

## **WARZYWA DOZWOLONE W DIECIE WARZYWNO-OWOCOWEJ**

Pietruszka, seler, marchew, burak, dynia, czarna rzepa, biała rzodkiew, rzodkiewka, szczypior, kapusta, kalafior, brokuł, jarmuż, sałata, koper, cukinia, kabaczek, patison, ogórek, papryka, czosnek, cebula, kalarepa, nać, pomidor, szpinak, szparagi.

## **OWOCE DOZOLONE W DIECIE WARZYWNO - OWOCOWEJ**

Jabłko, grapefruit, kiwi, pomarańcza, agrest, porzeczka, malina, wiśnia, czereśnia, jagoda, śliwka, morela, arbuz, truskawka, aronia, cytryna, limonka.

## **PRZYPRAWY DOZWOLONE W DIECIE WARZYWNO - OWOCOWEJ**

Sól morską i kamienną, pieprz, kminek, majeranek, oregano, bazylię, zioła prowansalskie, tymianek, kurkuma, curry, cynamon, goździki, kolendra, sok z cytryny, kwas jabłkowy, ziele angielskie, liść laurowy, chrzan, imbir.