



LISTA PRODUKTÓW ≡

Żółtego Talerza



PRODUKTY ZBOŻOWE

Pieczywo świeże:

- pełnoziarniste
- mieszane typu graham, pszenno-żytnie, żytnie, owsiane
- razowe

Mąka:

- pszenna typ > 500
- orkiszowa
- żytnia
- owsiana
- gryczana
- jaglana
- kukurydziana
- sojowa, z ciecierzycy, grochowa

Makaron:

- pszenny pełnoziarnisty
- żytni
- gryczany
- sojowy

Kasza

- pszenna, w tym kus-kus, bulgur (z wyjątkiem manny)
- jęczmienna
- gryczana
- owsiana
- jaglana

Ryż:

- naturalny
- brązowy

Płatki:

- naturalne, np. owsiane, jaglane, gryczane, jęczmienne, kukurydziane (bez dodatku cukru)

Otręby:

- wszystkie rodzaje

WARZYWA

- Wszystkie warzywa świeże
- Wszystkie warzywa mrożone
- Warzywa konserwowane:
 - przecier/koncentrat pomidorowy
 - kukurydza
 - ogórek kiszony
 - kapusta kiszona

- pomidory suszone w oleju
- Warzywa strączkowe (suche i konserwowane)
- Warzywa suszone (bez dodatku cukru, soli i tłuszczu)

OWOCE

- Wszystkie owoce świeże
- Wszystkie owoce mrożone
- Owoce konserwowane (w zalewie własnej, bez cukru)
- Owoce suszone (bez cukru, tłuszczu)

PRODUKTY MLECZNE

Mleko naturalne min 2% tł.:

- mleko bez/niskolaktosowe

Mleczne napoje fermentowane:

- jogurt naturalny bez dodatku cukru
- kefir naturalny
- maślanka naturalna
- mleko zsiadłe (ukwaszone, acidofilne)
- serwatka naturalna

Twarogi

- twaróg chudy i półtłusty
- twarożki naturalne (typu serek wiejski, twarożek homogenizowany)

Sery podpuszczkowe (tzw. żółte)

MIEŚO, WĘDLINY, RYBY I JAJA

Mięso

- wołowina
- wieprzowina (z wyjątkiem boczku, żeberka)
- drób
- cielęcina
- jagnięcina
- królik

Wędliny

- szynka
- polędwica

- inne wędliny wysokogatunkowe (np. kiełbasa krakowska sucha, schab)

Ryby

- świeże
- mrożone (bez dodatków typu panierka)
- wędzone
- konserwowe (w oleju/sosie pomidorowym/sosie własnym)

Jaja

TŁUSZCZE

- Masło min. 80% tłuszczu
- Margaryny < 1% tłuszczów trans
- Olej rzepakowy
- Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
- Olej słonecznikowy
- Inne oleje roślinne (np. sezamowy, dyniowy itp.) z wyjątkiem kokosowego, palmowego

NAPOJE

- Woda bez dodatków smakowych
- Soki owocowe 100%
- Soki warzywne 100%
- Soki owocowo – warzywne bez dodatku cukru

DODATKOWE

- Świeże zioła
- Kakao naturalne
- Sól niskosodowa
- Miód naturalny
- Orzechy i nasiona (bez dodatku cukru, soli, tłuszczu)
- Napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D (np. mleko sojowe)
- Oliwki
- Czekolada o zawartości kakao min. 60%
- Herbaty owocowe naturalne (bez dodatku cukru)
- Herbaty ziołowe naturalne, np. rumianek, mięta, koper włoski

Opracowane przez ekspertów:

dr inż. Annę Harton oraz dr inż. Joannę Myszkowską-Ryciak,

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.