

myfoodprofile vegetarian extended 1



Zboża zawierające gluten

Gluten
Kamut
Mąka jęczmienna
Mąka orkiszowa
Mąka pszenna
Otręby owsiane
Pszenvica płaskurka
Pszenvica samopsza



Zboża bezglutenowe i alternatywne produkty żywnościowe

Amarantus
Komosa ryżowa
Kukurydza
Mąka gryczana
Proso
Ryż
Teff (miłka abisyńska)



Produkty mleczne i jajka

Białko jajka (kurze)
Ementaler
Jogurt
Mleko kłaczy
Mleko kozie / Ser kozie
Mleko krowie
Mleko owcze / Ser owcze
Mleko wielbłądziej
Mozzarella
Żółtko jajka (kurze)



Rośliny strączkowe

Ciecierzycza
Groch
Mieszanka fasoli (fasola biała, fasola kidney, fasolka szparagowa)
Nasiona łubinu
Soczewica
Tofu
Ziarno soi



Warzywa

Bakłażan
Burak
Dyńia Hokkaido
Kalafior
Kalarepa
Koper włoski
Korzeń manioku
Marchewka
Mieszanka cebula, szalotka
Mieszanka grzybów 1 (bocznik ostrygowaty, pieczarka, grzyb shiitake, kurka)
Mieszanka kapust (brokuły, kapusta biała, kapusta włoska)
Mieszanka por, szczypiorek
Owoc chlebowca
Papryka
Pomidor
Seler
Słodki ziemniak
Szparagi
Szpinak
Topinambur
Ziemniak



Owoce

Ananas
Awokado
Banan
Brzoskwinia
Gruszka
Jabłko
Jagoda
Jagoda Goji
Kiwi
Malina
Mieszanka cytrusów (cytryna, pomarańcza)
Mieszanka winogron (ciemne winogrono, jasne winogrono, rodzynki)
Morela
Rabarbar
Śliwka
Wiśnia

myfoodprofile vegetarian extended 1



Zioła i przyprawy

Bazylia
Chilli
Chmiel
Cynamon
Czosnek
Imbir
Kminek
Kolendra
Mieszanka gatunków mięty
Oregano
Pietruszka
Rozmaryn
Tymianek
Wanilia
Ziarno gorczycy



Różne

Agar-agar
Czarna herbata
Karob w proszku
Kawa
Maca
Mate
Mieszanka drożdży (drożdże piekarnicze, drożdże piwne)
Nasiona rzepaku
Ziarno kakaowca



Orzechy i nasiona

Kokos
Migdał
Nasiona chia
Nasiona konopi
Orzech laskowy
Orzech nerkowca
Orzech włoski
Orzeszki piniowe
Orzeszki ziemne
Pistacja
Sesam
Siemię lniane
Ziarna słonecznika



Ryby i owoce morza

Algi morskie
Spirulina spp.