

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

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

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

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



Teszt1

A mérés időpontja: 2018-09-22 21:16:08

Táplálkozási típus: Fehérje

Hormontípus: Agyalapi

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 Dióolaj Kender olaj Lenmagolaj Majonéz (adalék mentes) Margarin Olivaolaj Pálmaolaj Sertészsír Szőlőmagolaj	Búzacsira olaj Földimogyoró olaj Kókuszszír Libazsír Mákolaj <Mascarpone light> Olivaolaj extraszűz Repceolaj Szezámolaj Tökmagolaj	COCOMAS kókusz tejszín Halolaj Kukoricaesir Ligerszépeolaj Mandulaolaj Napraforgóolaj Pálmamagolaj Sertés szalonna Szójaolaj <Vaj>

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

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

Halak (F)		
Angolna	Cápa	Cápaharcsa (Pangasius)
Compó	Csapó sügér	Csuka
Dévér keszeg	Durbincs	Fekete kagyló
Fogas Fűrészes sügér	Foltos tőkehal	Folyami rák Harcsa
Hekk Kardhal	Garnéla rák	Homár
Lazac Maréna	Hering	Languszta
Osztriga	Kaviár	Makréla Óriás lepényhal
Szardella	Lepényhal	Ponty
Tengeri lazac Tőkehal	Nyelvhal	Szt. Jakab kagyló
Vénusz kagyló	Pisztráng	Tintahal
	Szardínia Tengeri süllő	Tonhal vörös húsú
	Tonhal fehér húsú	
	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
Fürj	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
Fekete bab	Lencse	Limabab (holdbab)
Lóbab	Mungóbab	Sárgaborsó
Szemes bab	Szójabab	Tofu
Veteménybab	Vöröslencse	Zöldborsó

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

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

Italok		
<Bor fehér> <Fekete tea> Kávé koffein mentes	<Bor vörös> Gyógynövény tea <Kávé koffeintartalmú>	<Cola> Gyümölcslevek Kókusztej (ZS) KOKO
Mandulatej (ZS) Szójatej Zabtej (SZH)	Rizstej (barna) (SZH) < Tömény-szeszek > <Zöld tea>	<Sör> 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	Szafi free kenyér	Teljes kiőrlésű búza kenyér
Teljes kiőrlésű rozskenyér	Teljes kiőrlésű tészta	Teljes kiőrlésű tönköly pirítós
Teljes kiőrlésű tönkölybúza kenyér		