

## Lista produktów obserwacja

Napisz obok każdego produktu jego ilość, sposób przygotowania oraz jakie objawy, samopoczucie zaobserwowałeś,-eś.

high

fasola adzuki

syrop z agawy

mąka migdałowa

migdały

mąka z amarantusa

syrop jabłkowo - malinowy

jabłko

jabłka suszone

sok jabłkowy

morela

karczoch

szparagi

awokado

fasola pieczona

banan dojrzały

płatki jęczmienne

mąka jęczmienna

burak

sok jagodowy

ciastka z suszonymi owocami

melon

czarna fasola

jeżyny

jagody, borówka amerykańska

dżem jagodowy

bulgur

malinojeżyna

bób

brokuły

brukselka

fasola masłówka

maślanka

kabaczek

karob proszek

nerkowce

maniok, tapioka

kalafior

baton zbożowy

kolczoch jadalny

wiśnie

ciecierzycza

wędzone chilli

wiórki czekoladowe

mąka kokosowa

woda kokosowa

kawa z mlekiem

kukurydza

kuskus

porzeczka

sos jabłkowy  
daktyl  
mąka pszenna  
falafel  
figi  
pszenne płatki zbożowe  
grozek ogrodowy  
czosnek  
jagody goji  
syrop cukrowy  
grejpfrut  
gujawa  
miód  
hummus  
inulina  
kefir  
kamut odmiana pszenicy  
kimchi  
kombucha herbata  
por  
soczewica  
tropikalna lilia wodna (suszona)  
tubin  
liczi  
rodzynki sułtanki  
mango świeże i suszone  
mannitol  
mleko  
mleko kokosowe  
mleko owsiane  
mleko sojowe  
dżem jagodowy  
melasa syrop  
musli  
fasola mung  
pieczarki  
shiitake suszone  
chleb naan (indyjski chleb)  
nektarynki  
syrop pomarańczowy  
sok pomarańczowy 98 %  
sok pomarańczowy 99 % i świeży  
papaja suszona  
sos do makaronu  
passata z czosnkiem i cebulą  
brzoskwinia w puszcze i świeża  
gruszka  
kasza perłowa  
owoc kaki  
ananas suszony

fasola pinto  
pistacje  
śliwka  
granat  
suszona śliwka  
pumpnikiel  
chleb tostowy z rodzynkami  
rodzynki  
czerwona fasola  
ciasteczka ryżowe  
płatki ryżowe z babką jajowatą  
rum  
chleb żytni  
pieczywo chrupkie żytnie  
mąka żytnia  
żyto (ziarno)  
kapusta kiszona  
semolina (pszenica durum)  
szalotki  
sorbitol  
chleb z kamutu na zakwasie  
chleb żytni na zakwasie  
mąka sojowa  
białko sojowe  
soja  
cebula czerwona  
płatki orkiszowe  
mąka orkiszowa  
makaron orkiszowy  
groch  
cebulka dymka  
kukurydza  
kukurydza w puszcze  
pasta tahini  
czarna herbata  
czarna herbata z mlekiem sojowym  
rumiankowa herbata  
czarna herbata z mlekiem krowim  
mniszek pospolity  
koper włoski  
herbata ziołowa  
tofu  
soki tropikalne (mieszanka)  
sos tzatziki  
melon  
otręby pszenne  
otręby pszenne (granulat)  
chleb pszenny z ziarnami  
chleb pszenny  
chleb pszenny pełnoziarnisty, razowy

mąka pszenna  
gnocchi pszenne  
kiełki pszenicy  
kluski z pszenne  
makaron pszenny  
mieszanka płatków pszennych,  
ryżowych, owsianych z owocami i  
orzechami  
cebula biała  
ciasteczka  
wino niski IG  
jogurt grecki  
jogurt naturalny  
jogurt owocowy  
twaróg