LISTA NIEZBĘDNYCH PRODUKTÓW DLA ZDROWEGO, SZCZĘŚLIWEGO i DŁUGIEGO ŻYCIA:

ZIOŁA i PRZYPRAWY:

- ☐ kminek
- ☐ kolendra
- ☐ kurkuma
- ☐ garam masala (kompozycja przypraw kmin rzymski, kolendra, czarny pieprz, kardamon, liśd laurowy, goździki, cynamon, chili, gałka muszkatołowa)
- ☐ przyprawa pięciu smaków
- ☐ rozmaryn
- ☐ oregano
- ☐ tymianek
- ☐ sól morska
- ☐ chili
- ☐ czarny pieprz mielony i ziarnisty
- ☐ cynamon

BULIONY i PRZECIERY:

- ☐ bulion japoński z wodorostów dashi w proszku
- ☐ masło sezamowe
- ☐ sos wasabi
- ☐ musztarda Dijon
- ☐ pasta curry czerwona
- ☐ pasta curry zielona
- ☐ pasta miso
- ☐ pasta krewetkowa
- ☐ przecier pomidorowy
- ☐ bulion warzywny
- ☐ bulion z kurczaka

ORZECHY, NASIONA i SUSZONE OWOCE:

- ☐ orzechy włoskie
- ☐ migdały
- ☐ orzechy piniowe
- ☐ pistacje
- ☐ orzechy nerkowca
- ☐ fistaszki
- ☐ nasiona sezamu
- ☐ daktyle
- ☐ morele
- ☐ rodzynki
- ☐ figi

WIELKA TRÓJKA DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ (WTDŚ)

Kompozycja substancji budulcowych i regulatorowych organizmu człowieka.

ŻYWNOŚĆ PUSZKOWANA I PAKOWNA:

- ☐ sardele
- ☐ fasola w puszce
- ☐ groszek w puszce
- ☐ suszona czerwona soczewica
- ☐ suszone pomidory
- ☐ karczochy
- ☐ czarne oliwki
- ☐ zielone oliwki
- ☐ oliwki Kalamata
- ☐ kapary
- ☐ kukurydza w puszce
- ☐ imbir w zalewie
- ☐ mleczko kokosowe
- ☐ wodorosty
- ☐ biały tuńczyk w puszce
- ☐ łosoś
- ☐ sardynki w puszce

OLEJE , OCTY, SOSY:

- ☐ oliwa z oliwek extra virgin
- ☐ olej orzechowy
- ☐ olej sezamowy
- ☐ wino ryżowe
- ☐ ocet balsamiczny
- ☐ ocet ryżowy
- ☐ mirin
- ☐ sos sojowy
- ☐ sos słodko-słony
- ☐ sos rybny
- ☐ sos ostrygowy
- ☐ sos Hoisin
- ☐ sos z czarnej fasoli
- ☐ sambal oelek
- ☐ olej rzepakowy

MAKARONY, RYŻE, ZBOŻA:

- ☐ ryż Basmati
- ☐ ryż Arborio
- ☐ ryż Jaśminowy
- ☐ ryż do sushi
- ☐ spagetti
- ☐ lasagna
- ☐ penne
- ☐ fusilli
- ☐ farfalle
- ☐ papier ryżowy
- ☐ łazanki
- ☐ makaron ryżowy
- ☐ kuskus
- ☐ kasza bul gur
- ☐ ryż długoziarnisty

WIELKA TRÓJKA DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ (WTDŚ)

Kompozycja substancji budulcowych i regulatorowych organizmu człowieka.