



Élelmiszerlista III. számú függelék

Kiadva: 2019. december

Jelmagyarázat:

Vastag betűs: jótékony

Normál betűs: semleges

Kis betűs: ritkán fogyasztandó

~~Áthúzott:~~ kerülendő

Az élelmiszerlista használatához olvasd el az Általános Táplálkozási Útmutatót, ha elakadsz benne, akkor keresd a **BodyWakes Életmód Angyalt!**

Diók, magvak, zsírban gazdag gyümölcsök (ZS)		
Avokádó Fenyőmag Kókuszreszelék Makadámdió Napraforgómag Szezám-mag	Chia Mag Földimogyoró Lenmag Mandula Olivabogyó (zöld) Tökmag	Dió Kesudió Mák Mogyoró Pisztácia

Olajok, zsírok (ZS)		
Avokádó olaj Dióolaj Kender olaj Lenmagolaj Majonéz (adalék mentes) Margarin Olivaolaj extraszűz Olivaolaj Pálmaolaj Sertészsír	Búzacsíra olaj Földimogyoró olaj Kókuszzsír Libazsír Mákolaj Mascarpone light Repceolaj Szezámolaj Tökmagolaj Szőlőmagolaj	COCOMAS kókusz tejszín Halolaj Kukoricaesíraolaj Ligetszépeolaj Mandulaolaj Napraforgóolaj Pálmamagolaj Sertés szalonna Szőjalej Vaj

Tojáskészítmények (F)		
Kacsatojás	Tojás (tyúk)	Tojásfehérje
Tojássárgája (Zs)	Totu (tojástúró)	Totu krém

Halak (F)		
Angolna Compó	Cápa	Cápaharcsa (Pangasius)
Dévér keszeg	Csapó sügér	Csuka
Fogas	Durbincs	Fekete kagyló
Fűrészkes sügér	Foltos tőkehal	Folyami rák
Hekk	Garnéla rák	Harcsa Homár
Kardhal	Hering	Languszt
Lazac	Kaviár Lepényhal	Makréla
Maréna	Nyelvhal	Óriás lepényhal
Osztriga Szardella	Pisztráng Szardínia	Ponty
Tengeri lazac	Tengeri süllő	Szt. Jakab kagyló
Tőkehal	Tonhal fehér húsu	Tintahal
Vénusz kagyló	Vörös sügér	Tonhal vörös húsu

Húsok (F)		
Bárány lapocka	Bárány szeg	Báránycomb
Bélszín	Borjú filé	Borjú karaj
Borjú máj	Borjúcomb	Csirkecomb (bőr nélkül)
Csirkecomb (bőrrel)	Csirkemáj	Csirkemell Fácán
Csirkemell sonka	Csirkeszárny (bőrrel)	Kacsamell
Fürj Kecske	Húsos kolbász	Marha hátszín
Marhafelsál	Liba	Marhamáj
Marhanyelv	Marhalapocka	Nyúl Pulykamell
Őzgerinc	Marhaszegy	Sertés füstölt sonka
Pulykamellsonka	Pulykacomb	Sertés máj
Sertés karaj	Sertés főtt sonka	Sertés tarja
Sertés oldalas	Sertés lapocka	Vaddisznó
Strucc	Sertés szűz	
	Szarvas	

Tejtermékek (F)		
Aludtej	Brie sajt	Camambert sajt 30%
Camambert sajt 40%	Camambert sajt 50%	Cheddar sajt
Cottage cheese light	Edami sajt 30%	Edami sajt 40%
Edami sajt 45%	Ementáli sajt (Pannónia sajt)	Feta sajt 45%
Gomolya	Gorgonsola	Gouda Joghurt 3,5%
Joghurt 0,3%	Joghurt 1,5%	Juhtúró
Juhsajt 45%	Juhtej	Kecsketej
Kaukázusi kefir 3%	Kecske sajt 45%	Limburgi sajt 40%
Kefír	Limburgi sajt 20%	Parmezán
Mozzarella	Mozzarella Light	Romadur sajt 20 %
Provolone sajt	Rokfort	Tej 0,3%
Romadur sajt 40%	Romadur sajt 60%	Tejföl 12%
Tej 1,5%	Tej 2,8%	Tejszín Túró 25%
Tejföl 20%	Tejsavó	Vajsajt
Trappista sajt 10%	Trappista sajt 45%	
Túró 40%	Túró sovány	

Hüvelyesek		
Azuki bab	Csicseriborsó (száraz)	Fehér bab
Fekete bab	Lencse Mungóbab	Limabab (holdbab)
Lóbab	Szójabab	Sárgaborsó
Szemes bab	Vöröslencse	Tofu
Veteménybab		Zöldborsó

Gyümölcsök (SZH)		
Alma Aszalt szilva Bodzabogyó Datolya Fekete áfonya Görögdinnye Guava Körte Mandarin Meggy Őszibarack Sárgadinnye Szőlő	Ananász Banán Citrom Egres Füge Gránátalma Kivi Lime Mangó Narancs Papay Szeder Vörösáfonya	Aszalt áfonya Birsalma Cseresznye Eper Gesztenye Grapefruit Koktél narancs (kunquat) Málna Mazsola Nektarin Sárgabarack Szilva

Italok		
Bor fehér Fekete tea Kávé koffein mentes Mandulatej (ZS) Szójatej Zabtej (SZH)	Bor vörös Gyógynövény tea Kávé koffeintartalmú Rizstej (barna) (SZH) Tömény-szeszek Zöld tea	Cola Gyümölcslevek Kókusztej (ZS) KOKO Sör Víz Zöldséglevek

Kenyér és tésztafélék (SZH)		
Barna rizstészta Glutén mentes kenyér Kölestészta Puffasztott tönkölybúza Szafi csökkentett ch tartalmú paleo kenyér Teljes kiőrlésű rozskenyér Teljes kiőrlésű tönkölybúza kenyér	Fehér kenyér Glutén mentes tészta Puffasztott barnarizs Rozskenyér Szafi free kenyér Teljes kiőrlésű tészta	Fehér rizstészta Kétszersült teljes kiőrlésű Puffasztott kukorica Rozsos kevert kenyér Teljes kiőrlésű búza kenyér Teljes kiőrlésű tönköly pirítós

Fűszerek		
Bors Paprika (csípős) Zöldfűszerek	Fahéj Só (finomított, nátrium szegény)	Gyömbér Só (parajdi, kő, tengeri)

Gabonafélék (SZH)		
Amaránt	Árpa	Barna basmati rizs
Barna rizs	Barna rizsliszt	Bulgur (teljes kiőrlésű tönköly)
Búza	Búzacsíra tönköly	Búza dara tönköly
Búza korpá	Durumbúza (teljes kiőrlésű)	Fehér rizs (kivéve, ha hűtött)
Hajdina	Hajdina liszt	Hajdinapehely
Király búzaliszt teljes kiőrlésű	Köles	Kölespehely
Kukoricaliszt	Kuszkusz (teljes kiőrlésű tönköly)	Puffasztott amaránt
Puffasztott köles golyó	Quinoa	Rozs
Rozsliszt teljes kiőrlésű	Szafi csökkentett ch tartalmú kenyér lisztkeverék	Szafi Free kenyérliszt GM
Tönkölybúza	Tönkölybúza liszt teljes kiőrlésű	Vadrizs
Zab	Zabkorpá	Zabpehely (teljes kiőrlésű) GM

Egyéb		
Almaecet	Balzsamecet	Barnacukor
Bio Pudingpor (SZH)	Ecet	Eritrit
Étcsokoládé	Fehér cukor	Fehérje por (barna rizs) (F)
Fehérje por (marha)(F)	Fehérje por (növényi) (F)	Fehérje por (tojás) (F)
Kakaópor	Keményítő (tápióka) (SZH)	Ketchup (cukor és adalék mentes)
Konjak liszt	Lenmagliszt (F)	Melasz
Méz	Mustár	Növényi fehérje
Növényi sajt (Vio Life) (ZS)	Nyírfacukor (xilit)	Rizsecet
Rizstejszín barna rizsből	Stevia	Szentjánoskenyér (karob)
Tejesokoládé	Torma	

Zöldségek (SZH)		
Articsóka	Bambusz hajtás	Brokkoli
Burgonya	Cékla	Cikória
Cukkíni	Édesburgonya (batáta)	Édeskömény
Eisberg saláta	Endívia saláta	Fehérrépa
Fejes káposzta	Fejes saláta	Fekete gyökér
Fokhagyma	Gomba csiperke	Gomba laska
Karalábé	Karfiol	Karórépa
Kelbimbó	Kelkáposzta	Kínai kel
Kukorica	Leveles kel	Lilahagyma
Lucernahajtás	Madársaláta	Mángold
Padlizsán	Paprika (piros kaliforniai)	Paprika (zöld)
Paprika kápia	Paradicsom	Paradicsom velő
Paszternák	Pepperoni	Póréhagyma
Radicchio	Rebarbara	Retek
Rukkola	Sárgarépa	Savanyú káposzta
Savanyú uborka	Snidling	Spárga
Spenót	Sütőtök	Tök (főző)
Uborka	Újhagyma	Vizitorma
Vöröshagyma	Vöröskáposzta	Zellergumó
Zellerszár	Zöldbab	

További információk:
 BodyWakes Életmód Angyal - Wolf Olga
 Tel.: 06 70 633 9380 - email: olga.wolf@bodywakes.hu