

WARZYWA DOZWOLONE W DIECIE WARZYWNO-OWOCOWEJ

Pietruszka, seler, marchew, burak, dynia, czarna rzepa, biała rzodkiew, rzodkiewka, szczypior, kapusta, kalafior, brokuł, jarmuż, sałata, koper, cukinia, kabaczek, patison, ogórek, papryka, czosnek, cebula, kalarepa, nać, pomidor, szpinak, szparagi.

OWOCE DOZOLONE W DIECIE WARZYWNO - OWOCOWEJ

Jabłko, grapefruit, kiwi, pomarańcza, agrest, porzeczka, malina, wiśnia, czereśnia, jagoda, śliwka, morela, arbuz, truskawka, aronia, cytryna, limonka.

PRZYPRAWY DOZWOLONE W DIECIE WARZYWNO - OWOCOWEJ

Sól morską i kamienną, pieprz, kminek, majeranek, oregano, bazylią, zioła prowansalskie, tymianek, kurkuma, curry, cynamon, goździki, kolendra, sok z cytryny, kwas jabłkowy, ziele angielskie, liść laurowy, chrzan, imbir.