

Diók, magvak, zsírban gazdag gyümölcsök (ZS)		
Avokadó	Chia Mag	Dió
Fenyőmag	Földimogyoró	Kesudió
Kókuszreszelék	Lenmag	Mák
Makadámdió	Mandula	Mogyoró
Napraforgómag	Olivabogyó (zöld)	Pisztácia
Szezámag	Tökmag	

Egyéb		
Almaecet	Balzsamecet	Barnacukor
Bio Pudingpor (SZH)	Ecet	Eritrit
Étesokoládé	Fehér-cukor	Fehérje por (barna rizs) (F)
<Fehérje por (marha)(F)>	Fehérje por (növényi)(F)	Fehérje por (tojás)(F)
Kakaópor	Keményítő (tápióka) (SZH)	Ketchup (cukor és adalék mentes)
Konjak liszt	Lenmagliszt (F)	Melasz
Méz	<Mustár>	Növényi fehérje
Növényi sajt (Vio Life) ZS	Nyírfacukor (xilit)	Rizsecet
Rizstejszín barna rizsből	Stevia	Szentjánoskenyér (karob)
<Tejesokoládé>	<Torma>	

Fűszerek		
<Bors>	Fahéj	<Gyömbér>
<Paprika (csípős)>	Só (jódozott, nátrium szegény)	Só tengeri (kósó, himalája)
Zöldfűszerek		

Gabonafélék (SZH)		
Amaránt	Árpa	Barna basmati rizs
Barna rizs	Barna rizsliszt	Bulgur (teljes kiőrlésű tönköly)
Búza	Búzacsíra tönköly	Búzadara tönköly
Búzakorpa	Durumbúza (teljes kiőrlésű)	Fehér rizs
Hajdina	Hajdina liszt	Hajdinapehely
Királybúza liszt teljes kiőrlésű	Köles	Kölespehely
Kukoricaliszt	Kuskusz (teljes kiőrlésű tönköly)	Puffasztott amaránt
Puffasztott köles golyó	Quinoa	Rozs
Rozsliszt teljes kiőrlésű	Szafi csökkentett ch tartalmú kenyér lisztkeverék	Szafi Free kenyérliszt GM
Tönkölybúza	Tönkölybúza liszt teljes kiőrlésű	Vadrizs
Zab	Zabkorpa	Zabpehely (teljes kiőrlésű) GM



Teszt1

A mérés időpontja: 2018-11-01 13:07:53

Táplálkozási típus: Egyensúlyi

Hormontípus: Petefészek

Mérő: BodyWakes 1

Jelmagyarázat:

Vastag betűs: jótékony

Normál betűs: semleges

Kis betűs: ritkán fogyasztandó

~~Áthúzott:~~ kerülendő

A < zárójelben > lévő élelmiszerek a hormontípus miatt kerülendők.

Az élelmiszerlista használatához kérd szaktanácsadód segítségét!

Olajok, zsírok (ZS)		
Avokádó olaj	Búzacsíra olaj	COCOMAS kókusz tejszín
Dióolaj	Földimogyoró olaj	Halolaj
Kender olaj	Kókuszszír	Kukoricacsíraolaj
Lenmagolaj	Libaszír	Ligerszépeolaj
Majonéz (adalék mentes)	Mákolaj	Mandulaolaj
Margarin	<Mascarpone light>	Napraforgóolaj
Olívaolaj	Olívaolaj extraszűz	Pálmamagolaj
Pálmaolaj	Repcelaj	Sertés szalonna
Sertézsír	Szezámolaj	Szójaolaj
Szőlőmagolaj	Tökmagolaj	<Vaj>

Tejtermékek (F)		
<Aludtej>	<Brie sajt>	<Camambert sajt 30%>
<Camambert sajt 40%>	<Camambert sajt 50%>	<Cheddar sajt>
Cottage cheese light	<Edami sajt 30%>	<Edami sajt 40%>
<Edami sajt 45%>	<Ementáli sajt (Pannónia sajt)>	<Feta sajt 45%>
<Gomolya>	<Gorgonsola>	<Gouda>
Joghurt 0,3%	Joghurt 1,5%	<Joghurt 3,5%>
<Juhsajt 45%>	<Juhtej>	<Juhtúró>
<Kaukázusi kefir 3%>	<Kecske sajt 45%>	<Kecsketej>
<Kefir>	Limburgi sajt 20%	<Limburgi sajt 40%>
<Mozzarella>	Mozzarella Light	<Parmezán>
<Provolone sajt>	<Rokfort>	Romadur sajt 20%
<Romadur sajt 40%>	<Romadur sajt 60%>	Tej 0,3%
Tej 1,5%	<Tej 2,8%>	<Tejföl 12%>
<Tejföl 20%>	Tejsavó	<Tejszín>
Trappista sajt 10%	<Trappista sajt 45%>	<Túró 25%>
<Túró 40%>	Túró sovány	<Vajsajt>

Gyümölcsök (SZH)		
Alma Aszalt szilva	Ananász Banán	Aszalt áfonya
Bodzabogyó	Citrom	Birsalma
Datolya	Egres	Cseresznye
Fekete áfonya	Füge	Eper
Görögdinnye	Gránátalma	Gesztenye
Guava	Kivi	Grapefruit
		Koktél narancs
		(kunquat)
Körte	Lime	Málna
Mandarin	Mangó	Mazsola
Meggy	Narancs	Nektarin
Őszibarack	Papay	Sárgabarack
Sárgadinnye	Szeder	Szilva
Szőlő	Vörösáfonya	

Halak (F)		
Angolna	Cápa	Cápaharcsa (Pangasius)
Compó	Csapó sügér	Csuka
Dévér keszeg	Durbincs	Fekete kagyló
Fogas	Foltos tőkehal	Folyami rák
Fűrészes sügér	Garnéla rák	Harcsa
Hekk	Hering	Homár
Kardhal	Kaviár	Langusza
Lazac	Lepényhal	Makréla
Maréna	Nyelvhal	Óriás lepényhal
Osztriga	Pisztráng	Ponty
Sardella	Szardínia	Szt. Jakab kagyló
Tengeri lazac	Tengeri süllő	Tintahal
Tőkehal	Tonhal fehér húsú	Tonhal vörös húsú
Vénusz kagyló	Vörös sügér	

Húsok (F)		
<Bárány lapocka>	<Bárány szegy>	<Báránycomb>
<Bélszín>	<Borjú filé>	<Borjú karaj>
<Borjú máj>	<Borjúcomb>	Csirkecomb (bőr nélkül)
Csirkecomb (bőrrel)	<Csirkemáj>	Csirkemell
Csirkemell sonka	Csirkeszárny (bőrrel)	<Fácán>
<Fűrj>	<Húsos kolbász >	<Kacsamell>
<Kecske >	<Liba >	<Marha hátszín>
<Marhafelsál>	<Marhalapocka>	<Marhamáj>
<Marhanyelv>	<Marhaszegy>	<Nyúl>
<Őzgerinc>	Pulykacomb	Pulykamell
Pulykamellsonka	<Sertés főtt sonka>	<Sertés füstölt sonka>
<Sertés karaj>	<Sertés lapocka>	<Sertés máj>
<Sertés oldalas>	<Sertés szűz>	<Sertés tarja>
<Strucc>	<Szarvas>	<Vaddisznó>

Hüvelyesek (SZH)		
Azuki bab	Csicseriborsó(száraz)	Fehér bab
Fkete bab	Lencse	Limabab (holdbab)
Lóbab	Mungóbab	Sárgaborsó
Szemes bab	Szójabab	Tofu
Veteménybab	Vöröslencse	Zöldborsó

Tojáskészítmények (F)		
Kacsatojás	Tojás (tyúk)	Tojásfehérje
Tojássárgája	Totu (tojástúró)	Totu krém

Zöldségek (SZH)		
Articsóka	Bambusz hajtás	Brokkoli
Burgonya	Cékla	Cikória
Cukkíni	Édesburgonya (batáta)	Édeskömény
Eisberg saláta	Endívia saláta	Fehérrépa
Fejes káposzta	Fejes saláta	Fekete gyökér
Fokhagyma	Gomba csiperke	Gomba laska
Karalábé	Karfiol	Karórépa
Kelbimbó	Kelkáposzta	Kínai kel
Kukorica	Leveles kel	Lilahagyma
Lucernahajtás	Madársaláta	Mángold
Padlizsán	Paprika (piros kaliforniai)	Paprika (zöld)
Paprika kápia	Paradicsom	Paradicsom velő
Paszternák	<Peperoni>	Póréhagyma
Radicchio	Rebarbara	Retek
Rukkola	Sárgarépa	Savanyú káposzta
Savanyú uborka	Snidling	Spárga
Spenót	Sütőtök	Tök (főző)
Uborka	Újhagyma	Vizitorma
Vöröshagyma	Vöröskáposzta	Zellergumó
Zellerszár	Zöldbab	

Italok		
Bor fehér Fekete tea Kávét koffein mentes	Bor vörös Gyógynövény tea Kávét koffeintartalmú	Cola Gyümölcslevek Kókusztej (ZS) KOKO Sör
Mandulatej (ZS) Szójatej Zabtej (SZH)	Rizstej (barna) (SZH) Tömény szeszek Zöld tea	Víz Zöldséglevek

Kenyér és tésztafélék (SZH)		
Barna rizstészta Glutén mentes kenyér	Fehér kenyér Glutén mentes tészta	Fehér rizstészta Kétszersült teljes kiőrl.
Kölestészta Puffasztott tönköly búza	Puffasztott barnarizs Rozskenyér	Puffasztott kukorica Rozsos kevert kenyér
Szafi csökkentett ch tartalmú paleo kenyér Teljes kiőrlésű rozskenyér	Szafi free kenyér Teljes kiőrlésű tészta	Teljes kiőrlésű búza kenyér Teljes kiőrlésű tönköly pirítós
Teljes kiőrlésű tönkölybúza kenyér		