

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 Búzaesira tönköly 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 21:20:19

Táplálkozási típus: Fehérje

Hormontípus: Mellékvese

Mérő: BodyWakes 1

Jelmagyarázat:

Vastag betűs: jótékony

Normál betűs: semleges

Kis betűs: ritkán fogyasztandó

Áthúzott: kerülendő

A < zárójelben > lévő élelmiszerek a hormontípus miatt kerülendőek.

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 Kukoricaesiraolaj Ligerszépeolaj Mandulaolaj Napraforgóolaj Pálmagolaj 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 Kecsketej Limburgi sajt 40% Parmezán Romadur sajt 20% Tej 0,3% Tejföl 12% Tejszín Túró 25% Vajsajt

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

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

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

Húsok (F)		
<Bárány lapocka>	<Bárány szegye>	<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>	<Marhaszegye>	<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

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

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

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