



WYBIERZ SWOJE WYZWANIE!

WYZWANIE DOTYCZĄCE ROŚLINNEGO ŻYWIENIA

CELEM JEST SPOŻYWANIE 30 LUB WIĘCEJ RÓŻNYCH PRODUKTÓW ROŚLINNYCH TYGODNIOWO

WARZYWA

- KARCZOCH
- SZPARAGI
- BAKŁAŻANY
- BURAK
- BROKUŁY
- BRUKSELKA
- KAPUSTA
- MARCHEW
- SELER
- OGÓREK
- CUKINIA
- KOPER WŁOSKI
- ZIELONA FASOLKA
- GRZYBY
- PASTERNAK
- CEBULA
- DYNIA
- SZPINAK
- BAKŁAŻANY
- SŁODKIE ZIEMIANKI
- POMIDORY
- OGÓRKI

OWOCE

- JABŁKA
- MORELE
- AWOKADO
- BANANY
- JEŻYNY
- JAGODY
- WIŚNIE
- TRUSKAWKI
- ŻURAWINA
- FIGI
- GREJFRUT
- WINOGRONA
- CYTRYNY
- MANGO
- GRANATY
- ŚLIWKI
- PAPAJA
- ANANASY
- MALINY
- RABARBAR
- TRUSKAWKI
- ARBUZ
- MELON
- KIWI
- POMARAŃCZE

ZIOŁA / PRZYPAWY

- CZARNY PIEPRZ
- BAZYLIA
- KIEŁKI GROCHU
- CYNAMON
- KMINEK
- TYMIANEK
- IMBIR
- CZOSNEK
- OREGANO
- PIETRUSZKA
- MELISA
- KURKUMA

ORZECHY I NASIONA

- MIGDAŁY
- SŁONECZNIK
- ORZECHY NERKOWCA
- KONOPIE
- PISTACJE
- SEZAM
- CHIA
- LEN

ROŚLINY STRACZKOWE

- GROCH
- CIECIERZYCA
- SOJA
- FASOLKA
MAŚLANA

ZBOŻA

- RYŻ
- GRYKA
- OWIES
- QUINOA
- JEĆZMIEŃ
- ŻYTO
- PSZENICA

