PASIRINK SAVO IŠŠŪKĮ!

AUGALINĖS MITYBOS IŠŠŪKIS

TIKSLAS 30 IR DAUGIAU SKIRTINGŲ AUGALINĖS KILMĖS PRODUKTŲ PER SAVAITĘ

DARŽOVĖS

- ☐ ARTIŠOKAS
- ☐ ŠPARAGAI
- ☐ BAKLAŽANAI
- ☐ BUROKAS
- ☐ BROKOLIAI
- ☐ BRIUSELIO KOPŪSTAI
- ☐ KOPŪSTAS
- ☐ MORKOS
- ☐ SALIERAI
- ☐ AGURKAS
- ☐ CUKINIJA
- ☐ PANKOLIS
- ☐ ŽALIOSIOS PUPELĖS
- ☐ GRYBAI
- ☐ PASTARNOKAS
- ☐ SVOGŪNAI
- ☐ MOLIŪGAI
- ☐ ŠPINATAI
- ☐ BAKLAŽANAI
- ☐ SALDŽIOJI BULVĖ
- ☐ POMIDORAI
- ☐ AGURKAI

VAISIAI

- ☐ OBUOLIAI
- ☐ ABRIKOSAI
- ☐ AVOKADAI
- ☐ BANANAI
- ☐ GERVUOGĖS
- ☐ MĖLYNĖS
- ☐ VYŠNIOS
- ☐ BRAŠKĖS
- ☐ SPANGUOLĖS
- ☐ FIGOS
- ☐ GREIPFRUTAS
- ☐ VYNUOGĖS
- ☐ CITRINOS
- ☐ MANGO
- ☐ GRANATOS
- ☐ SLYVOS
- ☐ PAPAJA
- ☐ ANANASAS
- ☐ AVIETĖS
- ☐ RABARBARAS
- ☐ BRAŠKĖS
- ☐ ARBŪZAS
- ☐ MELIONAS
- ☐ KIVI
- ☐ APELSINAI

ŽOLELĖS / PRIESKONIAI

- ☐ JUODASIS PIPIRAS
- ☐ BAZILIKAS
- ☐ ŽIRNIŲ DAIGAI
- ☐ CINAMOMAS
- ☐ KMYNAI
- ☐ ČIOBRELIS
- ☐ IMBIERAS
- ☐ ČESNAKAS
- ☐ RAUDONĖLIS
- ☐ PETRAŽOLĖ
- ☐ MELISA
- ☐ CIBERŽOLĖ

RIEŠUTAI IR SĖKLOS

- ☐ MIGDOLAI
- ☐ SAULĖGRĄŽOS
- ☐ ANARKANDŽIAI
- ☐ KANAPĖS
- ☐ PISTACIJOS
- ☐ SEZAMAS
- ☐ CHIA
- ☐ LINAI

PUPELĖS

- ☐ ŽIRNIAI
- ☐ AVINŽIRNIAI
- ☐ SOJOS PUPELĖS
- ☐ SVIESTINĖS PUPELĖS

GRŪDAI

- ☐ RYŽIAI
- ☐ GRIKIAI
- ☐ AVIŽOS
- ☐ KINOJA
- ☐ MIEŽIAI
- ☐ RUGIAI
- ☐ KVIEČIAI