

# myfoodprofile vegetarian extended 1



## Zboża zawierające gluten

Gluten  
Kamut  
Mąka jęczmienna  
Mąka orkiszowa  
Mąka pszenna  
Otręby owsiane  
Pszenica płaskurka  
Pszenica 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 owczy  
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  
Dyńa 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

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



### 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



### Mięso

Indyk  
Jagnięcina  
Kurczak  
Wieprzowina  
Wołowina



### Ryby i owoce morza

Algi morskie  
Spirulina spp.



### Różne

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