

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

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

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

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



## Teszt1

A mérés időpontja: 2018-09-22 21:18:12

Táplálkozási típus: Fehérje

Hormontípus: Pajzsmirigy

Mérő: BodyWakes 1

Jelmagyarázat:

**Vastag betűs:** jótékony

Normál betűs: semleges

Kis betűs: ritkán fogyasztandó

~~Athúzott:~~ kerülendő

A &lt;zárójelben&gt; lévő élelmiszerek a hormontípus miatt kerülendőek.

Az élelmiszerlista használatához kérd szaktanácsadód segítségét!

Olajok, zsírok (ZS)		
<b>Avokádó olaj</b> Dióolaj Kender olaj Lenmagolaj Majonéz (adalék mentes) <del>Margarin</del> <b>Olivaolaj</b> Pálmaolaj <b>Sertészsír</b> Szőlőmagolaj	Búzacsira olaj Földimogyoró olaj <b>Kókuszszír</b> <b>Libazsír</b> Mákolaj  <b>Mascarpone light</b> Olivaolaj extraszűz Repceolaj Szezámolaj Tökmagolaj	<b>COCOMAS kókusz tejszín</b> <b>Halolaj</b> <del>Kukoricaesiraolaj</del> Ligerszépeolaj Mandulaolaj  Napraforgóolaj Pálmamagolaj <b>Sertés szalonna</b> <b>Szójaolaj</b> <b>Vaj</b>

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

Tojáskészítmények (F)		
<b>Kacsatojás</b> <b>Tojássárgája</b>	<b>Tojás (tyúk)</b> <b>Totu (tojástúró)</b>	<b>Tojásfehérje</b> Totu krém

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

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

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

Hüvelyesek (SZH)		
Azuki bab	Csicseriborsó(száraz)	Fehér bab
Fekete bab	Lencse	Limabab (holdbab)
Lóbab	Mungóbab	<b>Sárgaborsó</b>
Szemes bab	<del><b>Szójabab</b></del>	<del><b>Tofu</b></del>
Veteménybab	Vöröslencse	<b>Zöldborsó</b>

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

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

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