

LISTA DOZWOLONYCH WARZYW I OWOCÓW

Więcej artykułów oraz przepisów znajdziesz w naszym serwisie

RazemNaDiecie.org

Razem  na diecie

Dozwolone warzywa i owoce w trakcie postu

Korzeniowe

- Marchew
- Seler
- Pietruszka
- Chrzan
- Burak
- Rzodkiew
- Rzepa
- Pasternak



Liściaste

- Seler naciowy
- Sałata w tym Rukola
- Zielona pietruszka
- Jarmuż
- Szpinak
- Rzeżucha
- Kiełki warzyw dozwolonych

lucerna, jarmuż, por, cebula, burak, rzodkiewka, brokuł

- Koper
- Zioła

Cebulowe i psiankowate

- Cebula (biała / czerwona)
- Szcypior
- Por
- Czosnek
- Papryka
- Pomidor



Dyniowate

- Dynia
- Kabaczek
- Cukinia
- Ogórki (kiszony / świeży)



Kapustne

- Kapusta (biała / czerwona / pekińska)
- Brukselka
- Kalafior
- Brokuł
- Kalarepa

Owoce

- Jabłka
- Cytryny
- Limonki
- Grapefruity

W ilościach dekoracyjnych:

- Owoce jagodowe
- Kiwi
- Pomarańcze
- Granat



Informacje zamieszczone w tym dokumencie mają wyłącznie charakter informacyjny i edukacyjny. Nie mogą być uznawane za odpowiednik porady lekarskiej.

Wydawca oraz redakcja serwisu nie prowadzą działalności leczniczej i nie odpowiadają za zastosowanie zamieszczonych w nim informacji.

