

Spis treści

TOM 1 – Szczegółowy skład produktów

Gęstość odżywcza	20
Dietetyczne zamieszanie	28
Warzywa liściowe	34
Burak ćwikłowy	36
Cykoria sałatowa	40
Endywia	44
Fenkuł	48
Karczochy	52
Komosa biała	58
Koperek świeży	64
Liście buraka	68
Liście mniszka lekarskiego	74
Natka pietruszki	78
Pokrzywa	82
Rabarbar	86
Roszponka	90
Rukola	94
Sałata czerwona karbowana	98
Sałata lodowa	102
Sałata masłowa	106
Sałata radicchio	110
Sałata rzymska	114
Seler naciowy	118
Szcypiorek	124
Szparagi	128
Szpinak	134

Grzyby	142
Boczniaki	144
Kurki	148
Maitake	152
Pieczarki	156
Portobello	160
Shiitake suszone	164
Wodorosty	168
Agar	170
Kelp	174
Spirulina	178
Warzywa kapustne	182
Brokuł	184
Brukselka	190
Jarmuż	198
Kalafior	204
Kalarepa	210
Kapusta biała	216
Kapusta biała kiszona	212
Kapusta czerwona	216
Kapusta pak-choi	222
Kapusta pekińska	228
Kapusta włoska	234
Warzywa psiankowate i dyniowate	240
Bakłażan	242
Cukinia	248
Dyń	256
Ogórek	262
Pomidor	268
Pomidor pomarańczowy	274
Papryka czerwona	278
Papryka zielona	284

Papryka żółta	290
Otręby	294
Otręby kukurydziane	296
Otręby owsiane	300
Otręby pszenne	304
Otręby ryżowe	308
Zarodki pszenne	312
Kiełki	316
Kiełki fasoli kidney	318
Kiełki fasoli mung	322
Kiełki fasoli navy	326
Kiełki fasoli pinto	330
Kiełki grochu	334
Kiełki lucerny	338
Kiełki pszenicy	342
Kiełki rzodkiewki	346
Kiełki soczewicy	350
Kiełki soi	354
Warzywa korzeniowe i cebulowe	358
Biała rzodkiew	360
Brukiew	364
Burak	370
Cebula	376
Czosnek	382
Marchew	386
Pasternak	392
Por	398
Rzepa	404
Rzodkiewka	410
Seler	414
Nasiona	418
Nasiona chia	420

Nasiona konopii	424
Nasiona lotosu	428
Nasiona maku	432
Pestki dyni	436
Sezam łuskany	440
Sezam niełuskany	444
Siemię lniane	448
Ziarna słonecznika	452
Warzywa strączkowe	456
Bób zielony	458
Ciecierzycyca	462
Groch	466
Groszek zielony	470
Fasola adzuki	474
Fasola biała	478
Fasola czarna	482
Fasola kidney	486
Fasola lima	490
Fasola mung	494
Fasola navy	498
Fasola pinto	502
Fasolka szparagowa	506
Mąka z ciecierzycy	510
Miso	514
Mleko sojowe	518
Soczewica	522
Soja	526
Tempeh	530
Tofu	534
Owoce jagodowe	538
Agrest	540
Borówki amerykańskie	544

Czarne porzeczki	550
Jagody	554
Jeżyny	558
Maliny	564
Morwa	570
Porzeczki białe/czerwone	574
Truskawki	578
Żurawina świeża	584
Warzywa bulwiaste	588
Bataty	590
Topinambur	594
Ziemniaki	598
Pełne ziarna zbóż	604
Kasza amarantus	606
Kasza bulgur	610
Kasza gryczana	614
Kasza jaglana	618
Kasza jęczmienna	622
Kasza orkiszowa	626
Makaron pszenny razowy	630
Mąka kukurydziana pełnoziarnista	634
Mąka pszenna pełnoziarnista	638
Mąka żytnia pełnoziarnista	642
Płatki owsiane	646
Quinoa (komosa ryżowa)	650
Ryż brązowy długoziarnisty	654
Ryż dziki	658
Teff	662
Owoce	666
Ananas	668
Arbuz	672
Awokado	676
Banan	680

Brzoskwinie	684
Czereśnie	688
Figi świeże	692
Granadilla	696
Granat	700
Grejpfrut biały	704
Grejpfrut czerwony/różowy	708
Gruszka	712
Jabłko	716
Kaki	720
Karambola	724
Kiwano	728
Kiwi	732
Liczi świeże	736
Mandarynki	740
Mango	744
Melon kantalupa	748
Melon miódowy	752
Morele świeże	756
Melon casaba	760
Nektarynki	764
Oliwki	768
Papaja	772
Pigwa	776
Pomarańcza	780
Sok z cytryny	784
Sok z limonki	788
Śliwki	792
Winogrona	796
Wiśnie	800
Orzechy	804
Orzechy nerkowca	802

Orzechy ziemne	806
Orzechy pinii	810
Orzechy brazylijskie	814
Migdały	818
Orzechy laskowe	822
Pistacje	826
Orzechy włoskie	830
Orzechy pecan	834
Orzechy makadamia	838
Przyprawy	842
Bazyliia suszona	844
Chrzan	848
Curry	852
Cynamon	856
Czarnuszka	860
Cząber mielony	864
Estragon suszony	868
Gałka muszkatolowa	872
Goździki mielone	876
Imbir świeży	880
Kardamon	884
Kmin rzymski (kumin)	888
Kozieradka	892
Kurkuma	896
Liście laurowe mielone	900
Majeranek suszony	904
Nasiona anyżu	908
Nasiona kolendry	912
Nasiona kopru włoskiego	916
Natka pietruszki suszona	920
Oregano suszone	924
Papryka słodka	928

Pieprz biały	932
Pieprz czarny	936
Pieprz czerwony/cayenne	940
Rozmaryn suszony	944
Tymianek suszony	948
Ziele angielskie mielone	952
Owoce suszone	956
Daktyle medjool suszone	958
Daktyle suszone	962
Figi suszone	966
Liczi suszone	970
Morele suszone	974
Rodzynki	978
Śliwki suszone	982
Zboża oczyszczone	986
Kasza kuskus	990
Kasza manna	994
Makaron biały	998
Makaron ryżowy	1002
Mąka pszenna biała	1006
Mąka żytnia biała	1100
Perły tapioki	1114
Ryż biały długi	1118
Ryż biały krótki	1122
Skrobia kukurydziana	1126
Zboża oczyszczone	1130
Cukier biały	1132
Cukier brązowy	1136
Melasa	1140
Miód	1144
Syrop klonowy	1148
Syrop z agawy	1152

Oleje	1156
Oliwa	1158
Olej z zarodków pszennych	1162
Olej kokosowy	1166
Olej rzepakowy	1170
Olej lniany	1174
Tran	1178
Olej z orzechów laskowych	1182
Olej z orzechów włoskich	1186
Masło 82%	1188
Olej z pestek dyni	1192
Olej sojowy	1196
Olej z migdałów	1200
Olej słonecznikowy	1204
Olej z otrębów ryżowych	1208
Olej sezamowy	1212
Olej kukurydziany	1216
Olej z pestek winogron	1220
Olej z maku	1224
Smalec	1228
Olej bawełniany	1232
Olej arachidowy	1236
Olej palmowy	1240
Nabiał	1244
Jajko białko	1246
Jajko całe	1250
Jajko żółtko	1254
Jajko przepiórcze	1258
Jogurt grecki 0%	1262
Jogurt grecki pełny	1266
Jogurt grecki owocowy słodzony	1270
Jogurt zwykły pełny	1274

Maślanka pełna	1278
Mleko 3,25%	1282
Mleko 1%	1286
Mleko 0%	1290
Mleko kozie	1294
Ser brie	1298
Ser camembert	1302
Ser edam	1306
Ser feta	1310
Ser gouda	1314
Ser mozzarella pełny	1318
Ser parmezan	1322
Ser pleśniowy	1326
Ser szwajcarski	1330
Ser topiony	1334
Śmietana	1338
Twaróg 2%	1342
Twaróg 0%	1346
Ryby	1350
Dorsz atlantycki	1352
Dorsz z pacyfiku	1356
Flądra	1360
Halibut	1364
Jesiostr	1368
Karp	1372
Łosoś atlantycki dziki	1376
Łosoś atlantycki hodowlany	1380
Makrela atlantycka	1384
Mintaj atlantycki	1388
Okoń atlantycki	1392
Pstrąg tęczy dziki	1396
Sandacz	1400

Sardynki w oleju	1404
Śledź atlantycki	1408
Śled pacyfik	1412
Tilapia	1416
Tuńczyk bluefin	1420
Tuńczyk żółtopłetwy	1424
Węgorz mix rodzajów	1428
Owoce morza	1432
Kalamarnica gatunki mieszane	1434
Kawior czarny/czerwony	1438
Krab królewski	1442
Krewetki gatunki mieszane	1446
Langusty gatunki mieszane	1450
Mątwą gatunki mieszane	1454
Omułki niebieskie	1458
Ostrygi	1462
Ośmiornica	1466
Przegrzebki gatunki mieszane	1470
Ślimak	1474
Mięsa	1478
Baranina	1480
Bekon wieprzowy	1484
Dziczyzna – dzik	1488
Dziczyzna – jeleni	1492
Dziczyzna – królik	1496
Kaczka	1500
Kiełbasa drobiowa	1504
Kiełbasa polska	1508
Kiełbasa wędzona	1512
Kiełbasa wieprzowa	1516
Kiełbasa włoska	1520
Kurczak, chude mięso	1524

Kurczak, skóra	1528
Wieprzowina chude mięso	1532
Wołowina chude mięso	1536
Wołowina szynka (chude i tłuste)	1540
Wołowina szynka (chude mięso)	1544
Podroby	1548
Mózg	1550
Nerki	1554
Ozór	1558
Płuca	1562
Serce	1566
Wątróbka	1570
Inne	1574
Ciastka maślane	1576
Chipsy solone	1580
Czekolada gorzka	1584
Czekolada mleczna	1588
Czekolada biała	1592
Frytki	1596
Ketchup	1600
Koncentrat pomidorowy	1604
Lody waniliowe	1608
Majonez	1612
Mleko migdałowe	1616
Mleko ryżowe	1620
Musztarda	1624
Ocet jabłkowy	1628
Ocet balsamiczny	1632
Ocet winny	1636
Popcorn	1640
Wino czerwone	1644
Żurawina suszona (słodzona)	1648

TOM 2 – Ranking najlepszych źródeł

Witaminy	1658
Witamina A	1660
Witamina B1	1678
Witamina B1	1696
Witamina B2	1714
Witamina B3	1732
Witamina B5	1750
Witamina B6	1768
Witamina B9 – kwas foliowy	1786
Witamina C	1804
Witamina E	1822
Witamina K	1840
Składniki mineralne	1858
Cynk	1860
Fosfor	1878
Magnez	1896
Mangan	1914
Miedź	1932
Potas	1950
Selen	1968
Żelazo	1986
Wapń	2004
Węglowodany	2022
Węglowodany	2024
Błonnik	2042
Tłuszcze	2060
Kwas LA z grupy omega-6	2062
Kwas ALA z grupy omega-3	2080
Białko i aminokwasy egzogenne	2098
Białko	2100

tryptofan	2118
treonina	2136
izoleucyna	2154
leucyna	2172
lizyna	2190
metionina i cysteina	2208
fenyloalanina i tyrozyna	2226
walina	2244
histydyna	2262
ORAC	2280

TOM 3 – praktyczny pomocnik

50 najważniejszych pokarmów	2298
Warzywa	2300
Szpinak	2302
Liście buraka	2304
Natka pietruszki	2306
Koperek świeży	2308
Endywia	2310
Szparagi	2312
Kapusta pak-choi	2314
Jarmuż	2316
Kapusta pekińska	2318
Brokuł	2320
Kapusta włoska	2322
Kalafior	2324
Brukselka	2326
Kapusta czerwona	2328
Kapusta biała	2330
Kapusta biała kiszona	2332

Cukinia	2334
Dynia	2336
Pomidor	2338
Papryka czerwona	2340
Ogórek kiszony	2342
Marchew	2344
Por	2346
Seler	2348
Burak	2350
Cebula	2352
Czosnek	2354
Grzyby	2356
Pieczarki	2358
Shiitake suszone	2360
Wodorosty	2362
Spirulina suszona	2364
Otręby	2366
Otręby pszenne	2368
Otręby ryżowe	2370
Nasiona	2372
Sezam niełuskany	2374
Ziarna słonecznika	2376
Nasiona chia	2378
Siemię lniane	2380
Nasiona konopi	2400
Orzechy	2402
Orzechy włoskie	2404
Owoce	2406
Jeżyny	2408
Czarne porzeczki	2410
Maliny	2412
Truskawki	2414

Porzeczki białe/czerwone	2416
Agrest	2418
Borówki amerykańskie	2420
Jagody	2422
Cytryna	2424
Brzoskwinie	2426
Śliwki	2428
Wiśnie	2430
Pomarańcze	2432
Warzywa strączkowe	2434
Fasola biała	2436
Fasola kidney	2438
Fasola adzuki	2440
Fasola czarna	2442
Bób zielony	2444
Fasolka szparagowa	2446
Groszek zielony	2448
Fasola mung	2450
Tofu	2452
Soczewica	2454
Przyprawy	2456
Oregano suszone	2458
Tymianek suszony	2460
Bazylia suszona	2462
Majeranek suszony	2464
Kurkuma	2466
Papryka słodka	2468
Rozmaryn suszony	2470
Cynamon	2472
Kumin	2474