

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 (kósó, 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 Bulgar (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 21:22:51

Táplálkozási típus: Fehérje

Hormontípus: Petefészkek

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 Kukoricaesiraolaj 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> <Kecsketej> <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
Bodabogyó	Citrom Egres	Cseresznye
Datolya Fekete áfonya	Füge Gránátalma	Eper
Görögdinnye	Kivi	Gesztenye
Guava	Lime Mangó	Grapefruit Koktél narancs (kunquat)
Körte	Narancs	Málna
Mandarin	Papay	Mazsola
Meggy	Szeder	Nektarin Sárgabarack Szilva
Őszibarack Sárgadinnye Szőlő	Vörösfáfonya	

Halak (F)		
Angolna	Cápa	Cápa harcsa (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	Languszta
Lazac	Lepényhal	Makréla
Maréna	Nyelvhal	Óriás lepényhal
Osztriga	Pisztráng	Ponty
Szardella	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
Fekete 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
Cukkini	Édesburgonya (batáta)	Édeskömény
	Endívia saláta	Fehérrépa
Eisberg saláta	Fejes saláta	Fekete gyökér
Fejes káposzta	Gomba csiperke	Gomba laska
Fokhagyma	Karfiol	Karórépa
Karalábé	Kelkáposzta	Kínai kel
Kelbimbó		Lilahagyma
Kukorica	Leveles kel	Mángold
Lucernahajtás	Madársaláta	Paprika (zöld)
Padlizsán	Paprika (piros kaliforniai)	Paradicsom velő
	Paradicsom	Póréhagyma
Paprika kápia	<Pepperoni>	Retek
	Rebarbara	Savanyú káposzta
Pasztelnák	Sárgarépa	Spárga
Radicchio	Snidling	Tök (főző)
Rukkola	Sütőtök	Vizitorma
Savanyú uborka	Újhagyma	Zellergumó
Spenót	Vöröskáposzta	
Uborka	Zöldbab	
Vöröshagyma		
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 kiőrl.
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 tönköly pirítós
Teljes kiőrlésű tönkölybúza kenyér		