



ALAP BEVÁSÁRLÓLISTA (MINTA)

V.Á.L.T.S.



AUTOIMMUN PROTOKOLL ÉTRENDHEZ



ZÖLD LEVELES ZÖLDSÉGEK

- Rukkola
- Mángold
- Petrezselyemzöld
- Korianderzöld
- Fejes zöldsaláta
- Céklalevél
- Madársaláta
- Snidling

KÉNES ZÖLDSÉGEK

- Kelbimbó
- Brokkoli
- Zöldhagyma
- Fodroskel
- Karalábé
- Retek
- Karfiol
- Lilahagyma

SZÍNES ZÖLDSÉGEK (gyökérzöldségek)

- Édesburgonya
- Cékla
- Zellergyökér
- Sárgarépa
- Fehérrépa
- Cukkini
- Paszternák
- Sütőtök

KEMÉNYÍTŐS ZÖLDSÉGEK

- Édesburgonya
- Főzőbanán
- Cassavagyökér
- Tarógyökér
- Maniókagyökér



GYÜMÖLCSÖK

- Szeder
- Málna
- Eper
- Áfonya
- Grapefruit
- Zöldalma
- Erdei gyümölcsök
- Citrom/Narancs

FEHÉRJEFORRÁSOK

Szabadon legeltetett, szabadon tartott, organikus természetes táplálékon tartott

- Csirke
- Kacsa
- Vad
- Pulyka
- Bárány
- Szürke marha
- Vadon halászott halak
- Legeltetett forrásból származó kollagén /zselatin
- Gyógyító kollagénes ételek (csontleves, kocsonya)

JÓFAJTA ZSÍROK

- Kókuszszír (extra szűz vagy hidegen sajtolt)
- Avokádó (egészben, és belőle sajtolt olaj)
- Oliva (egészben, és belőle sajtolt olaj)
- Mangalicaszír (bio, szabadon tartott forrásból)
- Kacsaszír (bio, szabadon tartott forrásból)
- Marhafaggyú (bio, legeltetett forrásból)

ZÖLDFŰSZEREK

- Bazsalikom
- Kamilla
- Korianderzöld
- Menta
- Petrezselyem
- Citromfű
- Borsikafű
- Kapor
- Rozmaring

FŰSZEREK ÉS 'ÉDESÍTŐK'

- Fahéj
- Fokhagyma
- Hagyma
- Sáfrány
- Szegfűszeg
- Gyömbér
- Himalája vagy Parajdi só
- Kurkuma
- Stevia (adalékmentes - minimális mennyiségben, esetlegesen)

SPÁJZOLANDÓK

- Almaecet (adalékmentes, bio)
- Kókusz-chips
- Kókuszreszelék
- Olivabogyó (adalékmentes)
- Szardínia (saját levében vagy olivaolajban)
- Olivaolaj
- Kókuszkrém
- Tőkealmáj (saját levében)

FERMENTÁLT ÉLELMISZEREK

(egyéni tolerancia szerint)

- Kókusz joghurt / kefir (adalékmentes, natúr, házi)
- Fermentált zöldségek
- Kombucha
- Fermentált vizikefir
- Fermentált savanyú káposzta (nyers, adalék /tartósítószer mentes)



TEJ HELYETT

- Kókusztej (adalékmentes)
- Kókusz joghurt/kefir (házi vagy adalékmentes)
- Kókusztejszín (adalékmentes)

GYÓGYTEÁK ÉS ITALOK

- Szűrt-víz
- Roibos tea (natúr)
- Kamillatea
- Mentatea
- Gyógyfüves teák(natúr, koffeinmentes)
- Gyömbértea