątróbka

Ryby - najlepiej 2 razy w tygodniu

- [ ] Łosoś
- [ ] Dorsz
- [ ] Mintaj
- [ ] Pstrąg

Jajko - osobny, ale bardzo ważny produkt

- [ ] Żółtko
- [ ] Białko / całe jajko

Białka roślinne / strączki

- [ ] Soczewica zielona
- [ ] Soczewica czerwona
- [ ] Ciecierzyca
- [ ] Fasola biała
- [ ] Fasola czerwona
- [ ] Tofu

Produkty mleczne / nabiał

- [ ] Jogurt naturalny
- [ ] Twaróg / twarożek naturalny
- [ ] Maślanka

- [ ] Mozzarella

Tłuszcze - konieczność

- [ ] Olej rzepakowy
- [ ] Oliwa z oliwek
- [ ] Olej lniany (na zimno)
- [ ] Masło
- [ ] Masło klarowane
- [ ] Masło orzechowe (100%)
- [ ] Awokado

Orzechy i pestki - zawsze zmielone

- [ ] Migdały
- [ ] Orzechy włoskie
- [ ] Orzechy laskowe
- [ ] Orzechy nerkowca
- [ ] Siemię lniane
- [ ] Nasiona chia
- [ ] Tahini (pasta sezamowa)
- [ ] Pestki słonecznika
- [ ] Pestki dyni

Bonus: zioła i przyprawy

- [ ] Natka pietruszki
- [ ] Koper
- [ ] Szczypiorek
- [ ] Bazylia
- [ ] Oregano
- [ ] Tymianek
- [ ] Cynamon (cejloński)
- [ ] Kurkuma
- [ ] Karob
- [ ] Wanilia
- [ ] Wiórki kokosowe