

# Jakie produkty spożywcze zawiera profil rozszerzony wegetariański (*myfoodprofile vegetarian extended 1*)?



## Zboża zawierające gluten

Gluten

Kamut

Mąka jęczmienna

Mąka orkiszowa

Mąka pszenna

Otręby owsiane

Pszenica płaskurka

Pszenica samopsza



## Zboża bezglutenowe i alternatywne produkty żywnościowe

Amarantus

Komosa ryżowa

Kukurydza

Mąka gryczana

Proso

Ryż

Teff (miłka abisyńska)



## Produkty mleczne i jajka

Białko jajka (kurze)

Ementaler

Jogurt

Mleko kłaczy

Mleko kozie / Ser kozie

Mleko krowie

Mleko owcze / Ser owczy

Mleko wielbłądziej

Mozzarella

Żółtko jajka (kurze)



## Rośliny strączkowe

Ciecierzycza

Groch

Mieszanka fasoli (fasola biała, fasola kidney, fasolka szparagowa)

Nasiona łubinu

Soczewica

Tofu

Ziarno soi



## Warzywa

Bakłażan

Burak

Dynia Hokkaido

Kalafior

Kalarepa

Koper włoski

Korzeń manioku

Marchewka

Mieszanka cebula, szalotka

Mieszanka grzybów 1 (bocznik ostrygowaty, pieczarka, grzyb shiitake, kurka)

Mieszanka kapust (brokuły, kapusta biała, kapusta włoska)

Mieszanka por, szczypiorek

Owoc chlebowca

Papryka

Pomidor

Seler

Słodki ziemniak

Szparagi

Szpinak

Topinambur

Ziemniak



## Owoce

Ananas

Awokado

Banan

Brzoskwinia

Gruszka

Jabłko

Jagoda

Jagoda Goji

Kiwi

Malina

Mieszanka cytrusów (cytryna, pomarańcza)

Mieszanka winogron (ciemne winogrono, jasne winogrono, rodzynki)

Morela

Rabarbar

Śliwka

Wiśnia

# Jakie produkty spożywcze zawiera profil rozszerzony wegetariański (myfoodprofile vegetarian extended 1)?



## Zioła i przyprawy

Bazylija  
Chilli  
Chmiel  
Cynamon  
Czosnek  
Imbir  
Kminek  
Kolendra  
Mieszanka gatunków mięty  
Oregano  
Pietruszka  
Rozmaryn  
Tymianek  
Wanilia  
Ziarno gorczycy



## Orzechy i nasiona

Kokos  
Migdał  
Nasiona chia  
Nasiona konopi  
Orzech laskowy  
Orzech nerkowca  
Orzech włoski  
Orzeszki piniowe  
Orzeszki ziemne  
Pistacja  
Sesam  
Siemię lniane  
Ziarna słonecznika



## Mięso

Indyk  
Jagnięcina  
Kurczak  
Wieprzowina  
Wołowina



## Ryby i owoce morza

Algi morskie  
Spirulina spp.



## Różne

Agar-agar  
Czarna herbata  
Guma karobowa  
Kawa  
Maca  
Mate  
Mieszanka drożdży (drożdże piekarnicze, drożdże piwne)  
Nasiona rzepaku  
Ziarno kakaowca

# Profil rozszerzony *myfoodprofile vegetarian extended 1*

## Gdzie wykonasz profil rozszerzony wegetariański?

Na stronie [myfoodprofile.com.pl](https://myfoodprofile.com.pl) znajdziesz najbliższe laboratorium wykonujące badanie.

Znajdź laboratorium wykonujące testy **myfoodprofile**

Wpisz miasto, ulicę

Znajdź laboratorium

1. Wpisz swój adres.
2. Uzyskasz listę 3 najbliższych laboratoriów wraz z adresem, lokalizacją na mapie, godzinami pracy i numerem telefonu.
3. Jeśli chcesz poznać więcej szczegółów, np. cenę badania myfoodprofile, skontaktuj się bezpośrednio z laboratorium.

## Dlaczego warto wybrać profil rozszerzony wegetariański?

### 1. Wiarygodny wynik

Badanie immunologiczne przeprowadza wykwalifikowany personel medyczny.

### 2. Łatwa interpretacja

Wyniki w trójkolorowej skali ułatwiają zrozumienie, które produkty eliminować (czerwony), ograniczać (żółty) lub spożywać bez obaw (zielony).

### 3. Indywidualny przewodnik dietetyczny

Wraz z wynikiem otrzymasz spersonalizowany przewodnik dietetyczny, który zostanie stworzony specjalnie dla Ciebie, na podstawie Twoich wyników badań.

Dowiesz się, jak należy dopasować dietę do Twoich indywidualnych potrzeb. Przewodnik dietetyczny wskaże Ci, które produkty możesz spożywać, które należy ograniczyć lub czasowo wyeliminować.

