



Post Daniela

Lista Pokarmów



Biblijny Przewodnik po Poście

ŻYWNOŚĆ DOZWOLONA



1. Dynia
2. Fasola adzuki
3. Masło migdałowe
4. Mleko migdałowe
5. Migdały surowe
6. Ziarno amarantusa
7. Ocet jabłkowy
8. Jabłka świeże
9. Morele suszone
10. Serca karczochów
11. Liście rukoli
12. Pędy szparagów
13. Olej z awokado
14. Awokado świeże
15. Ocet balsamiczny
16. Banany dojrzałe
17. Liście bazylii
18. Czarna fasola
19. Jeżyny świeże
20. Brązowa soczewica
21. Brązowy ryż
22. Brukselka
23. Kasza gryczana (niepalona)
24. Dynia piżmowa
25. Kapusta zielona
26. Kruszone ziarno kakaowca
27. Melon kantalupa świeży
28. Marchew surowa
29. Orzechy nerkowca surowe
30. Kalafior świeży
31. Łodygi selera naciowego
32. Nasiona chia
33. Ciecierzka gotowana
34. Szczypiorek świeży
35. Kolendra świeża
36. Olej kokosowy
37. Jarmuż
38. Kukurydza świeża
39. Żurawina świeża
40. Plasterki ogórka
41. Daktyle Medjool
42. Koperek świeży
43. Bakłażan świeży
44. Chleb z kiełkujących ziaren
45. Bulwa kopru włoskiego (fenkuł)
46. Figi suszone
47. Nasiona Inu (siemę lniane)
48. Czosnek świeży
49. Korzeń imbiru
50. Winogrona czerwone
51. Zielona fasolka
52. Nasiona konopi
53. Jarmuż świeży
54. Kiwi świeże
55. Cytryny świeże



ŻYWNOŚĆ DO OGRANICZENIA



1. Nektar z agawy
2. Mąka migdałowa
3. Sok jabłkowy
4. Nektar morelowy
5. Pasta z awokado
6. Chipsy bananowe
7. Mąka jęczmienna
8. Sok z buraków
9. Czarne oliwki
10. Orzechy brazylijskie
11. Brązowy cukier
12. Mleko z nerkowców
13. Pudding chia
14. Mąka kokosowa
15. Cukier kokosowy
16. Tortille kukurydziane
17. Sok żurawinowy
18. Syrop daktylowy
19. Suszone jabłka
20. Suszone mango
21. Ziarno farro (płaskurka)
22. Dżem figowy
23. Smoothie owocowe
24. Makaron z glutenem (pszenny)
25. Sok winogronowy
26. Granola
27. Orzechy laskowe surowe
28. Miód surowy
29. Syrop klonowy
30. Melasa z trzciny cukrowej
31. Chleb wieloziarnisty
32. Naturalne masło orzechowe
33. Mąka owsiana
34. Mleko owsiane
35. Płatki owsiane błyskawiczne
36. Oliwa z oliwek
37. Masło orzechowe
38. Olej arachidowy
39. Orzechy pekan surowe
40. Orzeszki piniowe
41. Pistacje surowe
42. Chleb pita
43. Chipsy owocowe
44. Sok z granatów
45. Popcorn bez dodatków
46. Chipsy ziemniaczane
47. Makaron z komosy ryżowej
48. Rodzynki suszone
49. Wafle ryżowe
50. Chleb żytni
51. Olej sezamowy
52. Smoothie bowls
53. Mleko sojowe
54. Chleb orkiszowy
55. Nasiona słonecznika



CZEGO UNIKAĆ



1. Napoje alkoholowe
2. Masło odzwierzęce
3. Paski bekonu
4. Stek wołowy
5. Piwo Lager
6. Ciastka maślane
7. Batony cukierkowe
8. Ser Cheddar
9. Pierś z kurczaka
10. Mleko czekoladowe
11. Serek śmietankowy
12. Sos śmietanowy
13. Rogaliki maślane
14. Mleko krowie
15. Wędliny
16. Pączek lukrowany
17. Białka jaj
18. Jaja całe
19. Napoje energetyczne
20. Filet rybny
21. Jogurt smakowy
22. Smażony kurczak
23. Mrożona pizza
24. Ser kozí
25. Plastry szynki
26. Hot dogi
27. Lody
28. Kotlety jagnięce
29. Smalec
30. Majonez (zwykły)
31. Kiełbasa mięsna
32. Czekolada mleczna
33. Mleko pełne
34. Słodkie muffinki
35. Krem do ciast
36. Pizza pepperoni
37. Boczek wieprzowy
38. Kotlety wieprzowe
39. Ser topiony
40. Odżywka białkowa
41. Gotowe sosy sałatkowe
42. Cukier rafinowany
43. Kiełbaski
44. Owoce morza (Krewetki)
45. Tłuszcz piekarski
46. Napoje gazowane typu Cola
47. Kwaśna śmietana
48. Napoje dla sportowców
49. Stek z wołowiny
50. Słodkie ciasteczka
51. Słodki jogurt
52. Białe pieczywo
53. Białe makaron
54. Biały ryż
55. Biały cukier

