

**MAISTO PRODUKTŲ SĄRAŠAS**
**Pienas ir Kiaušiniai**

Pasukos

Grūdėta varškė

Karvės pienas

Kiaušinio baltymas

Kiaušinio trynys

Ožkos pieno sūris

Ožkos pienas

Camembert sūris

Kazeinas

Gouda sūris

Mozzarella sūris

Parmezano sūris

Putpelės kiaušinis

Avies pieno sūris

Avies pienas

**Ankštinės daržovės**

Avinžirniai

Šparaginės pupelės

Lešiai

Žemės riešutai

Žirniai

Soja

Baltosios pupelės

**Mėsa**

Jautiena

Vištiena

Antiena

Kiauliena

Ėriena

Triušiena

Elniena

Kalakutiena

Veršiena

**Žuvis ir Jūros gėrybės**

Atlanto menkė

Atlanto silkė

Jūrinis ešelys

Karpis

Midijos

Ungurys

Ančiuviai

Plekšnė

Dorada

Juodadėmė menkė

Jūros lydeka

Lydeka

Skumbė

Krevečių mišinys

**Kalmarai**

Lašiša

Upėtakis

Tunas

**Javai ir sėklos**

Miežiai

Grikiai

Kukurūzai

Linų sėmenys

Avižos

Kedrinės pinijos

Aguonos

Moliūgo sėklos

Bolivinės balandos sėklos (Kvinoja)

Ryžiai

Rugiai

Sezamo sėklos

Spelta

Saulėgrąžos

Kviečiai

Durum kviečiai (kietagrūdžiai)

Glitimas

Kviečių sėlenos

Kanapių sėklos

Salyktas (miežių)

**MAISTO PRODUKTŲ SĄRAŠAS**
**Riešutai**

Migdolai

Bertoletijų riešutai

Anakardžio riešutai

Kokosas

Kokoso pienas

Lazdyno riešutai

Makadamijų riešutai

Pekano (karijų) riešutai

Pistacijos

Graikiniai riešutai

**Vaisiai**

obuoliai

Nektarinai

Abrikosai

Persikai

Bananai

Mėlynės

Vyšnios

Agrastai

Vynuogės

Kiviai

Citrinos

Arbūzas

Mangai

Melionai

Apelsinai

Kriaušės

Ananasas

Slyvos

Greipfrutai

Avietės

Bananai

Mandarinai

**Daržovės**

Avokada

Brokoliai

Pekino kopūstai

Gūžiniai kopūstai

Morkos

Kalafiorai

Saliero stiebai

Gumbiniai salierai

Agurkai

Baklažanai

Česnakai

Krienai

Porai

Alyvuogės

Svogūnai

Pastarnokai

Bulvės

Sviestiniai moliūgai

Ridikėliai

Burokai

Šparagai

Špinatai

Saldžiosios būlvės (batatai)

Pomidorai

Gražgarstės (rukola)

Cukinijos

Salotinės sultenės

**Prieskoniai**

Bazilikas

Lauro lapai

Kmynai

Čili pipirai

Cėnamosas

Karis

Krapai

Imbieras

Garstyčios

Raudonėlis

Paprika

Petražolės

## MAISTO PRODUKTŲ SĄRAŠAS

Pipirai (juodieji/raudonieji/geltonieji/ žalieji/baltieji)	Nauji maisto produktai	Kava ir arbata
Rozmarinas	Migdolų pienas	Ramunėlės
Gvazdikėliai	Chia sėklos	Kava
Čiobrelis	Nori (jūržolė)	Kakava
Vanilė	<b>Kiti</b>	Pipirmetės
<b>Valgomieji grybai</b>	Kepimo mielės	Juodoji arbata
Baravykai	Cukranendrių cukrus	Žalioji arbata
Voveraitės	Medus	
Pievagrybiai	Alaus mielės	
	Apyniai	