

# Checklist Rd

## WARZYWA

- Marchewka
- Brokuł
- Kalafior
- Pomidor
- Papryka
- Batat
- Fasolka szparagowa
- Ogórek
- Ziemniak
- Kukurydza
- Groszek
- Dynia
- Szparagi
- Pietruszka
- Seler
- Szpinak
- Burak
- Por
- Bakłażan
- Cukinia
- Bób
- Kalarepa
- Cykoria
- Sałata

## OWOCE

- Jabłko
- Gruszka
- Truskawki
- Awokado
- Maliny
- Kiwi
- Banan
- Arbuz
- Ananas
- Mango
- Borówki
- Brzoskwinia
- Morela
- Nektarynka
- Pomarańcza
- Cytryna
- Poziomka
- Czereśnie
- Wiśnie
- Melon
- Mandarynka
- Śliwka
- Winogrono

# Checklist Rd

## ZBOŻA

- Makaron pszenny
- Makaron razowy
- Makaron ryżowy
- Komosa
- Kasza manna
- Kasza jaglana
- Kasza gryczana
- Kasza pęczak
- Kasza jęczmienna
- Ryż
- Płatki owsiane
- Płatki jaglane
- Amarantus ekspandowany
- Kasza jaglana ekspandowana
- Kasza kuskus
- Mąka pszenna
- Mąka kukurydziana
- Mąka żytnia

## WARZYWA STRĄCZKOWE

- Soczewica
- Ciecierzycyca
- Fasola czerwona
- Fasola biała

## NABIAŁ I PRODUKTY ZASTĘPCZE

- Jogurt naturalny
- Kefir
- Jajka
- Twaróg
- Ser kozi
- Jogurt kokosowy
- Mleko owsiane
- Mleko kokosowe
- Serek typu Bieluch

## MIĘSO I RYBY

- Indyk
- Kurczak
- Kaczka
- Jagnięcina
- Królik
- Wołowina
- Dorsz
- Mintaj
- Sola
- Pstrąg
- Łosoś

# Checklist Rd

## ORZECHY I NASIONA

- Dynia
- Sezam
- Wiórki kokosowe
- Len
- Orzechy włoskie
- Orzechy nerkowca
- Migdały
- Orzeszki pini
- Orzechy brazylijskie
- Orzeszki ziemne
- Nasiona chia

## TŁUSZCZE

- Olej lniany
- Olej rzepakowy
- Olej z czarnuszki
- Oliwa z oliwek
- Masło
- Masło klarowane

DO 12 M.Ż ORZECHY PODAWAJ W POSTACI ZMIELONEJ LUB MASŁA ORZECHOWEGO

## TEGO NIE PODAWAJ DO UKOŃCZENIA 12 M.Ż

Sól  
Cukier  
Miód  
Mleko krowie  
Mleko kozie  
Mleko ryżowe  
Surowe mięso  
Surowe jajko  
Soki  
Podroby, wędliny, parówki  
(do ukończenia 3 roku życia)  
Grzyby leśne (do ukończenia 12 roku życia)

## NA TE PRODUKTY UWAGA DO UKOŃCZENIA 12 M.Ż

OGRANICZ Z UWAGI NA DUŻĄ ILOŚĆ SOLI:  
Ser żółty  
Oliwki  
Sos sojowy  
Kiszonki





