



Hozzá táplálási táblázat



Étel/hónap	6+	7+	8+	9+	10+	11+	12+	15+	14+	24+	36+
Gyümölcs	alma, őszibarack, meggy, avokádó	gesztenye, szilva, banán, körte, görögdinnye, sárgadinnye, szőlő (mag és héj nélkül)			cseresznye, sárgabarack, birsalma		ananász, mangó, narancs, mandarin, grapefruit, citrom, kókusz, füge, datolya, lime, aszalt gyümölcsök	eper, málna, kivi, ribizli, egres, szeder, áfonya, csipkebogyó			
Zöldségfélék	burgonya, sárgarépa, sütőtök, édesburgonya, fehérrépa, cékla, fejes saláta		cukkini, patison, padlizsán, brokkoli, paszternák, spárga, zeller, tök, zöldborsó (héj nélkül, passzírozva), uborka, spenót (hetente 1x), sóska (havonta 1x)		édeskömény, póréhagyma, zöldbab, karfiol, káposzta, karalábé, kelbimbó, szárazbab, sárgaborsó, lencse, paradicsom		articsóka, zöldpaprika, csemegekukorica, retek, szója		nyers zöldség, gomba		
Húsfélék, Tojás	csirke, pulyka, nyúl		tojássárgája, csirkemáj (heti 1x)		sertéshús, marhahús, borjúhús		tojásfehérje, hal, kacsa, liba, fácán		vadhúsok, tenger gyümölcsei		
Tejtermék			joghurt, kefir	sajt (főzelékre)	túró		tejföl, gyümölcsjoghurt, tejszín		tehéntej, kecsketej, ömlesztett sajtok, sajtkrémek, penészes, füstölt- és kemény sajtok, juhtúró, juhsajt, kecskesajt		
Gyógyteák, méz							gyógynövénytea, méz				
Gabonafélék	gabonafélék (búza, zab, árpa, rozs, kukorica, rizs)				barna rizs, bulgur		köles, hajdina				
Zsiradék	növényi olaj a főzelékre (1kk/1dl főzelék)						margarin, vaj, zsír				
Fűszerek			petrezselyem, zellerlevél, kapor, kömény, metélőhagyma, vöröshagyma, bazsalikum		majoranna, oregánó		babérlevél, fahéj, szegfűszeg, szerecsendió, vanília, só	lilahagyma, zöldhagyma		fűszerpaprika, bors, fűszerkeverék, majonéz, ketchup, mustár	
Egyéb							dió, mák, mandula darálva		olajos magvak, mogyoró, karamell		