ВЕГА ТЕСТ –ХОЛИСТИЧЕН ЦЕНТЪР „ЖИВАТА ВОДА”

**плодове**

1. Ябълка
2. Кайсии
3. Банан
4. Касис
5. Грозде
6. Киви
7. Лимон
8. Малини
9. Портокал
10. Праскова
11. Круша
12. Ананас
13. Синя слива
14. Ягода
15. Къпини
16. Кокос
17. Пъпеш
18. Малина червена
19. Грейпфрут
20. Фурми
21. Смокиня
22. Стафиди
23. Авокадо
24. Червена боровинка
25. Череши
26. Манго
27. Папая
28. Боровинки
29. Мандарина
30. Нар
31. Грозде (десертно)
32. Слива(ренклод)
33. Лайм
34. Диня
35. Маракуя

**месо**

1. Свинско месо
2. Говеждо месо
3. Пиле
4. Шунка(малотрайни колбаси)
5. Мозък(дреболии)
6. Пуешко месо
7. Агнешко месо
8. Патица
9. Месо от елен(дивеч)

**зеленчуци**

1. Гъби
2. Картофи
3. Спанак
4. Лапад
5. Домати
6. Пащърнак
7. Грах
8. Пипер/Камби
9. Маруля
10. Чесън
11. Тиквички
12. Краставица
13. Морков
14. Карфиол
15. Лук
16. Целина
17. Репички
18. Зелен боб
19. Цвекло
20. Сладка царевица
21. Бакла
22. Брюкселско зеле
23. Зеле
24. Тиква цигулка
25. Броколи
26. Целина-глава
27. Китайско зеле
28. Праз
29. Бамя
30. Цикория
31. Рукола
32. Патладжан
33. Гулия
34. Артишок
35. Алабаш
36. Зеле-червено
37. Аспержи
38. Къдрава маруля
39. Маслини в саламура

**млечни продукти**

1. Мляко прясно-краве
2. Сирене-краве
3. Кисело мляко-Краве
4. Мляко-Козе
5. Масло-краве
6. Сирене козе
7. Мляко-Овче
8. Кисело мляко-овче
9. Сирене овче
10. Кашкавал
11. Кашкавал-растителен
12. Сметана
13. Топено сирене
14. Синьо сирене
15. Пушено сирене

**риба**

1. Писия
2. Риба тон
3. Треска-океанска
4. Треска-морска
5. Сьомга
6. Хамсия в консерва
7. Скумрия в консерва
8. Сардини в консерва
9. Рак-морски
10. Рак-сладководен
11. Скариди
12. Омар
13. Миди-черни
14. Миди-бели
15. Стриди
16. Калмари
17. Пъстърва
18. Сардини в зехтин
19. Барбуна
20. Лаврак
21. Ципура
22. Калкан

**подправки**

1. Магданоз
2. Мента(гюзум)
3. Босилек
4. Джинджифил
5. Ким
6. Кориандър
7. Чили-люто
8. Канела
9. Горчица /синап/
10. Пипер, черен и бял
11. Градински чай(салвия)
12. Естрагон
13. Мащерка
14. Куркума
15. Дафинов лист
16. Кимион
17. Розмарин
18. Шафран
19. Майорана
20. Индийско орехче
21. Риган
22. Сух червен пипер
23. Звездовиден анасон
24. Лют червен пипер
25. Зелен лук
26. Кардамон
27. Хрян
28. Карамфил
29. Копър

**други**

1. Яйца
2. Мед
3. Смесени бонбони
4. Бакпулвер
5. Зехтин
6. Мая за хляб
7. Бирена мая
8. Глюкоза
9. Хмел
10. Захар бяла
11. Захар: тръстикова
12. Захар: Кафява
13. Оцет: балсамов
14. Оцет винен
15. Какао
16. Кафе
17. Глутен
18. Шоколад
19. Яйца: пъдпъдък
20. Годжи Бери (императорски плод)
21. Кленов сироп
22. Петмез(конфитюри)
23. Тофу(соево сирене)
24. Алкохол концентрат
25. Бира
26. Вино бяло
27. Вино червено
28. Кока кола
29. Сол готварска
30. Сол хималайска
31. Майонеза
32. Кетчуп
33. Соев сос
34. Натриев глутамат
35. Чай черен
36. Чай зелен
37. Олио(слънчогледово)
38. Ленено масло
39. Стевия
40. Смесени храни и хранителни добавки

**Ядки и семена**

1. Слънчогледови семки
2. Тиквено семе
3. Фъстъци
4. Лешник
5. Сусам
6. Кашу
7. Бадеми
8. Ечемик
9. Овесени ядки
10. Леща
11. Боб
12. Просо
13. Овесени трици
14. Ориз: с дълги зърна бял
15. Ориз: обикновен бял
16. Ориз с дълги зърна, кафяв
17. Орех
18. Ръж
19. Бразилски орех
20. Елда
21. Царевичното брашно/нишесте
22. Соево брашно
23. Брашно:бяло, пшеница
24. Брашно пълнозърнесто
25. Брашно с набухватели
26. Брашно: пшенично типово
27. Нахут
28. Конопено семе
29. Ленено семе
30. Лимец-брашно
31. Кестен
32. Маково семе
33. Макадамия
34. Кедрови ядки
35. Шамфъстък
36. Киноа
37. Сладки картофи
38. Фенел
39. Пекан (американски орех)
40. Рожков

Име………………………………………………………………………………………………………..

Дата……………………………….. препоръчителен контролен тест

 след 6 месеца

 - 3 месеца

 -6 месеца

Контролна стойност- 0896960747 - Галена Христова