

WARZYWA

korzeniowe

(marchew, burak, seler, rzodkiewka, rzepa, pietruszka, chrzan)

kapustne

(kapusta biała, czerwona, pekińska, włoska, kalafior, kalarepa)

cebulowe

(cebula, czosnek, por)

dyniowate

(ogórek, kabaczek, dynia, cukinia)

liściowe

(sałata, seler naciowy, koper, natka, zioła)

psiankowate

(pomidor, papryka)

kiszonki

OWOCE

(jabłko, grejpfrut, cytryna)

NAPOJE

(woda, soki warzywne, herbaty ziołowe)