

WARZYWA

- Sałata
- Szpinak
- Rukola
- Roszponka
- Jarmuż
- Kapusta
- Kapusta kiszona
- Pomidor
- Ogórek świeży / kiszony
- Rzodkiewka
- Papryka czerwona/ zielona
- Brokuły
- Kalafior
- Cukinia
- Bakłażan
- Pieczarka
- Fasola szparagowa
- Seler
- Pietruszka
- Cebula
- Buraki
- Ziemniaki
- Awokado
- Por
- Brukselka
- Dynia
- Marchew

OWOCE

- Banan
- Pomarańcza
- Mandarynki
- Kiwi
- Melon
- Arbuz
- Mango
- Jabłko
- Gruszki
- Maliny
- Truskawki
- Winogrona
- Jagody
- Borówki
- Porzeczki
- Grejpfrut
- Ananas

- Morele
- Śliwki
- Oliwki

SUSZONE, ORZECHY, PESTKI

- Morele suszone
- Banany suszone
- Rodzynki
- Jabłka suszone
- Śliwki suszone
- Orzechy włoskie
- Migdały
- Nerkowce
- Orzechy laskowe
- Orzeszki ziemne
- Nasiona słonecznika
- Pestki z dyni
- Siemię lniane

STRĄCZKOWE

- Fasola
- Soczewica żółta / czerwona / zielona
- Ciecierzycyca
- Soja

NABIAŁ

- Jogurt naturalny / owocowy
- Kefir
- Maślanka
- Jaja
- Mleko krowie / roślinne
- Ser twarogowy
- Serek wiejski
- Serek do smarowania pieczywa
- Mozzarella
- Feta
- Ser żółty

MIEŚO I RYBY

- Kurczak
- Indyk
- Wołowina
- Mielone z szynki wieprzowej
- Wątróbka

- Dorsz
- Śledź
- Pstrąg
- Mintaj
- Łosoś
- Tuńczyk w puszcze z wody
- Wędzony łosoś
- Wędzona makrela
- Polędwica drobiowa
- Szynka z piersi
- Kiełbasa np. krakowska
- owoce morza np. krewetki

TŁUSZCZE

- Masło / margaryna
- Olej lniany
- Olej rzepakowy
- Oliwa z oliwek

PRODUKTY Z PUSZKI I MROŻONKI

- Kukurydza w puszcze
- Groszek konserwowy
- Ciecierzycyca z puszki
- Fasola konserwowa
- Pomidory w puszcze
- Warzywa na patelnię
- Mrożonki warzyw

PRODUKTY ZBOŻOWE

- Chleb pełnoziarnisty / graham
- Ryż brązowy
- Makaron razowy
- Makaron ryżowy
- Kasza gryczana
- Kasza jęczmienna
- Kasza kuskus
- Kasza jaglana
- Płatki owsiane
- Płatki jaglane
- Amarantus
- Placki tortilli
- Musli

PRZYPRAWY

- Natka pietruszki
- Koperek
- Papryka słodka / ostra
- Pieprz czarny / cytrynowy
- Sól biała / morską
- Curry
- Kurkuma
- Majeranek
- Oregano
- Bazylia
- Ziola prowansalskie
- Kolendra
- Mięta
- Kminek
- Estragon
- Ziele angielskie
- Liść laurowy
- Czosnek
- Rozmaryn
- Tymianek
- Musztarda
- Ocet jabłkowy/winny
- Sos sojowy
- Ocet balsamiczny
- Sok z cytryny
- Ketchup

INNE

- Dżem / marmolada
- Kakao gorzkie / rozpuszczalne
- Koncentrat / przecier pomidorowy

NAPOJE

- Herbata Czarna / zielona / owocowa / ziołowa
- Kawa
- Woda
- Soki warzywne (pomidorowy / marchwiowy)
- Soki owocowe
- Soki mieszane

